



Medidas y protocolos para minimizar riesgos de transmisión por COVID-19

Universidad Autónoma de Sinaloa
Plan Estratégico de Contingencia
Agosto 2020

Objetivo del curso

Capacitar a la comunidad universitaria en las medidas adoptadas y/o planificar, así como los protocolos de actuación establecidos, en función de las recomendaciones de las mejores prácticas emitidas por organismos nacionales e internacionales, reconocidas para la gestión de la pandemia por COVID-19.



Contenido



Módulo 1

Correcta Higiene de Manos



Módulo 2

Equipo de Protección Personal



Módulo 3

Manejo de persona con sospecha de infección



Módulo 4

Limpieza, desinfección y manejo de residuos



Módulo 5

Medidas de higiene para viajar en transporte público

INTRODUCCIÓN

- La infección con SARS-CoV-2 el virus que causa el COVID-19, puede presentar afecciones que varían de leves a severas y, en algunos casos, pueden ser fatales.

- Los principales síntomas pueden ser:



- Algunas personas infectadas experimentan otros síntomas no respiratorios como:
 - Dolor de cabeza
 - Cansancio.
 - Diarrea.
 - Pérdida o disminución del olfato y gusto.
 - Dolor muscular
 - Dolor de garganta.
- En casos graves presenta:
DIFICULTAD RESPIRATORIA

INTRODUCCIÓN

■ PROPAGACIÓN DEL COVID-19.

- Entre personas que están en estrecho contacto unas con otras.
- A través de las microgotas respiratorias producidas por una persona infectada al toser o estornudar. Estas microgotas pueden posarse sobre la boca o nariz de personas cercanas o posiblemente son inhaladas hacia los pulmones.



- Una persona puede contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene SARS-CoV-2 en él y luego tocando su propia boca, nariz o posiblemente sus ojos.



SANA DISTANCIA

- La **sana distancia** es una medida social para reducir la frecuencia de contacto entre las personas y **disminuir el riesgo de propagación** de enfermedades transmisibles, como el COVID-19.
- Para mantener una sana distancia y reducir la probabilidad de exposición y, por lo tanto, de contagio, se sugieren distancias entre **1.5 y 2.5 metros** de acuerdo al escenario.
- Es importante considerar las áreas de trabajo tomando de referencia las distancias sugeridas.





Módulo 1

Correcta

Higiene de Manos

Correcta Higiene de Manos



¿Cómo se realiza la higiene de las manos?

La higiene de las manos puede realizarse frotando las manos con un preparado de base alcohólica o lavándolas con agua y jabón

Usando la técnica y el producto adecuado, las manos quedan libres de contaminación potencialmente nociva y segura para las personas.

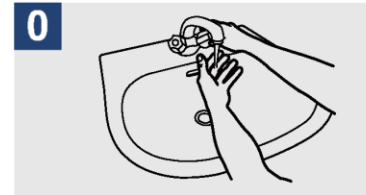
Módulo 1. Correcta Higiene de Manos

Lavado de manos

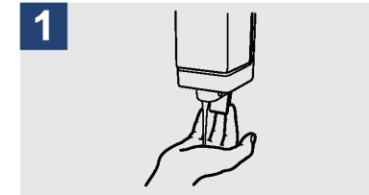
Hay que lavarse las manos con agua y jabón **cuando estén visiblemente sucias o cuando existe una sospecha o evidencia de exposición al virus.**

Las acciones higiene de lavado de las manos tienen más eficacia cuando la piel de las manos se encuentra libre de cortes, las uñas son naturales, cortas y sin esmalte y las manos y los antebrazos no tienen joyas y están al descubierto.

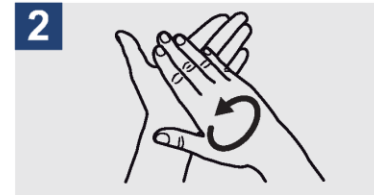
Duración del todo el procedimiento: **40-60 segundos**



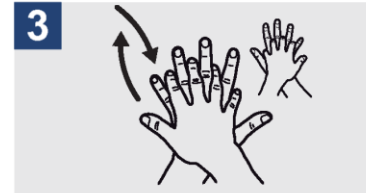
Mójese las manos con agua;



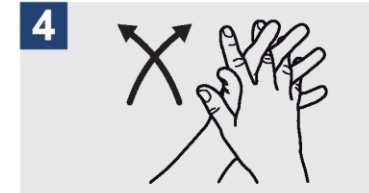
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



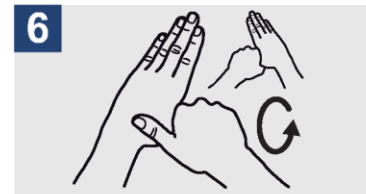
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



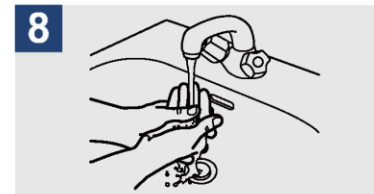
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



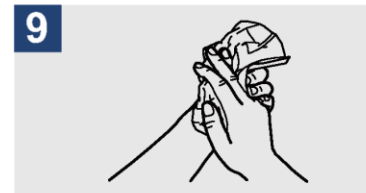
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



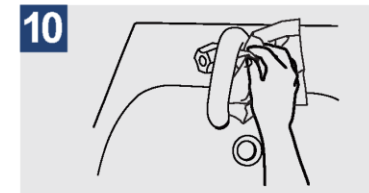
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



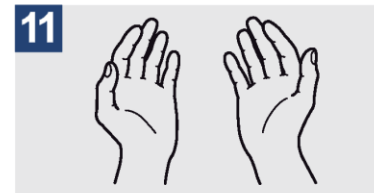
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

Módulo 1. Correcta Higiene de Manos

Fricción de manos con gel

La forma más efectiva de asegurar una higiene de manos óptima es realizar una fricción de las manos con un preparado de base alcohólica (PBA).

Según las Directrices de la OMS, cuando haya disponible un PBA éste debe usarse de manera preferente para la antisepsia rutinaria de las manos.

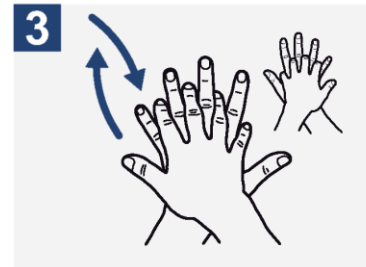
Duración del todo el procedimiento: **20-30 segundos**



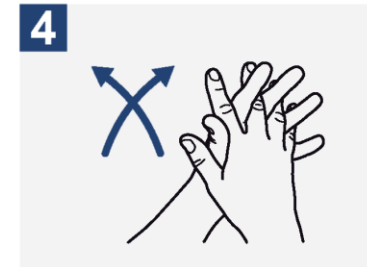
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



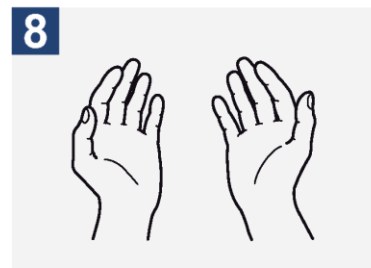
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.

NOTA IMPORTANTE



El jabón y el preparado de base
alcohólica no deben utilizarse
conjuntamente.

Módulo 1. Correcta Higiene de Manos

Sus 5 momentos Higiene de las Manos

1. Antes de tocar a una persona
2. Antes de realizar una tarea de limpieza o desinfección
3. Después del riesgo de exposición o procedimiento.
4. Después de tocar a una persona
5. Después del contacto con el entorno de la persona





Módulo 2

Equipo de Protección Personal

MASCARILLA (Cubre bocas)



Módulo 2. Equipo de Protección Personal

Mascarilla

La mascarilla evita que las gotitas de saliva, que no se ven a simple vista y que se generan al momento de hablar, toser o estornudar, sean esparcidas y puedan contagiar a otras personas; o bien, que caigan y contamine superficies con las que se puedan tener contacto.



**Médica
(Quirúrgica)**

**De
Tela**



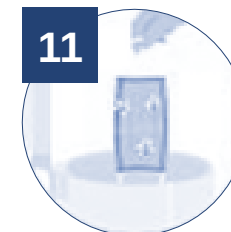
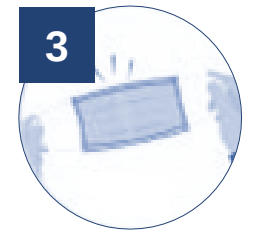
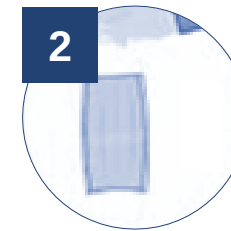
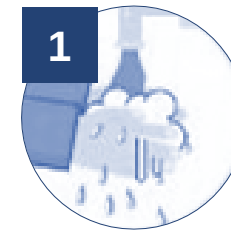
Recuerda que, por sí sola,
una **mascarilla** no te
protegerá del
COVID-19.



Módulo 2. Equipo de Protección Personal

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

1. Lávese las manos antes de tocar la mascarilla.
2. Compruebe que no esté rasgada ni agujerada.
3. Localice en la parte superior la pieza de metal o el borde rígido.
4. Coloque la pieza de metal o el borde rígido sobre la nariz.
5. Cúbrase la nariz, boca y la barbilla.
6. Ajústese la mascarilla a la cara.
7. Evite tocar la mascarilla.
8. Realice higiene de manos antes de quitarse la mascarilla.
9. Quítese la mascarilla desde detrás de las orejas o la cabeza previo lavado de manos o desinfección.
10. Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de usted y de toda la superficie.
11. Deseche la mascarilla inmediatamente tras su uso, preferiblemente en un cubo de basura cerrado.
12. Lávese las manos después de desechar la mascarilla.



Módulo 2. Equipo de Protección Personal

QUÉ NO HACER CON LA MASCARILLA MÉDICA

- No utilice una mascarilla rasgada o húmeda.
- No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz.
- No se ponga la mascarilla en la barbilla o en la cabeza.
- No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro y medio de distancia.
- Evite tocar la mascarilla una vez colocada.
- No deje la mascarilla al alcance de otras personas.
- No reutilice la mascarilla.



RECUERDA

Las **mascarilla de tela** deben ser con filtro.



IMPORTANTE

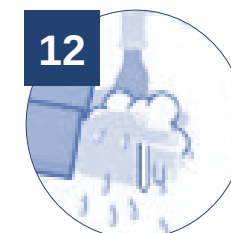
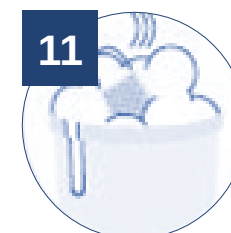
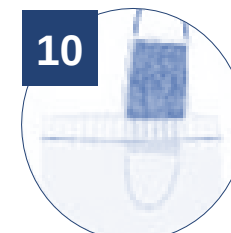
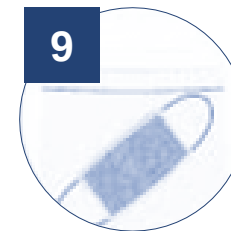
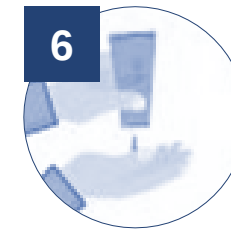
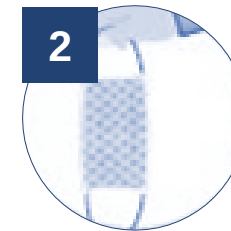
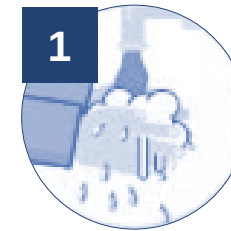
La OMS recalca que **no todas las mascarillas de tela tienen la misma calidad de filtración**, siendo este uno de los determinantes para su efectividad.

Los materiales a considerar son: **polipropileno, algodón y poliéster**; la celulosa y la seda como últimas alternativas. Estas mascarillas deben **contar con tres capas**, considerando **un filtro en la parte central**.

Módulo 2. Equipo de Protección Personal

Cómo utilizar una mascarilla de tela de forma segura

1. Lávese las manos antes de tocar la mascarilla.
2. Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada.
3. Ajústese la mascarilla que no queden aberturas por los lados.
4. Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla.
5. Evite tocar la mascarilla.
6. Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla.
7. Quítese la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza.
8. Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada.
9. Guarde la mascarilla en una bolsa de plástico de cierre fácil; si no está sucia o mojada y tiene previsto reutilizarla.
10. Extraiga la mascarilla de la bolsa por las tiras con cuidado.
11. Lave la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día.
12. Lávese las manos después del quitarse la mascarilla.



Módulo 2. Equipo de Protección Personal

QUÉ NO HACER CON LA MASCARILLA DE TELA

- No utilice una mascarilla que parezca dañada.
- No lleve una mascarilla que le quede suelta.
- No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz o de la barbilla.
- No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro y medio de distancia.
- Evite tocar la mascarilla una vez colocada.
- No utilice mascarillas sucias.
- No comparta su mascarilla con otras personas.



Módulo 2. Equipo de Protección Personal



RECUERDA

Siempre usar mascarilla en el **transporte público**, si estás en una **reunión** o cuando entres en **contacto con más personas**, aún en sana distancia.

Siempre manténgase **al menos a un metro y medio de distancia** de otras personas, evite tocarse la cara y lávese las manos con frecuencia y a fondo, incluso si lleva la mascarilla puesta.

GAFAS Y/O CARETA

Módulo 2. Equipo de Protección Personal

Gafas y/o Careta

Se utilizan en situaciones que se requiera evitar contagios al llevarnos las manos a la cara, en particular los ojos.



Esto permite una protección aún mayor.

Gafas o goggles

Se debe usar en todo momento gafas de protección (o graduadas o de sol en su defecto).

El objetivo es protegerse bien y que cubran en lo posible en una exposición.



Módulo 2. Equipo de Protección Personal

Careta

Las caretas faciales son dispositivos que forman parte del equipo de protección personal.

En tiempos de pandemia, pueden ser utilizados por cualquier persona para proteger el área facial (especialmente los ojos, nariz y boca) previniendo así la exposición y transmisión de virus.



Módulo 2. Equipo de Protección Personal

GUANTES



Módulo 2. Equipo de Protección Personal

Guantes



Son esenciales para la prevención en algunos casos concretos (centros de trabajo o actividades que tienen exposición directa con sangre o secreciones de pacientes infectados).

Se debe tomar en cuenta que **el uso del guante no sustituye en ningún momento la higiene de manos.**



Módulo 3

Manejo de persona con sospecha de Infección

Módulo 3. Manejo de persona con sospecha de infección

Miembros de la comunidad universitaria que estén **enfermos no deben regresar** a las actividades presenciales ni a los establecimientos de la Universidad.

No finalizar el aislamiento, hasta que cumplan los criterios para suspender el aislamiento en casa.



Módulo 3. Manejo de persona con sospecha de infección

SOSPECHA DE INFECCIÓN: Aísle y traslade al personal enfermo

Las personas que están enfermas deben irse a casa o a un establecimiento de atención médica según la gravedad de sus síntomas, y seguir los protocolos para cuidarse.

Separe de inmediato a toda persona que tenga síntomas del COVID-19. (como fiebre, tos o dificultad para respirar).



Módulo 3. Manejo de persona con sospecha de infección

- **Realizar el procedimiento para transportar de forma segura** a las personas enfermas hasta su casa o establecimiento de atención médica..
- **Conocer el resultado de la prueba de COVID-19** y llevar a cabo su registro.
- **Informe a quienes hayan tenido contacto cercano** con una persona diagnosticada con COVID-19.



Módulo 3. Manejo de persona con sospecha de infección

Limpieza y desinfección

- **En caso de una persona enferma, cierre las áreas utilizadas** e impida el uso de estas áreas hasta que no estén limpias y desinfectadas.
- El personal responsable se asegurará de utilizar de manera segura y correcta los productos de limpieza y desinfección.
- **Espere al menos 24 horas, para reutilizar nuevamente el área.**



Módulo 3. Manejo de persona con sospecha de infección

CONTROL DE RIESGO ADMINISTRATIVOS

Cambios en la política o procedimientos de trabajo para reducir o minimizar la exposición a un riesgo.

Controles administrativos para el SARS-CoV-2 incluyen:

- *Alentar a los trabajadores enfermos a que permanezcan en sus hogares.*
- *Minimizar el contacto entre los trabajadores, estudiantes y usuarios*
- *Sustituir las reuniones tradicionales por las comunicaciones virtuales e implementar el trabajo a distancia, de ser viable.*
- *Desarrollar planes de comunicación de emergencia, incluyendo un foro para contestar las interrogantes y comunicaciones a través de Internet, de ser viable.*
- *Adiestrar a los trabajadores que necesitan usar vestimenta y equipo de protección sobre cómo colocárselo, utilizarlo y quitárselo de manera correcta,*
- *Proveer a los trabajadores educación y adiestramiento actualizados sobre los factores de riesgo del COVID-19 y comportamientos de protección (por ej. buenos hábitos al toser y el cuidado del EPP).*



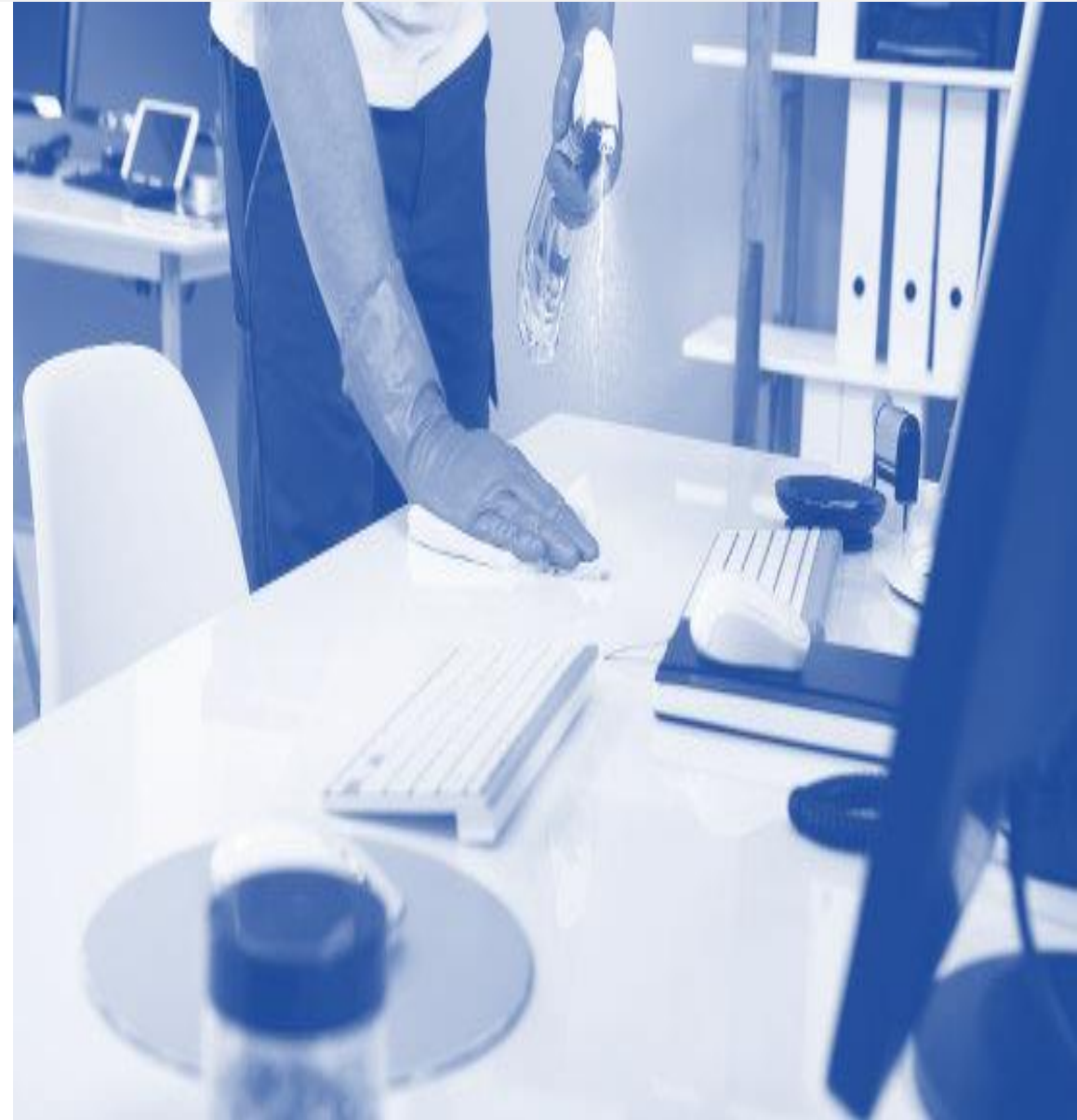
Módulo 4

Limpieza, desinfección y manejo de residuos

Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos

Limpieza del área de trabajo.

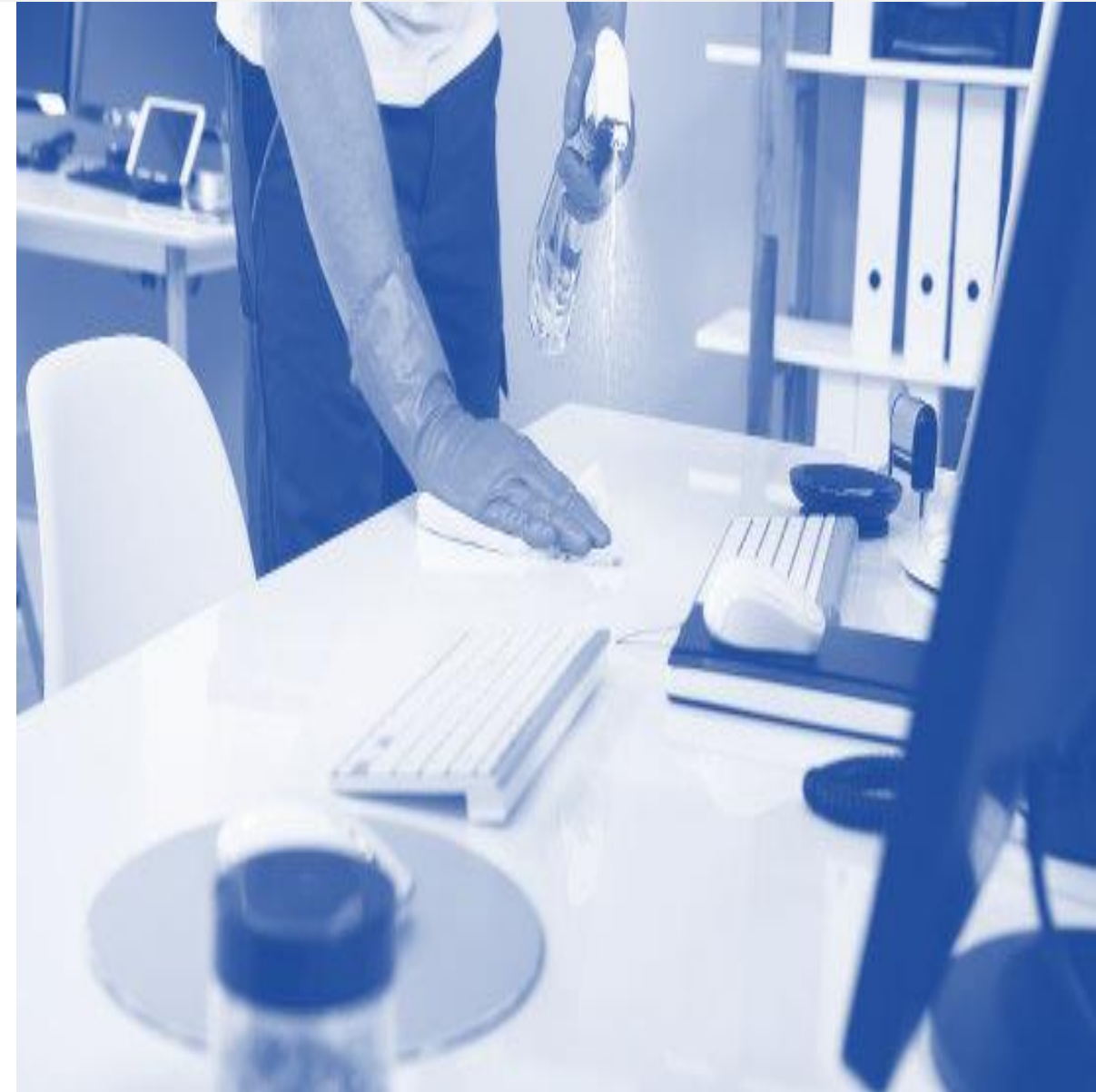
- Limpie las superficies con agua y jabón, y luego use desinfectante.
- Limpie de manera rutinaria las superficies que se tocan con frecuencia.
 - *Podría ser necesario limpiar y desinfectar con mayor frecuencia según el nivel de uso.*
- Las superficies de contacto frecuente incluyen:
 - *Mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, mesones, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavabos, etc.*



Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos

Desinfección del área de trabajo

- **Usar desinfectantes de uso doméstico registrados por la EPA.**(Agencia de protección ambiental).
- **Siga las instrucciones que figuran en la etiqueta** para garantizar el uso seguro y eficaz del producto.
- Muchos productos recomiendan:
 - *Mantener húmeda la superficie por un tiempo (vea la etiqueta del producto).*
 - *Precauciones como el uso de guantes y asegurarse de ventilar bien los ambientes durante el uso del producto.*

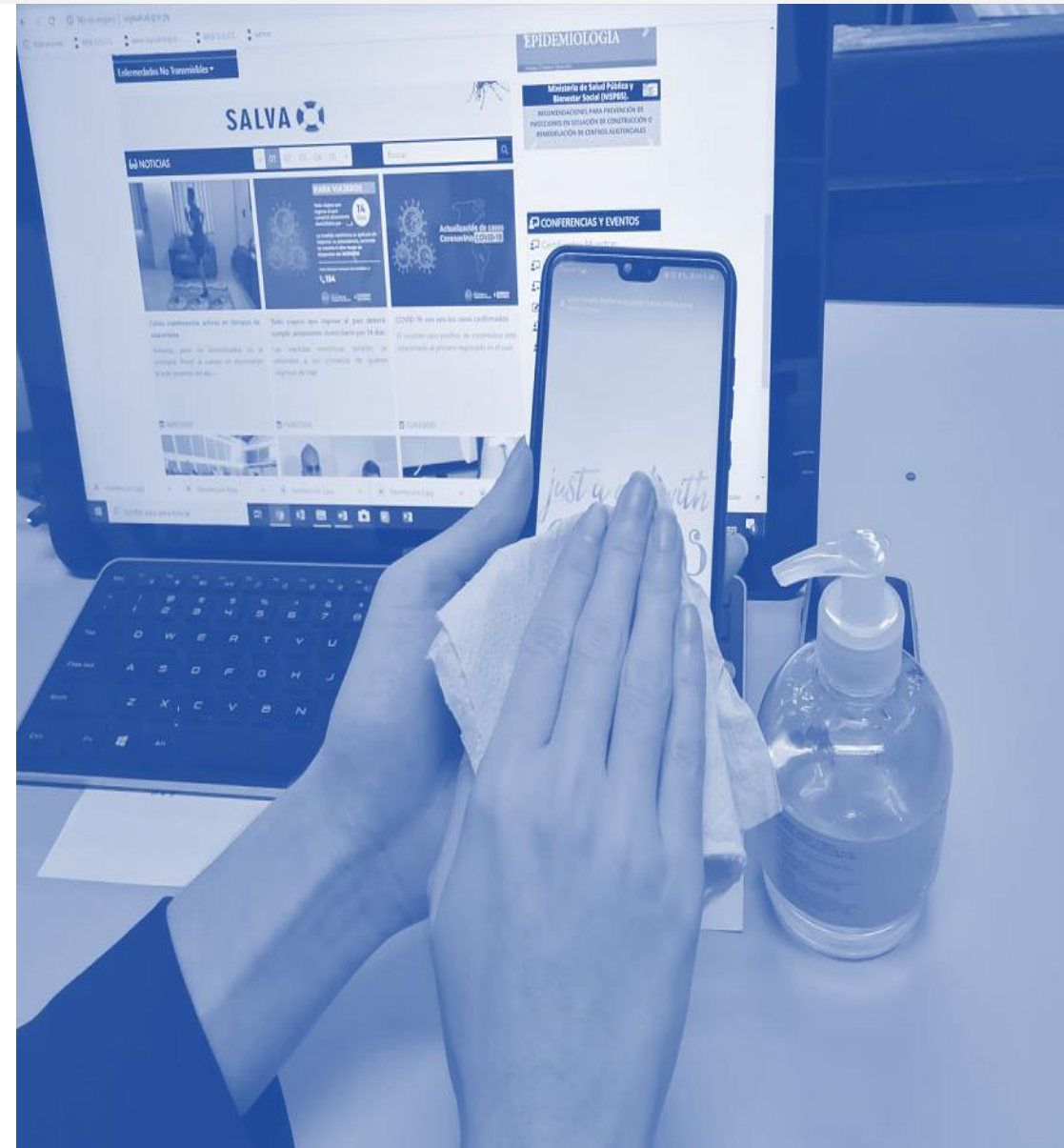


Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos

ARTÍCULOS ELECTRÓNICOS

Para artículos electrónicos como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y celulares.

- Considere colocarles a los artículos electrónicos una **funda que pueda limpiarse**.
- **Y sino, se debe seguir las instrucciones** del fabricante para la limpieza y desinfección.
- *Si no se incluye ninguna instrucción, use toallitas a base de alcohol o rociadores que contengan al menos un 70 % de alcohol.*



PERSONAL DE LIMPIEZA



Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos



El personal normal de limpieza puede limpiar y desinfectar los espacios comunitarios.

Asegúrese de que esté capacitado sobre cómo usar correctamente los productos químicos de limpieza y desinfección.

Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos



El personal debe considerar que lo principal es la higiene de manos tomando en cuenta los 5 momentos.

Uso de guantes en caso necesario para las tareas involucradas en el proceso de limpieza, incluida la manipulación de basura.

Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos

Lavado de manos frecuentemente con agua y jabón.

Desinfectante de manos:

Usar un desinfectante de manos a base de alcohol al 70%

No obstante, si sus manos están visiblemente sucias, siempre debe lavárselas con agua y jabón.



Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos

SUPERFICIES DEL ÁREA EDUCATIVA

En superficies como piso, piso alfombrados, tapetes y cortinas:

- **Limpie la superficie con agua y jabón** o utilice limpiadores apropiados para cada superficies.
- **Lave los objetos** (de ser posible) según las instrucciones del fabricante. Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.
○
- **Utilice un desinfectante de uso doméstico registrado por la EPA.**



Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos

DESINFECCIÓN DEL ÁREA.

- **Soluciones de cloro diluido** si son apropiadas para la superficie.
 - *Consulte la etiqueta para ver si su blanqueador con cloro puede usarse para desinfectar y tiene una concentración de hipoclorito de sodio del 5 % al 6 %. Algunos blanqueadores con cloro, como los diseñados para usar de manera segura sobre ropa de color o para blanquear, posiblemente no sean útiles para desinfectar.*
 - ***Siga las instrucciones del fabricante*** para conocer la forma de aplicación y ventile el ambiente. Nunca mezcle el blanqueador/cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza.
 - *Deje la solución sobre la superficie por al menos 1 minuto.*



Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos

- Las soluciones de blanqueador con cloro serán efectivas para desinfectar por hasta 24 horas.

Para hacer una solución de cloro, mezcle:

- 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador con cloro por galón de agua a temperatura ambiente
- 4 cucharaditas de blanqueador con cloro por cuarto de galón de agua a temperatura ambiente

- También puede utilizar soluciones con al menos un 70 % de alcohol.



CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR EL CENTRO O ÁREA DE TRABAJO SI ALGUIEN RESULTA ENFERMO



Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos

Protocolo: Cómo limpiar y desinfectar el centro o área de trabajo si alguien resulta enfermo

- 1. Cierre las áreas** utilizadas por la persona enferma.
 - 1. No es necesario parar actividades que no fueron expuestas por el protocolo.*
- 2. Espere 24 horas después** de limpiar o desinfectar.
- 3. Limpie y desinfecte todas las áreas y equipo, utilizadas por la persona enferma,** como oficinas, baños, y áreas comunes, además de los equipos electrónicos compartidos, como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y teléfono.
- 4. Una vez que el área fue debidamente desinfectada, se puede abrir para su uso.**
- 5. Realizar informe y reporte del caso.**

MANEJO Y DISPOSICIÓN DE LOS DIFERENTES TIPOS DE RESIDUOS

Módulo 4. Limpieza, desinfección y manejo de residuos

Manejo y disposición de los diferentes tipos de residuos

- Verificar la disponibilidad de depósitos suficientes para que los residuos puedan ser eliminados de manera segura.
- Manejarlos como residuos peligrosos (RPBI): cubrebocas, guantes y otros aditamentos utilizados como barrera para disminuir las probabilidades de contagio.
- Establecer y promover la divulgación del depósito y separación adecuada de los cubrebocas, guantes y otros aditamentos utilizados por todo el personal universitario.





Módulo 5

Medidas de Higiene para viajar en Transporte Público

Módulo 5. Medidas de higiene para viajar en transporte público

Primero que nada, preguntarse si es realmente necesario salir; y si presenta fiebre, tos, dolor de garganta o cuerpo cortado no usar transporte masivo, colectivo o compartido, llamar al teléfono de orientación médica COVID-19, para recibir instrucciones.

A continuación, se mostrarán las medidas para salir de casa de manera segura.



Módulo 5. Medidas de higiene para viajar en transporte público

Antes de salir de casa

- Llevar cubrebocas, si lo cree necesario, lentes protectores o careta y gel con base de alcohol (70%).
- Lavar las manos antes de salir de casa.



Módulo 5. Medidas de higiene para viajar en transporte público

Al abordar el transporte

- En caso de pagar en efectivo, llevar la cantidad exacta para evitar al máximo el manejo de dinero de muchas manos.
- Desinfectar las manos después de pagar.



Módulo 5. Medidas de higiene para viajar en transporte público

Durante el traslado

- Asegurar de traer bien puesto el cubrebocas y evitar tocarlo.
- No tocar la cara, en especial ojos y boca.
- No tocar las superficies del vehículo si no es necesario.
- Tratar de conservar una distancia de por lo menos 1.5 metros de los demás.
- No consumir alimentos o bebidas.
- No tirar basura ni escupir.
- En caso de estornudar o toser, cubrir nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun con cubrebocas.



Módulo 5. Medidas de higiene para viajar en transporte público

Al salir del transporte

- Desinfectar las manos nuevamente.



LOS DOCE PASOS CONTRA EL COVID-19

1. Colaborar en la toma de temperatura en horario de entrada de manera diaria.
2. Acceder por la entrada principal del edificio (según sea el caso), misma que contará con el material de desinfección necesario.
3. Usar estrictamente cubrebocas (goggles o careta si es necesario).
4. Lavar frecuentemente manos con agua y jabón o desinfectar con Base Alcohol al 70%.
5. Estornudar o toser cubriendo nariz y boca con el ángulo interno del codo.
6. Evitar tocar ojos, nariz y boca.

7. Guardar la sana distancia entre compañeros a una distancia no menor a 1.5 metros
8. Evitar el saludo de beso y/o de contacto
9. Evitar el uso de accesorios como relojes, joyería, entre otros.
10. En el caso de los hombres, deberán presentarse sin barba y bigote de preferencia. Y las mujeres con cabello de preferencia recogido.
11. Sanitizar de manera individual su espacio de trabajo (silla, escritorio, equipo de cómputo, entre otros) a la hora de entrada y de salida.
12. Desinfectar las áreas o equipos en común (impresoras, escáner, entre otras).



Curso

Medidas y protocolos para minimizar riesgos de transmisión por COVID-19

Universidad Autónoma de Sinaloa
Plan Estratégico de Contingencia
Agosto 2020