

# EUROSAN OCCIDENTE



## COVID-19

# Protocolo de bioseguridad EUROSAN OCCIDENTE

Reactivación gradual de personal y socios de  
implementación, a sus oficinas y actividades de campo

Santa Rosa de Copán, 22 mayo 2020

# EUROSAN

OCCIDENTE

## ÍNDICE

1. Introducción.....	2
2. Eurosan ante la problemática derivada del Covid-19 .....	3
3. Objetivos.....	3
4. A quién va dirigido el protocolo .....	4
5. Metodología .....	4
5.1 Aprobación de reinicio de actividades.....	4
5.2 Etapa de preparación.....	4
5.3 Etapa de capacitación.....	7
5.4 Etapa de adaptación.....	12
5.5 Etapa de implementación.....	13
5.5.1 Medidas de prevención, monitoreo y mitigación .....	14
a. Generales .....	14
b. Por sectores .....	15
5.5.2. Cronograma de actividades .....	20
6. Anexos .....	20

## EUROSAN OCCIDENTE

### 1. Introducción

En la actualidad (mayo, 2020) existen fuertes restricciones de movilización y de operación de diferentes negocios y entidades en Honduras a raíz de la pandemia ocasionada por SARS-CoV-2 (COVID-19). Este panorama cambia semana por semana y no existe un escenario claro hasta cuándo estas medidas estarán vigentes. El Gobierno de Honduras ha emitido diferentes protocolos y guías para que diferentes sectores de la sociedad continúen operaciones (farmacias, supermercados, bancos) así como la reactivación de otros sectores (ferreterías y algunos restaurantes). El factor común de este proceso gradual de operación y reapertura es la implementación de medidas de bioseguridad para minimizar el riesgo de contagio y transmisión de COVID-19. Considerando que la Unión Europea y el Gobierno de Honduras ha suscrito el convenio de Seguridad Alimentaria, Nutrición y Resiliencia EUROSAN Occidente cuyo propósito es mejorar la condición de Seguridad Alimentaria de 15 mil familias en el corredor seco.

Considerando que el impacto hacia la seguridad alimentaria en la mayor parte de la población rural y en específico del corredor seco se ve en detrimento acelerado, la reactivación del proyecto y de sus socios operativos es de suma importancia y parte de una estrategia nacional enfocada a disminuir los impactos de COVID-19 en la salud y nutrición de los hondureños.

Este protocolo tiene el propósito de evitar y disminuir la propagación e infección por SARS-CoV-2, en los empleados municipales, de Mancomunidades y entidades asociadas a EUROSAN Occidente, mediante la implementación de un conjunto armonizado de medidas de prevención y control del virus.

Es importante, que se establezcan las condiciones de seguridad y salud, en que se deben desarrollar las actividades laborales en las Municipalidades y Mancomunidades e iniciemos a adaptarnos gradualmente a la “nueva normalidad” en la que regirán normas de conducta, sanidad, higiene y sanitización. El protocolo será actualizado según existan nuevas regulaciones e información referente a las medidas a implementar.

## EUROSAN OCCIDENTE

### 2. Eurosan ante la problemática derivada del covid-19

Covid19 tendrá un fuerte impacto en 15,000 familias atendidas por Eurosan Occidente en términos de ingresos, nutrición y salud y en las capacidades de Mancomunidades y municipios de apoyar a la población más vulnerable en respuesta humanitaria y rehabilitación productiva y económica de mediano plazo.

Ante esa situación, ha reorientado acciones y recursos financieros de las subvenciones por un monto de 6,015,000 Euros a 10 mancomunidades del Occidente de Honduras (entre mayo y diciembre 2020) para fortalecer las capacidades de producción y conservación de alimentos, de generación de ingresos y medidas de salud y bioseguridad.

También sigue apoyando subvenciones en innovación en SAN de más 300,000 Euros para generar experiencias exitosas en la materia para identificar nuevas formas de abordar esta problemática e incorporar sectores académicos y de jóvenes a la búsqueda de soluciones sostenibles en SAN

La Unión Europea ha flexibilizado los procesos administrativos de manera organizada y transparente lo cual agiliza el procedimiento de compras y contrataciones para invertir en fincas y hogares en apoyo a la producción y en materiales de bioseguridad, lo que es complementado y con capacitación y comunicación en respuesta al Covid-19.

### 3. Objetivos

#### 3.1 General

Establecer un mecanismo estructurado para adoptar medidas de bioseguridad orientadas a reducir el riesgo de contagio y transmisión del COVID 19 a los trabajadores, colaboradores y entidades asociadas a EUROSAN Occidente.

#### 3.2 Específicos

- a) Establecer las etapas y mecanismos necesarios para proteger y mantener la salud de los involucrados (EGP, mancomunidades y municipios) y el adecuado funcionamiento de sus actividades.

## EUROSAN OCCIDENTE

- b) Realizar programas de capacitación sobre los riesgos a los que se encuentra expuestos los trabajadores en las organizaciones, centros y lugares de trabajo, haciendo énfasis en las medidas de prevención y control biológicas.
- c) Adoptar medidas apropiadas para informar, proteger, fomentar y promocionar la salud de los trabajadores en las organizaciones, centros y lugares de trabajo; difundiendo entre los involucrados los instructivos y las medidas de prevención y control que se emitan y adopten sobre la COVID-19.

### 4. A quién va dirigido el protocolo

Este protocolo va dirigido a personal del Proyecto de Seguridad Alimentaria, Nutrición y Resiliencia, Eurosan Occidente i.e. Entidad Gestora del Proyecto (EGP), Asistencia Técnica (AT), las mancomunidades y sus municipalidades participantes y entidades subvencionadas, junto con los operadores de los sistemas de extensión tales como voluntarios de salud, promotores agrícolas comunitarios, y además las entidades asociadas como MiPymes, Reservas de Granos, Juntas Aguas, Mercados/Ferias Agrícolas, entre otros.

### 5. Metodología

Se proponen las siguientes etapas para el regreso seguro al trabajo en la EGP, las mancomunidades y municipios asociados a Eurosan Occidente.

#### 5.1 Aprobación de reinicio de actividades

Una vez que las autoridades competentes (Sinager, gobierno central) autoricen la reactivación de las actividades, se iniciará la aplicación de las medidas sugeridas en este protocolo; sin embargo actividades previas son requeridas para estar listos para la implementación; logrado esto, se puede continuar con la etapa de preparación para asegurar un retorno bajo el cumplimiento de las normas de bioseguridad.

Este protocolo será adaptado según las condiciones de cada mancomunidad y municipio.

#### 5.2 Etapa de preparación

Antes del reinicio de actividades se sugiere la conformación de un equipo de control para prevención del Covid-19, integrado con un máximo de tres personas (entre ellos un

## EUROSAN OCCIDENTE

responsable del R2), quienes se encargarán de dirigir y coordinar las actividades de prevención y medidas de bioseguridad en el entorno laboral. Dicho equipo deberá contar con el apoyo de:

### **a) Gerencia (EGP, ATI, Mancomunidades y Municipalidades)**

Ya que existen disposiciones de nuevas asignaciones a las responsabilidades de los empleados, y toma de decisiones sobre seguridad de actores y autorización de inversiones la Gerencia es responsable de implementar el protocolo y medidas de seguridad del personal y relaciones con otros actores, entre otras tareas, definirá las áreas y temas críticos a retomar en el reinicio gradual de operaciones.

Se desarrollará un listado general de los colaboradores que trabajan en las oficinas, posterior se identificarán aquellos que presentan un alto riesgo debido a enfermedades o patologías preexistentes. Una vez definida la población en alto riesgo, se definirá la carga máxima para retomar la operatividad en las oficinas. Una de las condiciones sugeridas es un espacio por empleado de 2 metros. Es importante evaluar los espacios de las oficinas como del resto del edificio para garantizar el distanciamiento entre los puestos de trabajo.

Esto nos dará una carga máxima de empleados, es importante considerar que el reintegro del personal es gradual y es poco probable que todos los empleados puedan reingresar a trabajar de manera normal, se sugiere establecer jornadas cortas para personal a diferente horario con el propósito de evitar conglomeración en el puesto de trabajo.

Con esta información el comité desarrollará horarios de entrada y salida, y tendrá conocimiento de la cantidad de personas que trabajarán en las oficinas y los horarios. Este será un trabajo que se definirá inicialmente cada semana, pasando después a cada quince días.

### **b) Administración**

Ya que se requiere autorización de cambios en el presupuesto, de compras, entrega y monitoreo de equipo y materiales de bioseguridad. Previo a reinicio de las actividades, se recomienda la compra de materiales y equipo de bioseguridad. Las fuentes para la adquisición pueden ser recursos propios de la mancomunidad o municipios; podría

## EUROSAN OCCIDENTE

financiarse desde la subvención siempre que se identifiquen saldos para ello, para lo cual, deben consultar anticipadamente a la administración de la EGP para ser orientados al respecto, a la vez, con un proveedor de salud para conocer las especificaciones técnicas del equipo. Se detalla un listado preliminar:

### Equipo:

- Termómetro infrarrojo: servirá para medir la temperatura de todas las personas que ingresan a las oficinas.
- Rociadores: servirá para procesos de desinfección de superficies.
- Dispensadores de gel.
- Pediluvio o alfombras: servirá para colocar en la entrada y salidas del edificio.
- Equipo de protección personal (EPP): el tipo de material que debe de utilizarse varía en función del contexto y del tipo de personal y de actividad, el kit básico incluye: mascarillas, guantes no estériles.
- En el caso de personal de aseo: mascarillas, guantes de hule, gafas de protección y delantal.

### Materiales:

- Cloro líquido.
- Desinfectante en aerosol.
- Alcohol gel (70%).
- Jabón en líquido.
- Cartillas de información.
- Poster de instrucciones.

La cantidad de equipo depende de los acuerdos logrados a nivel de gerencia ya que cada entrada al edificio requiere de un pediluvio, registro de entrada u otros. Adicionalmente administración definirá una persona de control (PC) quien brindará un seguimiento diario al cumplimiento de las disposiciones dispuestas en este manual como las acordadas y reportará cualquier anomalía para una pronta toma de decisiones.

### c) Equipo técnico

El equipo técnico (EGP, ATI, Mancomunidad y Municipalidad) seguirá las recomendaciones y medidas de bioseguridad descritas en este protocolo, como también, la coordinación de actividades relacionadas a la etapa de capacitación.

## EUROSAN OCCIDENTE

### 5.3 Etapa de Capacitación

#### Proceso de capacitación en cascada

EUROSAN-Occidente fortalece capacidades a través de un modelo de “capacitación en cascada” partiendo desde la EGP, mancomunidades y a través de estas al equipo técnico de las municipalidades. El desarrollo de capacidades en actores permanentes incrementa la probabilidad de cambio a nivel de comunidades y hogares. El proceso se detalla a continuación:

- a. **Capacitación a nivel central:** comienza con la Entidad Gestora del Proyecto (EGP). Esto servirá para validar este protocolo y de crear capacidades entre el personal técnico que va a replicar dicha capacitación en el resto de mancomunidades.
- b. **Replica en mancomunidades:** - las mancomunidades tendrán acceso a este protocolo e iniciarán con el proceso de creación del comité y designarán a un Técnico de bioseguridad. Estos técnicos de bioseguridad serán capacitados por la EGP.
- c. **Réplica en municipios:** - una vez exista personal capacitado en cada mancomunidad se repetirá el proceso de socialización del protocolo, creación del equipo de prevención del covid-19 y designación de Técnico de bioseguridad a nivel de municipios. Estos serán capacitados por el Técnico de Bioseguridad de la mancomunidad. Se sugiere que el equipo técnico municipal replique estas medidas en la ejecución de actividades a nivel comunitario.

Se recomiendan dos escenarios de implementación para la etapa de capacitación:

1. Capacitación presencial: donde el personal pueda ingresar por grupos a las instalaciones de la oficina principal, desarrollando la parte teórica como práctica.
2. Capacitación virtual: donde el personal se conectará por medio de una plataforma en línea, y se imparta solamente la parte teórica, dejando pendiente la parte práctica para cuando se reincorporen las actividades presenciales en oficina.

#### 1. COVID 19 y medidas de bioseguridad

Como punto principal, es importante abordar los elementos teóricos y prácticos que permitan comprender qué es la pandemia COVID-19 y cómo limitar su propagación y contagio

Ficha resumen de esta capacitación, (Ver anexo 1 para ampliar información):



# EUROSAN

OCCIDENTE

**Orientado a:** todo el personal.

**Máximo de personas:** 10.

**Tiempo estimado:** 4 horas.

**Método de capacitación:**

**a. Parte teórica -presentación PowerPoint/videos-**

- ¿Qué es COVID-19?
- Estructura de respuesta nacional
- Estadísticas nacionales (UDD<sup>1</sup>)
- Proyección en Honduras
- Mecanismos de transmisión
- Población vulnerable
- Síntomas
- Mitos
- Disposiciones nacionales vigentes.
- ¿Qué es y quién conforma el equipo de control para prevención del Covid-19?
- Clasificación de los empleados según riesgo.
- Definición de jornadas de trabajo.

**b. Parte práctica**

Salón de reuniones:

- Cantidad máxima de personas/distanciamiento/disposición de sillas
- Sanitizar antes y después de usar
- Equipo que debe estar presente (p. ej. Alcohol, gel)
- Cocina/comedor
- Jornadas de almuerzo/distanciamiento
- Uso de cubiertos, platos y vasos

Distanciamiento

- Porqué es necesario
- Cómo definir esto en mi oficina/espacio de trabajo
- Errores comunes

---

<sup>1</sup> Último dato disponible

## EUROSAN OCCIDENTE

### Mascarillas

- Tipos (desechable/reutilizable)
- Cómo seleccionar la mascarilla ideal
- Forma correcta de poner/quitar
- Mecanismo de desinfectar las mascarillas
- Errores más comunes

### Guantes

- Tipos de guantes
- Cómo seleccionar el guante ideal para mi
- Forma correcta de poner/quitar
- Que guantes se pueden desinfectar y cómo
- Errores más comunes

### Lavado de manos

- ¿Cualquier jabón es bueno? ¿cuál es mejor y por qué?
- Tiempo y método de lavado de mano
- Errores más comunes

### Desinfección de manos

- ¿Cuándo y cómo debo usar alcohol gel?
- ¿Cómo diferenciar el grado de alcohol?
- Errores más comunes

### Pediluvio

- Qué es, para qué sirve
- Errores más comunes

## 2. Recepción segura de personas, alimentos, materiales y equipo en la oficina

Las disposiciones de bioseguridad aplican también a los protocolos a utilizar para evitar la contaminación cruzada por personas y objetos/equipo que ingresan a las instalaciones.

Ficha resumen de esta capacitación, (Ver anexo 2 para ampliar información)

# EUROSAN

OCCIDENTE

**Orientado a:** personal involucrado en recepción y compras.

**Máximo de personas:** 5.

**Tiempo estimado:** 2 horas.

**Método de capacitación:**

**a. Parte teórica -presentación PowerPoint/videos-**

- Qué es COVID-19
- Vigencia del virus en diferentes superficies
- Uso de termómetro infrarrojo
- Protocolo de recepción de personas:
  - Medición de temperatura e interpretar datos
  - Registro de ficha
  - Seguimiento a las disposiciones de bioseguridad (uso de mascarilla, pediluvio, alcohol gel en la entrada)
  - Qué hacer si alguien no presenta la voluntad o medios para cumplir con las disposiciones.
- Protocolo de recepción de alimentos
  - Desinfección en instalaciones
  - Almacenamiento para evitar contaminación cruzada
  - Directrices de empaque y almacenamiento en refrigeradora
  - Errores comunes
- Directrices en recepción de bienes, equipo, sobres y documentación por mensajería (cajas de papel, mobiliario de oficina, botellón de agua)
  - Mecanismo de desinfección
  - Errores comunes

**b. Parte práctica**

- Desinfección de paquetes
- Medición de temperatura
- Interpretar datos
- llenado de ficha

## EUROSAN OCCIDENTE

### 3. Sanitización de vehículos

Los carros y motocicletas son una herramienta de trabajo que puede ser un foco de contaminación desde y hacia el lugar de trabajo.

Ficha resumen de esta capacitación, (Ver anexo 3 para ampliar información)

**Orientado a:** choferes, personal que utiliza vehículos/motos.

**Máximo de personas:** 5.

**Tiempo estimado:** 2 horas.

**Método de capacitación:**

#### a. Parte teórica -presentación PowerPoint/videos-

- ¿Qué es COVID-19?
- Vigencia del virus en diferentes superficies
- Diferencia entre limpio, desinfectado y sanitizado
- Medidas a tomar para evitar contaminación en el carro:
  - ¿Cuántas personas pueden viajar? ¿como? ¿Uso mascarilla?
  - Limpieza y desinfección previo entrar
  - Alcohol gel
- Medidas a tomar para evitar contaminación en la motocicleta:
  - Limpieza, desinfección y sanitización
  - Desinfección de manubrio e instrumentos
  - ¿Cuántas personas pueden viajar? ¿cómo? ¿Uso mascarilla si uso casco?

#### b. Parte práctica

- Sanitización de un vehículo
- Sanitización de una motocicleta

### 4. Preparación y uso de fórmulas para desinfección

La preparación y uso correcto de fórmulas para desinfectar es crítico en la disminución de riesgo de contagio y transmisión de COVID 19. En esta capacitación el personal conocerá la diferencia de concentración requerida para desinfectar una superficie en la cocina que del baño; cuánto dura una solución diluida de cloro, como debe ser usada y los errores más comunes.

## EUROSAN OCCIDENTE

Ficha resumen de esta capacitación, (Ver anexo 4 para ampliar información)

**Orientado a:** personal que limpieza y mantenimiento

**Máximo de personas:** 5.

**Tiempo estimado:** 2 horas.

**Método de capacitación:**

**a. Parte teórica -presentación PowerPoint/videos-**

- ¿Qué es COVID-19?
- Vigencia del virus en diferentes superficies
- Diferencia entre limpiar, desinfectar y sanitizar
- Insumos para desinfectar y preparación de soluciones
- Determinación de riesgos en superficie y selección de soluciones según concentración
- Medidas a tomar para evitar contaminación en la oficina:
  - Limpieza, desinfección y sanitización
  - Desinfección de áreas de uso común
- Errores comunes

**b. Parte práctica**

- Preparación de soluciones a diferentes concentraciones
- Preparación y uso de pediluvio

### **5.4 Etapa de adaptación**

Ahora que el personal está capacitado, es momento de poner el conocimiento en práctica, adaptarse a una nueva costumbre no es fácil para todos. El seguimiento es clave. Se debe disponer un día en el que exista un común acuerdo para reiniciar las actividades.

Esto se desarrollará de manera ordenada y al inicio el proceso tomará tiempo, por lo que se debe programar la entrada del personal, iniciando con el de limpieza y recepción, preparando las diferentes soluciones de desinfección, comprobando el termómetro y las fichas, la disponibilidad de alcohol gel y otros insumos.

El ingreso ordenado del personal es clave para evitar aglomeración de personas afuera de las instalaciones. Marcar puntos lineales a dos metros entre cada uno facilitará la entrada ordenada. En caso que exista más de una entrada para el personal, se sugiere definir una

## EUROSAN OCCIDENTE

sola entrada ya que nada se habrá logrado si una o varias personas se saltan la toma de temperatura, desinfección del calzado por el pediluvio y el alcohol gel. Si se desea mantener dos o tres entradas a las instalaciones, cada una de estas debe contar con el equipo de bioseguridad necesario, p. ej. pediluvio, alcohol gel, etc.

La etapa de adaptación en cuanto a duración dependerá de los niveles de madurez y disciplina del equipo, pero hay un cambio permanente al aplicar las medidas de este protocolo. Se harán jornadas de reforzamientos puntuales según diagnóstico que identifica avances y desafíos. Se puede disponer de un check list respecto a los siguientes puntos para control diario:

1. Pediluvio con la concentración correcta de solución desinfectante
2. Toma de temperatura a todas las personas que ingresaron a las instalaciones
3. Toda persona tenía mascarilla
4. Se aplicó alcohol gel a toda persona que ingresó
5. Los utensilios de limpieza de baño están separados de los de otras áreas
6. Se cumplen los protocolos de ingreso y almacenamiento de alimentos
7. Se cumple el protocolo de sanitización de vehículos
8. Se cumplen las medidas de distanciamiento en los espacios de trabajo

### ***5.5 Etapa de implementación***

Para la implementación continua de este protocolo se sugiere integrar medidas disciplinarias en caso de incumplimiento de alguna de estas disposiciones.

Mantenerse informado sobre los acontecimientos y recomendaciones más recientes es crucial, dado que las guías específicas podrían cambiar a base de las situaciones en un brote en evolución. La Organización Mundial de la salud (OMS), la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Secretaría de Salud (SESAL) son la mejor fuente de información en caso del brote de una enfermedad infecciosa, como el COVID-19, las medidas expuestas en este protocolo están regidas bajo las mismas.

## EUROSAN OCCIDENTE

### 5.5.1 Medidas de prevención, monitoreo y mitigación

#### a. Generales

Esta sección describe los pasos básicos que todo empleador debe tomar para reducir el riesgo de exposición de los trabajadores al SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, incluso si no ha habido casos positivos en las áreas en las que operan. Secciones posteriores de esta guía proveen recomendaciones específicas según sus áreas de trabajo y entorno.

- Promueva el lavado de manos frecuente y minucioso, incluyendo proporcionar a los trabajadores, clientes y visitantes del lugar de trabajo un lugar para lavarse las manos. Si NO hay jabón y agua disponible, proporcionar desinfectante para manos a base de alcohol al menos 70%.
- Asegúrese de que sus lugares de trabajo están limpios y son higiénicos.
- Promover la limpieza y desinfección diaria de las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye las mesas, manijas de las puertas, los interruptores de luz, los escritorios, los teléfonos, los teclados, etc.
- Evitar los apretones de manos, abrazos y demás formas de contacto cercano con otras personas.
- Promover a los trabajadores de NO compartir ni intercambiar los objetos (por ejemplo, teléfonos y teclados) deben limpiarse con desinfectante frecuentemente.
- Mantener una **distancia mínima de 2 metros** en todo momento (entrada al puesto de trabajo, reuniones, almuerzo, etc.). En casos en los que sea necesario trabajar a una distancia menor a un metro se deberán usar **mascarillas**.
- NO use una mascarilla destinada a los trabajadores de la salud.
- No compartir alimentos ni utensilios de comida.
- Informar a los trabajadores, a través de un lenguaje sencillo, sobre los riesgos derivados del COVID-19.
- Es importante contar con un listado de personas con mayor riesgo de enfermarse, quienes deben de tomar medidas adicionales para la prevención del COVID-19.

## EUROSAN OCCIDENTE

### *b. Por sectores.*

Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, es probable que la mayoría de las personas tengan niveles de riesgo de exposición bajos o medios en sus trabajos o lugares de empleo.

Se recomienda especialmente a las mancomunidades y gobiernos locales que coordinen con los funcionarios de salud tanto niveles regionales como locales, para dar la respuesta apropiada con base en información oportuna y precisa. Las condiciones locales incidirán en las decisiones que tomen los funcionarios de salud pública en relación con las estrategias a nivel de las comunidades.

Todos los empleadores deben considerar cuál es la mejor manera de reducir la propagación del COVID-19 y disminuir el impacto en el lugar de trabajo. Existen escenarios críticos donde es necesario cumplir y extremar algunas medidas de prevención específicas independientemente de la actividad que desempeñe la persona.

Si se presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no se deberá acudir al trabajo y se deberá contactar con el personal de salud y su jefe inmediato o con el teléfono de atención al COVID-19 de la zona y se deberá seguir las instrucciones. No se deberá acudir al centro de trabajo hasta que se confirme que no hay riesgo para las personas.

Estos escenarios son los siguientes:

#### **1. Oficina o centro de trabajo**

- Colaborar con las medidas de filtro de supervisión general previo al ingreso a su oficina (toma de temperatura, interrogatorio breve).
- Utilizar el lavado de calzado o pediluvio.
- Realizar el lavado y desinfección de las manos.
- Sustituir los mecanismos para el control de la asistencia, de métodos de mayor riesgo (por contacto como huellas digitales, tarjetas, carnet con código de barra) a métodos de menor riesgo (sin contacto).
- Enviar a casa a todo trabajador que presente síntomas de la enfermedad o haya tenido contacto con personas confirmadas o bajo sospecha de COVID-19, informando al servicio de salud correspondiente para el adecuado seguimiento.



## EUROSAN OCCIDENTE

- Establecer protocolos de higiene y desinfección previos a la salida de la oficina.
- Instalar recipientes con tapa de apertura con pedal, para el depósito de Equipo de Protección Personal (EPP) desechable si fuera necesario.
- Utilizar las vías, trayectos o caminos establecidos, respetando las señalizaciones con este propósito.
- Guardar el distanciamiento seguro entre las personas y las estaciones o puestos de trabajo.
- Limitar la movilización dentro de las instalaciones de la oficina a los lugares estrictamente necesarios, de acuerdo a la descripción de su puesto de trabajo, respetando las recomendaciones de distanciamiento.
- En los horarios de receso y descanso, si el trabajador decide salir de las instalaciones de la organización o centro de trabajo, deberá cumplir con los protocolos de higiene y desinfección requeridos para la salida y reingreso a la organización o centro de trabajo.
- Cumplir con todas las medidas de seguridad y salud que habitualmente existen en el lugar de trabajo.
- Evitar cualquier tipo de discriminación por raza, religión, edad, sexo, u otra condición en cual cualquier persona sospechosa o enferma de COVID-19.
- Mantener la confidencialidad de la información de los trabajadores sospechosos o enfermos con COVID-19.
- Identificar el riesgo de transmisión según la exposición ocupacional y conforme ello tomar medidas de control correspondientes durante el brote.
- Garantizar que las personas sospechosas y enfermas de COVID-19, cumplan con las medidas de confinamiento y el uso de EPP.
- Evitar permanecer en lugares con poca ventilación, mal aseados y con un límite de personas que sobrepasa la distancia de seguridad.
- Evitar tener contacto con personas sospechosas o enfermas de COVID-19.

## 2. Áreas rurales

### **Sector agrícola, pequeños y medianos productores.**

La principal medida consiste en restringir al máximo posible el acceso de personal ajeno a la finca o predios rurales de producción, según estas directrices:

## EUROSAN OCCIDENTE

Tener en cuenta que personas aparentemente sanas y sin síntomas evidentes pueden transmitir el coronavirus, por lo tanto, lo recomendable es NO permitir el ingreso a los predios rurales de producción de las siguientes personas:

- Quienes hayan permanecido en el exterior en las últimas tres (3) semanas. Igualmente, aquellos que hayan estado en contacto con familiares o amigos de estas personas.
- Quienes trabajen en hospitales donde se atienden a pacientes positivos o aquellos de los cuales se sospeche que puedan estar afectados por el COVID-19. Excepto en los casos en que las Autoridades de Salud lo estime indispensable y con el cumplimiento de las medidas de bioseguridad y protección correspondientes. Igualmente, aquellos que hayan estado en contacto con familiares o amigos de estas personas.
- Personas que provengan de ciudades o poblaciones del país en que se hayan presentado casos de COVID-19 y cuya presencia no resulta indispensable en la finca.
- Toda persona que presente síntomas de gripe, como fiebre, estornudos frecuentes, tos, malestar general, secreción nasal, igualmente personas que experimenten pérdida o disminución del sentido del gusto o del olfato.

Recomendaciones de higiene personal dentro del predio rural;

- Lavarse y desinfectarse las manos antes y después de las labores, antes de comer y después de ir al baño.
- No toser ni estornudar en las manos o en el ambiente, para tal efecto hacerlo sobre una servilleta o papel que luego se desecha de manera tal que se evite contaminación. De no ser posible hacerlo sobre el antebrazo.
- No tocarse la cara, ojos, boca o nariz con las manos.
- Lavar y desinfectar las superficies y los utensilios de uso frecuente.

Recomendaciones para el relacionamiento con el personal.

- Evitar todo tipo de reuniones sociales, comerciales, laborales o religiosas en el caso de reuniones técnicas necesarias deberán de tomar todas las medidas bioseguridad personal y de espacios.
- No practicar saludos de mano, abrazo o beso. Se recomienda como salud, un gesto cordial con la mano dejando una prudente distancia de 1 a 2 metros entre las personas.

## EUROSAN OCCIDENTE

- Procurar la comunicación telefónica con vecinos, parientes y técnicos.
- Para la atención de los transportadores que acuden a las áreas rurales a recoger productos agropecuarios o entrega de insumos, destinar el mínimo de personas necesarias y en todos los casos conservar con estos una distancia mínima de un metro y procurar emplear una mascarilla o una tela limpia que les cubra la nariz y la boca.
- La visita de estas personas debe durar solo el tiempo indispensable para realizar la labor que corresponda.
- Se debe conservar un registro de todos los vehículos y personas que ingresen a la finca o áreas de recepción. Se debe consignar en una hoja o planilla la fecha y hora de la visita, la placa del vehículo, nombre del conductor o de la persona visitante, el objeto de la visita y la hora de salida del predio.
- En lo posible practicar el lavado y la desinfección de los vehículos que ingresen al predio.

### **Organizaciones base a nivel comunitario**

Las organizaciones de base deben de establecer las medidas sanitarias y de bioseguridad para proteger la salud, según se describe a continuación;

- El personal técnico deberá proporcionar a los voluntarios información sobre la infección por COVID-19, sus síntomas y las medidas sanitarias y de bioseguridad para prevenir y evitar su contagio.
- Se debe de prohibir toda visita o entrada al área de trabajo que no sea estrictamente indispensable.
- Las visitas de personal externo, deberán estar únicamente permitidas a las autoridades de salud, sanidad vegetal y animal, de policía y militar y personal técnico EUROSAN encargado de realizar labores de asistencia técnica o mantenimiento imprescindibles.
- Suministrar a los voluntarios según su labor, indumentaria limpia y el material de protección personal requerido, incluyendo tapabocas o barbijos.
- Gestionar o proporcionar detergente y desinfectantes para llevar a cabo las labores de limpieza y desinfección de las instalaciones.
- En las zonas de trabajo, poner a la disposición del voluntariado lavamanos o espacios para el lavado de manos y material de desinfección.
- Para la comunicación y desarrollo de actividades técnicas y administrativas cuando sea el caso, priorizar el uso de teléfonos celulares, sino existen condiciones se

## EUROSAN OCCIDENTE

deberá acondicionar un espacio con todas las medidas de bioseguridad, evitando al máximo el contacto directo entre trabajadores.

- Evitar congregarse más de diez (10) personas en ambientes cerrados o instalaciones de trabajo.
- Garantizar que se conserve una distancia de seguridad de 1 a 2 metros entre los trabajadores, tanto puestos de trabajo como en zonas comunes.
- Dotar a los encargados de los grupos de trabajo de termómetros, para controlar la temperatura de las personas a su cargo, antes del comienzo de las actividades. Se debe impedir que trabajen personas con temperaturas por encima de los 37.5 °C, que presenten síntomas compatibles con el coronavirus y aquellos que se nieguen a que se les tome la temperatura.
- En el caso de cursos de formación programados y son considerados indispensable para el desarrollo de actividades, el técnico planificará dicha actividad asegurando el cumplimiento de las medidas de bioseguridad y protección correspondientes.

### **Entrada a la vivienda.**

- Establecer diferentes accesos y rutas para la salida y la entrada. Respetar esta medida de manera estricta. Retirar todos los objetos personales (celular, lentes, llaves, dinero) y realizar limpieza y desinfección en toda su superficie.
- Retirar el calzado y realizar limpieza y desinfección en toda su superficie
- Retirar, desinfectar y desechar o guardar los EPP utilizando las técnicas adecuadas. En el caso de desechar EPP como mascarillas o guantes, deben de seguirse las técnicas adecuadas. En el caso de guardar la mascarilla para ser reutilizada, debe de seguirse un estricto protocolo de seguridad.
- Desvestirse y colocar la ropa en un cesto con tapa para su lavado y desinfección.
- Ingresar descalzo y sin ropa y dirigirse directamente a realizar una limpieza y desinfección corporal. Es importante que la higiene corporal, incluya el pelo.
- Realizar lavado de manos con agua y jabón y/o desinfección con alcohol o gel desinfectante.
- Evitar el contacto con cualquier persona antes de que no esté garantizado que su cuerpo está limpio y desinfectado.

### 5.5.2 Cronograma de actividades

<i>Etapa</i>	<i>Semanas</i>					
	1	2	3	4	5	n
Aprobación de reinicio						
Preparación						
Capacitación						
Adaptación						
Implementación						

## 6. Anexos

### Anexo 1

#### Capacitación en COVID 19 y medidas de bioseguridad

**Orientado a:** todo el personal.

**Máximo de personas:** 10.

**Tiempo estimado:** 4 horas.

**Método de capacitación:**

#### a. Parte teórica -Presentación PowerPoint/videos-

##### ¿Qué es COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria aguda causada por un nuevo coronavirus humano (SARS-CoV-2, también conocido como virus COVID-19), son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, que pueden causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e, incluso, la muerte.

## EUROSAN OCCIDENTE

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

### **Síntomas de COVID-19**

Los síntomas notificados por personas con COVID-19 varían desde aquellos que presentan síntomas leves hasta quienes se enferman gravemente.

Los síntomas pueden aparecer 2 a 14 días después de la exposición al virus,

- Tos (seca o productiva)
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fiebre (temperatura igual o mayor a 37.5 grados centígrados)
- Escalofríos.
- Dolor muscular(cuerpo)
- Dolor de garganta.
- Pérdida reciente del olfato o el gusto.

### **¿Cómo se transmite COVID 19?**

El virus de la COVID-19 se puede contagiar por contacto directo con una persona infectada a través de gotículas se produce por contacto cercano (a menos de un metro) de una persona con síntomas respiratorios (por ejemplo, tos o estornudos), debido al riesgo de que las mucosas (boca y nariz) o la conjuntiva (ojos) se expongan a gotículas respiratorias que pueden ser infecciosas y, de forma indirecta, por contacto con superficies que se encuentren en su entorno inmediato o con objetos que haya utilizado.

La evidencia actual parece indicar que el COVID-19 puede permanecer viable durante horas o días sobre superficies hechas de una variedad de materiales; se observó que permanece viable en el plástico por 72 horas, acero inoxidable 48 horas, cartón 24 horas y cobre por 4 horas.

De acuerdo a estas formas de contagio la OMS recomienda a las personas, tomar todas las precauciones para evitar la transmisión aérea y por contacto.

## EUROSAN OCCIDENTE

### ¿Qué es Nexo epidemiológico?

- Contacto cercano con un caso probable o confirmado de COVID-19 en los 14 días previos al inicio de la enfermedad.
- Visita a una región geográfica con casos confirmados de COVID-19 en los 14 días previos al inicio de la enfermedad.
- Laborar o ser atendido en alguna institución de salud donde se han reportado casos de COVID-19 en los 14 días previos al inicio de la enfermedad.

### ¿Quiénes son Personas vulnerables al COVID-19?

El virus que causa la enfermedad COVID-19 puede infectar a la gente de cualquier edad, pero el riesgo de un cuadro más grave aumenta gradualmente con la edad empezando alrededor de los 40 años de edad.

La evidencia hasta la fecha sugiere que dos grupos de personas tienen un mayor riesgo de sufrir cuadros graves atribuidos a la enfermedad COVID-19.

Estos son:

1. Las personas mayores (es decir, aquellas personas con más de 60 años de edad).
2. Aquellos con condiciones médicas preexistentes (como enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, enfermedades crónicas respiratorias como el asma y el cáncer).

### Estadísticas nacionales

Para esta lámina se obtendrán los últimos datos disponibles en el hipervínculo a la página <https://covid19honduras.org/> Secretaria de salud.

### Proyección en Honduras.

Para esta lámina se obtendrán los últimos datos disponibles en el hipervínculo a la página <https://covid19honduras.org/> Secretaria de salud.

### Mitos

Con el objetivo de evitar una desinformación en la población, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha realizado una serie de respuestas a los rumores que se han generado en cuanto a la prevención, propagación y eliminación del coronavirus (COVID-19).

Más información: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

## EUROSAN OCCIDENTE

**DEMOSTRADO:** Actualmente no existe ningún medicamento autorizado para tratar o prevenir la COVID-19.

Aunque están en marcha varios ensayos de medicamentos, hasta el momento no se ha demostrado que la hidroxiclороquina ni ningún otro fármaco puedan curar o prevenir la COVID-19. El uso indebido de la hidroxiclороquina puede provocar graves efectos secundarios y problemas de salud e incluso causar la muerte.

**DEMOSTRADO:** Añadir pimienta picante a la sopa u otras comidas NO previene ni cura la COVID-19.

Los pimientos picantes (chiles) son muy sabrosos, pero su consumo no previene ni cura la COVID-19. El mejor modo de protegerse contra el nuevo coronavirus es mantener una distancia de al menos 1 metro respecto a otras personas y lavarse las manos con frecuencia y a fondo. También es beneficioso para la salud general seguir una dieta equilibrada, mantener una adecuada hidratación, hacer ejercicio de forma habitual y dormir bien.

**Las moscas domésticas NO transmiten la COVID-19:** Hasta la fecha no existe ningún dato ni información que indique que las moscas domésticas puedan transmitir el virus causante de la COVID-19. Dicho virus se propaga fundamentalmente a través de las minúsculas gotas generadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También es posible infectarse si se toca una superficie contaminada y a continuación se lleva uno la mano a los ojos, la nariz o la boca sin lavarse antes las manos. Para protegerse se recomienda mantener una distancia de al menos 1 metro del resto de personas y desinfectar las superficies que se toquen a menudo. Lávese las manos con frecuencia y a fondo y evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

**DEMOSTRADO:** Pulverizar lejía u otros desinfectantes sobre el cuerpo o introducirlos en el organismo no protege la COVID-19 y puede ser peligroso.

Jamás se debe pulverizar lejía u otros desinfectantes sobre el cuerpo ni introducirlos en el organismo. Estas sustancias pueden ser tóxicas si se ingieren, y el contacto con ellas irrita y daña la piel y los ojos. La lejía y los desinfectantes deben utilizarse únicamente para la desinfección de superficies y siempre con las debidas precauciones. Recuerde mantener el cloro (lejía) y otros desinfectantes fuera del alcance de los niños.

**Beber metanol, etanol o lejía NO previene ni cura la COVID-19 y puede ser extremadamente peligroso:** El metanol, el etanol y la lejía son sustancias tóxicas: beberlas puede provocar discapacidad o incluso la muerte. Algunos productos de limpieza contienen



## EUROSAN OCCIDENTE

metanol, etanol o lejía para eliminar el virus de las superficies, pero nunca deben beberse. No solo no destruirían los virus presentes en el organismo sino que dañarían los tejidos y órganos internos.

### Disposiciones nacionales vigentes

Para esta lámina se obtendrán los últimos datos disponibles en el país.

### ¿Qué es y quién conforma el equipo de control para prevención del Covid-19?

Sirve para dirigir y coordinar las actividades de prevención y control de contagio, con responsabilidades delegadas y asesorado por un personal de la medicina.

Como mínimo, la coordinadora o el coordinador del equipo de control para prevención del Covid-19 deberá:

- Proporcionar a todos los empleados formación sobre la PCI en relación con la COVID-19, que abarca los aspectos discutidos en esta guía.
- Organizar sesiones informativas sobre la COVID-19, a fin de informarles sobre el virus, la enfermedad que causa y el modo de protegerse contra la infección.
- Auditar periódicamente las prácticas de PCI (cumplimiento de las normas sobre higiene de manos) y mantener una comunicación al respecto con el resto del equipo.
- Mantener normas exigentes en cuanto a las prácticas de higiene y saneamiento.

Más información: [https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/news\\_updates.html](https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/news_updates.html)

### Definición de jornadas de trabajo

Asegurarse de que las políticas de licencia por enfermedad sean flexibles y consistentes con las guías de salud pública y que los trabajadores tengan conocimiento de estas políticas.

- No requerir que un proveedor del cuidado de la salud provea una nota a los trabajadores que están enfermos con alguna afección respiratoria aguda para validar su enfermedad o para regresar al trabajo, ya que los establecimientos o instalaciones médicas podrían estar extremadamente ocupadas y podrían no ser capaces de proveer tal documentación de manera puntual.
- Mantener políticas flexibles que permitan a los trabajadores permanecer en sus hogares para cuidar de algún pariente enfermo. Los empleadores deben tener en cuenta que un número de trabajadores mayor a lo usual podrían necesitar permanecer en sus hogares para cuidar niños enfermos o algún otro pariente enfermo.

## EUROSAN OCCIDENTE

- Reconocer que los trabajadores con parientes enfermos tal vez necesiten permanecer en sus hogares para cuidar de ellos. Véase la guía provisional del CDC para prevenir la propagación del COVID-19 en los hogares y comunidades residenciales: [www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html).
- Tener conocimiento de las preocupaciones de los trabajadores sobre la paga, licencias, seguridad, salud y otros asuntos que pudieran surgir durante brotes de enfermedades infecciosas.
- Proveer materiales informativos, de educación y adiestramiento adecuados, utilizables y apropiados sobre las funciones de trabajo, incluyendo las prácticas de higiene apropiadas y el uso de cualquier control en el lugar de trabajo (incluyendo equipo de protección personal). **Los trabajadores informados que se sienten seguros en el trabajo tienen menor probabilidad de estar ausentes innecesariamente.**
- Trabajar con las compañías de seguros (por ej. aquellas que proveen beneficios de salud para los trabajadores) y los proveedores de servicios de salud locales para proveer información a los trabajadores y los clientes sobre el cuidado médico en la eventualidad de un brote de COVID-19.

### Lavado de manos

Por lo general, se recomienda la técnica establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La duración mínima es de 60 segundos.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón especialmente después de haber estado en un lugar público, o área de trabajo, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Mojar las manos con agua y jabón.

- Enjabonar muy bien la palma, el dorso, entre dedos y las uñas.
- Aclarar bien los restos de jabón y si es necesario, repetir el proceso.
- Secar adecuadamente las manos con una toalla de papel.

Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frotarlas hasta que sienta que se secaron.

- Verificar que las estaciones de lavado de manos tengan suficiente agua y jabón (mínimo dos veces al día).

## EUROSAN OCCIDENTE

- Ubicar afiches sobre el lavado correcto de manos en diferentes sitios del proyecto (frentes de trabajo, oficinas temporales y el plantel de operaciones del proyecto).
- Lavarse o desinfectarse las manos deberá de ser una medida necesaria en las siguientes situaciones:
  1. Luego de toser o estornudar.
  2. Antes y después de tocarse o sonarse la nariz.
  3. Antes y después de utilizar cualquier medio de transporte, en especial si es colectiva o público.
  4. Antes y después de visitar lugares públicos.
  5. Antes y después de manipular objetos, desechos sólidos o líquidos, dinero. – Antes y después de tocar animales o personas.
  6. Antes y después de comer.
  7. Antes y después de utilizar los servicios sanitarios.
  8. Antes y después de la realización del trabajo.
  9. Durante la realización del trabajo, la frecuencia dependerá del lugar de trabajo y el tipo de actividades y tareas que se desarrollan.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.

### Higiene respiratoria

Son un conjunto de medidas recomendadas para evitar transmisiones respiratorias de agentes biológicos.

- Garantice la disponibilidad de mascarillas 1 y/o pañuelos de papel en sus lugares de trabajo para aquellos que desarrollen rinitis o tosan en el trabajo, junto con cubos de basura con tapa para deshacerse higiénicamente de ellos.
- Mantener abiertas puertas y sistemas de ventilación natural de tal manera que se mantenga una corriente de aire permanente en las áreas de trabajo, que se realizan bajo techos y favorecer la entrada del sol.
- Evitar lugares o espacios con aglomeraciones de personas.
- Si se encuentra en un ámbito privado y no tiene puesta la mascarilla, recuerde siempre cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo al toser o estornudar.
- Bote los pañuelos desechables usados a la basura, las bolsas deben de permanecer cerradas.

## EUROSAN OCCIDENTE

- Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón por al menos 40 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga entre 60 y 70 % de alcohol.
- Ubicar afiches que promuevan una buena higiene respiratoria en diferentes sitios.

### Medidas sociales y éticas.

- Evitar cualquier tipo de discriminación por raza, religión, edad, sexo, u otra condición en cual cualquier persona sospechosa o enferma de COVID-19.
- Mantener la confidencialidad de la información de los trabajadores sospechosos o enfermos con COVID-19.
- Adquirir competencias sobre la prevención, transmisibilidad, características clínicas, conductas terapéuticas y otras características de la COVID-19.
- Identificar el riesgo de transmisión según la exposición ocupacional y conforme ello tomar medidas de control correspondientes durante el brote.
- Garantizar que las personas sospechosas y enfermas de COVID-19, cumplan con las medidas de confinamiento y el uso de EPP.
- Evitar permanecer en lugares con poca ventilación, mal aseados y con un límite de personas que sobrepasa la distancia de seguridad.
- Evitar tener contacto con personas sospechosas o enfermas de COVID-19.

### Equipo de Protección Personal (EPP).

- Garantizar que todo el personal que labora en el proyecto o centro de trabajo utilice los EPP requerido según su actividad laboral para prevenir la transmisión del virus.
- Colocar el EPP antes de entrar a su puesto de trabajo donde se limite poder mantener una distancia de 2 metros entre personas, el EPP desechable una vez utilizado será descartado utilizando las técnicas adecuadas.
- Realizar un correcto lavado o desinfección de las manos después de retirar el EPP.
- La utilización de EPP idóneo, es un requerimiento imprescindible para aquellas actividades en las que se tenga contactos frecuentes y cercanos con personas.
- Oficina central y mancomunidades: Lineamientos generales para el equipo técnico, ¿Cómo preparar el espacio de trabajo? integración gradual del personal, según vulnerabilidad. Espacios de uso común, limpieza de utensilios de cocina.
- Campo: kit básico para personal técnico y organizaciones de base. Medidas preventivas relacionadas al uso de un transporte.
- Establecimientos: Cajas rurales, centro de salud, etc.

## EUROSAN OCCIDENTE

### **Medidas a considerar frente a casos sospechoso COVID-19.**

Mantener a todo el personal de EUROSAN Occidente actualizado sobre la definición de “caso sospechoso” indicada por la Secretaría de Salud y/o la Organización Mundial de la Salud y las modificaciones que dicha autoridad sanitaria realice.

En caso de que un trabajador presente sintomatologías compatibles con la enfermedad (es decir, tos, falta de aire), se le retirará de su actividad profesional y cumplir con los siguientes pasos;

- Aislar rápidamente a quienes presenten síntomas respiratorios o fiebre.
- A todo usuario/a con sintomatología respiratoria se le deberá colocar mascarilla y medidas de cuidados asociados a un caso sospechoso.
- Se deberá notificar a la autoridad facultada por la secretaría de salud para instruir sobre el protocolo de seguimiento y medidas de prevención.
- Cuando las autoridades sanitarias confirman que un trabajador es sospechoso o está enfermo de COVID-19, el empleador debe informar al resto de los trabajadores de su posible exposición al virus. Lo anterior manteniendo la confidencialidad según lo exige la Ley.
- Los empleados expuestos a un compañero de trabajo con COVID-19 confirmado deben consultar la guía local sobre cómo realizar una evaluación de riesgos de su posible exposición.
- Los empleados que están bien pero que tienen un familiar enfermo en casa con COVID-19 deben notificar a su superior y consultar a profesionales de la salud, sobre cómo realizar una evaluación de riesgos de su posible exposición.

### **¿Cómo manejar el estrés ante la pandemia del COVID-19?**

En cualquier epidemia, es común que las personas se sientan estresadas y preocupadas. Las respuestas comunes de las personas (tanto en forma directa como indirecta) pueden incluir:

- El riesgo de estar infectado e infectar a otros, en especial si el modo de transmisión del COVID-19 no es 100 % claro.
- Evitar acercarse a centros de salud por miedo a infectarse mientras reciben atención.
- Los síntomas comunes de otros problemas de salud (por ej., una fiebre) pueden confundirse con el COVID-19 y provocar miedo a estar infectado.

## EUROSAN OCCIDENTE

- Miedo a quedar socialmente excluidas/enviadas a cuarentena por estar asociadas con la enfermedad (por ej., racismo contra las personas que provienen de las áreas afectadas o que se percibe que provienen de tales áreas)
- Sentirse impotente de proteger a los seres queridos y miedo a perderlos debido al virus.
- Miedo a estar separadas de los seres queridos y cuidadores debido al régimen de cuarentena.
- Sensación de desamparo, aburrimiento, soledad y depresión debido al aislamiento.

La Organización Mundial de la Salud, recomienda diferentes mensajes claves para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental durante el brote de COVID-19.

1. El COVID-19 es probable que afecte a personas de muchos países, **no lo vincule** a ninguna etnia o nacionalidad. Sea empático con los que están afectados, en y desde cualquier país, las personas con la enfermedad no han hecho nada malo.
2. No se refiera a las personas con la enfermedad como "casos COVID-19", "víctimas", "familias COVID-19" o el "enfermo". Son "personas que tienen COVID-19", "personas que están siendo tratadas por COVID-19", "personas que se están recuperando de COVID-19" y después de recuperarse de COVID-19 su vida continuará con sus trabajos, familias y seres queridos.
3. Evite mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia; busque información principalmente para tomar medidas prácticas para preparar sus planes y protegerse usted y a sus seres queridos.
4. Fomentar la buena comunicación de la situación de riesgo que se tiene en su lugar de trabajo y reconocer el nivel de seguridad en la misma.
5. Brindar la posibilidad de promover la salud física, (ejercicios, hábitos alimenticios saludables).
6. Mantener en lo posible, un estilo de vida saludable dentro y fuera del trabajo, con la aplicación de la sana distancia o distanciamiento entre personas, (1.0 a 2.0 metros), tanto como sea posible.
7. Dormir y reposar tiempo suficiente.
8. Protégete y apoya a los demás. Ayudar a otros en su momento de necesidad puede beneficiar a la persona que recibe apoyo y al ayudante.
9. Encuentre oportunidades para amplificar las voces, historias positivas e imágenes positivas de personas locales que ha experimentado el nuevo coronavirus (COVID-19) y se ha recuperado o ha apoyado un ser querido a través de la recuperación y están dispuestos a compartir su experiencia.

## EUROSAN OCCIDENTE

10. En caso de experimentar agobio y necesidad de ayuda:

- Buscar sin demora un familiar o amigo de confianza que escuche sus preocupaciones.
- Comunicarse con un profesional de salud local.

### **Limpieza correcta de superficies**

Todos tuvimos que modificar significativamente nuestro comportamiento para reducir la propagación del COVID-19. Para reanudar actividades, necesitaremos seguir implementando estas prácticas de limpieza y desinfección.

La Agencia de Protección Ambiental (EPA) ha elaborado una lista de productos desinfectantes que pueden usarse contra el COVID-19, incluidos rociadores, concentrados y toallitas listas para usar. Cada uno de esos productos ha demostrado ser eficaz contra virus más difíciles de matar que el que causa el COVID-19.

Las superficies se deben limpiar con soluciones recomendadas por los organismos internacionales y comprobada su eficacia contra SARS-CoV-2.

Dentro de las recomendaciones están:

- a. Para objetos personales (pantallas, teléfonos, tabletas, lentes, espejuelos, gafas). Utilice una solución de alcohol al 70 % al menos, rocíe y deje secar al aire o frote con un paño y deje secar al aire.
- b. Para superficies de trabajo, pisos, paredes, puertas, escritorios y otras superficies, como los zapatos:
  - Utilice una solución de cloro de uso doméstico (al 5 %) diluida de la siguiente manera: Cuatro cucharaditas de cloro por litro de agua, rocíe o frote y deje actuar por al menos 10 minutos.
- c. Para todo producto utilizado en limpieza de superficies y desinfección de SARS CoV-2, se debe consultar las indicaciones de uso ya que la concentración de los componentes activos puede variar de presentación industrial al doméstico y de marca en marca.

## EUROSAN OCCIDENTE

### ¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social, también llamado "distanciamiento físico", significa mantener un espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa. Para practicar el distanciamiento social o físico:

- Mantenga una distancia de al menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de otras personas
- No se reúna en grupos
- Aléjese de lugares muy concurridos y evite las congregaciones masivas

### ¿Por qué practicar el distanciamiento social?

El COVID-19 se propaga principalmente entre personas que están en contacto cercano (dentro de 6 pies aproximadamente) por un período prolongado. La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de su boca o nariz se expulsan al aire y terminan en la boca o nariz de las personas cercanas. Estas gotitas también pueden inhalarse y entrar en los pulmones. Estudios recientes indican que las personas que están infectadas, pero no tienen síntomas probablemente también juegan un rol en la propagación del COVID-19.

Podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o los ojos. Sin embargo, no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus. El COVID-19 puede vivir por horas o días sobre una superficie según factores como la luz solar, la humedad y el tipo de superficie. El distanciamiento social ayuda a limitar las oportunidades de entrar en contacto con superficies contaminadas y personas infectadas fuera de la casa.

### ¿Cómo lo aplicamos en nuestro trabajo?

La dirección y/o jefaturas deben explorar si pueden establecer **políticas y prácticas**, como la flexibilidad para el lugar de trabajo (por ej. trabajos desde la casa) y en el horario de trabajo (por ej. turnos de trabajo escalonados) a fin de aumentar la distancia física entre los trabajadores, y entre los trabajadores y otras personas que visiten o requieran una asistencia técnica.



## EUROSAN OCCIDENTE

Promover un mayor uso del correo electrónico y las teleconferencias para reducir los contactos cercanos, adopción de políticas de incapacidad flexibles y promoción del uso de otras contramedidas de protección personal.

Además, es importante el adiestramiento continuo a los trabajadores que necesitan usar vestimenta y equipo de protección sobre cómo colocarlo, utilizarlo y quitárselo de manera correcta, incluyendo el contexto de sus deberes actuales y potenciales.

### Errores comunes.

- Pensar que el uso de la mascarilla sustituye el distanciamiento social, además que puede crear una falsa sensación de seguridad que lleve al descuido de otras medidas.
- Evitar la discriminación social ante la presencia de un caso sospechoso por COVID-19.
- No continuar practicando los hábitos saludables.

### ¿Consejos sobre la utilización de mascarillas?

El uso de una mascarilla es una de las medidas profilácticas para limitar la propagación de determinadas enfermedades respiratorias, entre ellas la infección por el COVID-19, en las zonas afectadas. Sin embargo, una mascarilla no proporciona por sí sola suficiente protección y deben tomarse otras precauciones igualmente importantes.

La mascarilla se debe combinar con una buena higiene de las manos y otras medidas de prevención y control de las infecciones para evitar la transmisión del COVID-19 entre personas.

Cuando no está indicada, la utilización de mascarillas médicas da lugar a gastos innecesarios, obliga adquirir material y **crea una falsa sensación de seguridad** que puede hacer que se descuiden otras medidas esenciales, como la higiene de las manos. Además, si no se utiliza correctamente, la mascarilla no reduce el riesgo de transmisión.

Las mascarillas deben tener alta resistencia a los fluidos, buena transpirabilidad, las caras internas y externas deben estar claramente identificadas, y su diseño estructurado que no se colapse contra la boca

Si se utiliza una mascarilla, se deben seguir las prácticas óptimas sobre el modo de llevarla, retirarla y desecharla, así como las relativas a la higiene de las manos (más adelante en este documento se dan instrucciones sobre el uso correcto de las mascarillas).

## EUROSAN OCCIDENTE

### Manejo de las mascarillas

Si se usa una mascarilla, es fundamental utilizarla y desecharla correctamente para que sea eficaz y para evitar que aumente el riesgo de transmisión asociado con el uso y la eliminación incorrecta.

La información que figura a continuación sobre el uso correcto de las mascarillas se basa en las prácticas aplicadas en centros de salud: *Anexo ilustración uso mascarilla.*

1. Colocarse la mascarilla minuciosamente para que cubra la boca y la nariz y anudarla firmemente para que no haya espacios de separación con la cara.
2. No tocarla mientras se lleve puesta.
3. Quitársela con la técnica correcta (desnudándola en la nuca sin tocar su parte frontal).
4. Después de quitarse o tocar inadvertidamente una mascarilla usada, lavarse las manos con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón si están visiblemente sucias.
5. En cuanto la mascarilla esté húmeda, sustituirla por otra limpia y seca.
6. No reutilizar las mascarillas de un solo uso.
7. Desechar inmediatamente las mascarillas de un solo uso una vez utilizadas.

### ¿Cuándo usar los guantes?

Para el público en general, el Centro para Control y la Prevención De Enfermedades (CDC) recomiendan usar guantes únicamente al **limpiar o cuidar a una persona enferma.**

En la mayoría de las demás situaciones, como al hacer mandados, actividades al aire libre, reuniones o espacios cerrados no es necesarios usar guantes.

En su lugar de trabajo, practique medidas preventivas cotidianas como mantener la distancia de otras personas, lavarse las manos con agua y jabón y usar cubiertas de tela para la cara cuando deba estar en un entorno público.

**Cuando no es necesario usar guantes;** usar guantes en otras situaciones, no necesariamente te protege del COVID-19 y puede provocar la propagación de gérmenes. la mejor forma de protegerte de los gérmenes cuando tocas superficies o manipular objetos, es cuando lavas tus manos o usar un desinfectante.

## EUROSAN OCCIDENTE

**Guantes en el lugar de trabajo;** Las guías y recomendaciones para el uso de guantes en entornos de *atención médica* y de *trabajos* difieren de las recomendaciones para el público general.

El uso de guantes desechables será mandatorio en función de la naturaleza de las tareas a realizar, bajo responsabilidad del jefe inmediato o responsable de que se tomen las medidas de bioseguridad.

Por ejemplo: los trabajadores responsables de manipular alimentos y bebidas, en tareas de limpieza en general, conductores de vehículos, vigilantes en control de accesos, etc.

### **Técnica de colocación de guantes:**

1. Lavado de manos según técnica.
2. Tomar el primer guante por la cara interna, es decir por la cara que estará en contacto con la piel de la mano.
3. Colocar el primer guante.
4. Tomar el segundo guante con la mano ya enguantada, cogiéndolo por su cara exterior, es decir por dentro del pliegue de la cara.
5. Colocar el segundo guante.
6. Acomodar la cara del primer guante con la segunda mano, tomando el pliegue por la cara exterior, sin tocar la cara interna del guante.

### **Técnica de retiro de guantes.**

1. Para retirar el primer guante tomar el borde de la cara, dar vuelta completamente y desechar.
2. Para retirar el segundo guante, tomarlo por la cara interna, dar vuelta completamente y desechar.
3. La técnica se completa con el lavado y secado de las manos.

**RECORDAR: EL USO DE GUANTES NO REEMPLAZA EL LAVADO DE MANOS.**

## EUROSAN OCCIDENTE

### Lavado de Manos

La investigación y la práctica han demostrado sistemáticamente que el lavado de manos es el método más eficaz de prevenir la transmisión de la infección. En comparación con otras intervenciones físicas para interrumpir o reducir la propagación del COVID-19, el lavado frecuente de manos, fue sumamente eficaz, en comparación con el uso de mascarillas.

El beneficio de agregar viricidas o antisépticos al lavado de manos normal para reducir la propagación de las enfermedades respiratorias es incierto. Sin embargo, el uso de los productos para manos a base de alcohol se permite cuando no se dispone de las instalaciones o de los recursos para el lavado de manos o cuando el tiempo para el lavado de manos es un factor limitante. Adicionalmente, estos productos se deben usar para la descontaminación de rutina si las manos NO están visiblemente sucias o contaminadas.

Cuando las manos están visiblemente sucias o contaminadas, deben lavarse con jabón y agua. Siempre asegúrese de tener las manos secas completamente antes de comenzar cualquier actividad subsiguiente.

#### Técnica:

- Lavado de manos con jabón y agua (40–60 seg): mojar las manos y aplicar jabón; frotar todas las superficies; enjuagar las manos y secarse minuciosamente con una toalla descartable; use la toalla para cerrar el grifo.
- Frotado de las manos con los productos a base de alcohol (70%): aplicar suficiente producto para cubrir todas las áreas de las manos; frotar las manos hasta que se sequen.

#### Momentos claves para lavarnos las manos

Usted puede ayudar a que tanto usted como sus seres queridos se mantengan sanos lavándose las manos con frecuencia, especialmente durante los siguientes momentos claves en que tiene más probabilidades de contraer y propagar microbios:

- **Antes, durante y después** de preparar alimentos.
- **Antes** de comer.
- **Antes y después** de cuidar a alguien en su casa que esté enfermo.

## EUROSAN OCCIDENTE

- **Después** de estar en un lugar público y tocar un artículo o una superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente, como las manijas de las puertas, las mesas, los surtidores de gasolina, los carritos para las compras, las pantallas o cajas registradoras electrónicas, etc.
- **Antes** de tocarse los ojos, la nariz o la boca porque así es como entran los microbios al cuerpo.
- **Después** de ir al baño.
- **Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales.
- **Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- **Después** de tocar la basura.

### Uso de desinfectante.

Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.

- Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones. Si no dispone inmediatamente de agua y jabón, puede usar un desinfectante que tenga por lo menos 70% a base de alcohol.

### La OMS recomienda la desinfección a base de alcohol en razón de los factores siguientes:

1. Su actividad microbicida, rápida y de amplio espectro, reporta ventajas intrínsecas y basadas en evidencias, con un riesgo mínimo de generar resistencia a los agentes antimicrobianos;
2. Es apropiado en lugares apartados o con recursos limitados que no dispongan de lavabos u otras instalaciones para la higiene de las manos (agua limpia, toallas, etc.);
3. Fomenta una mayor frecuencia en la higiene de las manos, ya que es más rápido, más conveniente, e inmediatamente accesible en el lugar de atención al paciente;
4. Reporta beneficios económicos, ya que reduce el costo anual de la higiene de las manos, que representa aproximadamente un 1% del costo adicional generado por las infecciones asociadas a la atención sanitaria
5. Reduce al mínimo el riesgo de efectos adversos, ya que es más seguro, más aceptable y mejor tolerado que otros productos.

# EUROSAN

OCCIDENTE

## Recomendaciones para la preparación de soluciones desinfectantes.

Se debe utilizar la concentración de hipoclorito de sodio disponible en el país para preparar la solución desinfectante de acuerdo al uso destinado, siguiendo las indicaciones de la tabla 1.

¿Cómo preparar las soluciones desinfectantes?

- Utilizar guantes, mascarilla, protección de ojos y delantal para la mezcla de las soluciones.
- **Guardar** el hipoclorito de sodio en lugares seguros **fuera de la luz y el calor**.
- Preparar las soluciones diariamente.
- Utilizar un envase exclusivo para las soluciones preparadas, y marque el envase con el tipo de concentración claramente.
- Adicionar la cantidad de hipoclorito de sodio a la cantidad de agua, según la tabla, para obtener 1 litro de solución al 0.05%, 0.1% o al 0.5 % según el uso que se le vaya a dar (ver tabla 1).

**Tabla 1: Concentración de solución desinfectante**

Concentración de hipoclorito de sodio	Concentración de solución desinfectante					
	0,05% <sup>5</sup>		0,1%		0,5%	
	Para lavado de manos y lavado de ropa		Para desinfección de superficies y pisos y utensilios de limpieza y mortuorios		Para derrames de fluidos corporales (sangre, vómitos, etc)	
	Hipoclorito de sodio	Cantidad de agua	Hipoclorito de sodio	Cantidad de agua	Hipoclorito de sodio	Cantidad de agua
1%	50 ml	950 ml	100 ml	900 ml	500 ml	500 ml
3%	15 ml	985 ml	30 ml	970 ml	154 ml	846 ml
4%	13 ml	987 ml	25 ml	975 ml	125 ml	875 ml
5%	10 ml	990 ml	20 ml	980 ml	100 ml	900 ml
10%	5 ml	995 ml	10 ml	990 ml	50 ml	950 ml

## EUROSAN OCCIDENTE

### Anexo 2

#### Capacitación en recepción segura de personas, alimentos, materiales y equipo en la oficina

Las disposiciones de bioseguridad aplican también a los protocolos a utilizar para asegurar la contaminación cruzada por personas y elementos que ingresan a las instalaciones. A continuación, el guion de capacitación:

**Orientado a:** personal involucrado en recepción y compras.

**Máximo de personas:** 5.

**Tiempo estimado:** 2 horas.

**Método de capacitación:**

**a. Teórico presentación PowerPoint/videos**

- Que es COVID-19. *Detallado anexo 1*
- Vigencia del virus en diferentes superficies. *Detallado anexo 1*

#### Uso de termómetro infrarrojo

Establecer un filtro de detección de síntomas, de preferencia en la entrada de su área de trabajo, donde se asignará a una persona la cual deberá de ser capacitada con anticipación.

El uso adecuado del termómetro es vital para tener mediciones precisas, de otra manera se puede incurrir en errores en la medición. Siga las instrucciones a continuación ya que los termómetros infrarrojos son sensibles a los ambientes que los rodean.

1. Al tomar la temperatura, el instrumento debe apuntar al centro de la frente, la cual está sobre el centro de las cejas, y se debe mantener vertical. El área a medir no debe estar cubierto por pelo, y la distancia entre el instrumento y a frente recomendable es de 3cm a 5cm aproximadamente.
2. Cuando el sujeto viene de un lugar con diferencia de temperatura mayor al lugar de medición, el sujeto debe permanecer en el ambiente de medición por al menos 5 minutos, luego puede ser medido, cuando se haya normalizado su temperatura con la temperatura del ambiente de medición. De otra manera va a afectar los resultados de medición.
3. El control de la temperatura corporal que no sea mayor a 37.5 °C, en caso contrario se seguirá las recomendaciones proporcionadas.

## EUROSAN OCCIDENTE

### Protocolo de recepción de personas. *Detallado anexo 1*

- Personal que labora en las instalaciones
  - Medición de temperatura e interpretar datos
  - Registro de ficha
  - Seguimiento a las disposiciones de bioseguridad (uso de mascarilla, pediluvio, alcohol gel en la entrada)
- Personal que visita las instalaciones y pasa de área de recepción.
  - Medición de temperatura
  - Seguimiento a las disposiciones de bioseguridad (uso de mascarilla, pediluvio, alcohol gel en la entrada)
  - Qué hacer si alguien no presenta la voluntad o medios para cumplir con las disposiciones.

### **Medidas higiénicas para prevenir la contaminación de alimentos.**

#### **Lavarse las manos.**

Antes de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua potable y jabón.

#### **Limpiar y desinfectar.**

1. Lavar con agua y detergente utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos.
2. Limpiar y desinfectar varias veces al día instalaciones y espacios que se utilizan para preparar/almacenar alimentos (mesadas, heladera, electrodomésticos).
3. Para el almacenamiento de los alimentos, recordar siempre que antes de guardarlos, deberán higienizarse envase por envase. Esto puede realizarse con un paño húmedo embebido en una solución desinfectante.

#### **Puntos claves de la inocuidad de los alimentos.**

1. Todos los alimentos que se consuman deben provenir de fuentes confiables.
2. Verificar la fecha de vencimiento y nunca consumas alimentos vencidos.
3. Recalentar completamente la comida cocinada. Asegurarse que esté muy caliente.
4. Evitar la contaminación cruzada. Los alimentos crudos pueden estar contaminados y trasladarse a los alimentos cocidos o listos para comer.



## EUROSAN OCCIDENTE

5. Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
6. Usar utensilios diferentes, como platos, tenedores, cucharas, para manipular alimentos crudos y cocidos.
7. Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas:
  - No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
  - Calentar el alimento de forma tal que en su interior alcance también altas temperaturas (todas las partes deben alcanzar los 70°C).
  - Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C).
  - Importante NO dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

### **Directrices en recepción de sobres y documentación por mensajería.**

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria que se transmite principalmente a través del contacto entre personas y del contacto directo con las gotículas expulsadas al toser o estornudar por una persona infectada.

De acuerdo con un estudio reciente sobre la supervivencia del virus que causa la COVID-19, este se puede mantener con capacidad de contagio en distintas superficies, y se ha indicado que este periodo puede ser de hasta 72 horas en el plástico y el acero inoxidable, de 4 horas en el cobre y de 24 horas en el cartón. No obstante, este estudio se realizó en un laboratorio, controlando la humedad relativa y la temperatura, y, **por consiguiente, conviene mantener cierta precaución antes de extrapolar estos datos a una situación real.**

1. Se debe realizar la desinfección de superficies o objetos, con la aplicación de productos desinfectantes a través del uso de rociadores, toallas, paños de fibra o microfibra.
2. Los desinfectantes de uso ambiental más usados son las soluciones de hipoclorito de sodio, amonios cuaternarios, peróxido de hidrógeno y los fenoles, existiendo otros productos en que hay menor experiencia de su uso.
3. Para los efectos de este protocolo, se recomienda el uso de hipoclorito de sodio al 0.1% (dilución 1:50 si se usa cloro doméstico a una concentración inicial de 5%. Lo anterior equivale a que por cada litro de agua se debe agregar 20cc de Cloro (4 cucharaditas) a una concentración de un 5%.
4. Para las superficies que podrían ser dañadas por el hipoclorito de sodio, se puede utilizar una concentración de etanol del 70%.

## EUROSAN OCCIDENTE

Estas medidas pueden ser aplicadas a todo tipo de producto que ingrese a su área de trabajo.

### Desinfección en instalaciones

#### Suministros

- Guantes impermeables, como los de nitrilo o los guantes para lavar platos.
  - Los guantes protegen de ser expuesto al virus y a los productos químicos de limpieza.
  - Es importante proporcionar guantes en una diversidad de tallas. Los guantes demasiado grandes hacen difícil sostener objetos y facilitan la entrada de bacterias y virus. Los guantes demasiado pequeños pueden romperse o desgarrarse.
- Jabón o detergente, agua tibia, toallas limpias, bolsas plásticas para basura.
- Batas desechables para todas las tareas relacionadas con la limpieza, incluyendo la manipulación de basura.
- Máscaras y gafas (opcionales para protegerse de la exposición a los productos químicos).
- Desinfectantes:
  - Solución de lejía. Para preparar una solución de lejía, mezclar 1 cucharada de lejía con 1 cuarto de galón de agua (4 tazas). Para más suministro, agregar ¼ de taza de lejía a 1 galón (16 tazas) de agua. Use la solución dentro de 20 minutos.
  - Pueden usarse otros desinfectantes aprobados por la Agencia de Protección Medioambiental (EPA, por sus siglas en inglés) si son efectivos contra COVID 19 u otras infecciones. Para desinfectantes específicos contra el COVID-19, visite <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>.

### ¿Cómo limpiar?

Prácticas generales recomendadas:

- Usar guantes mientras se limpia.
- Usar los productos químicos en áreas bien ventiladas. NUNCA mezcle los productos químicos de limpieza entre sí. Esto puede producir gases peligrosos.
- Evitar el contacto del producto químico con alimentos mientras se limpia.
- Disminuir contacto con toallas, guantes, etc. usados.

## EUROSAN OCCIDENTE

Para limpiar las superficies duras, no porosas:

- Las superficies duras no porosas incluyen acero inoxidable, pisos, superficies de la cocina, encimeras, mesas y sillas, lavaplatos, inodoros, pasamanos, placas de interruptores de luz, pomos de puertas, teclados de computadoras, controles remotos.
- Pasos para limpiar y desinfectar:
  1. Seguir las instrucciones en la etiqueta de todos los productos.
  2. Limpiar la superficie con agua y jabón para eliminar todos los residuos y manchas visibles.
  3. Enjuagar la superficie con agua limpia y secar con una toalla limpia.
  4. Aplicar el desinfectante. Para matar al virus de forma efectiva, asegurarse de que la superficie permanezca mojada con el desinfectante durante al menos 10 minutos antes de secar con una toalla limpia.
  5. Enjuagar con agua y dejar que la superficie se seque al aire libre. Si la superficie está en un área de preparación de alimentos, es especialmente importante enjuagar la superficie con agua luego de usar el desinfectante.
  6. Sacarse los guantes, y colocarlos en una bolsa de basura y desecharlos.
  7. Lavarse las manos luego de sacarse los guantes y de tocar cualquier material contaminado, basura o desechos.

### Anexo 3

#### Capacitación en sanitización de vehículos

Los carros y motocicletas son una herramienta de trabajo que puede ser un foco de contaminación desde y hacia el lugar de trabajo. A continuación, la ficha resumen de la capacitación para disminuir el riesgo.

**Orientado a:** choferes, personal que utiliza vehículos/motos.

**Máximo de personas:** 5.

**Tiempo estimado:** 2 horas.

**Método de capacitación:**

**a. Teórico presentación PowerPoint/videos**

- Qué es COVID-19 *Detallado anexo 1*
- Vigencia del virus en diferentes superficies *Detallado anexo 1*

## EUROSAN OCCIDENTE

### Diferencia entre limpiar, desinfectar y sanitizar.

Estos términos pueden ser confusos porque a menudo se usan indistintamente, pero no son iguales. Es importante entender la diferencia al usar estos productos

- **Limpieza:** remover físicamente la suciedad, gérmenes y escombros de la superficie tallando, lavando y enjuagando. Se hace usando jabón o detergente y agua.
- **Sanitización:** aplicar calor o químicos necesarios para matar la mayoría de los gérmenes en una superficie hasta el punto de que no signifiquen un riesgo a la salud. Los sanitizadores se usan en todas las superficies que pueden ser un factor contribuyente de contagio por un virus como COVID-19.
- **Desinfección:** aplicar químicos que matan casi el 100% de gérmenes identificados en su etiqueta. Los desinfectantes se usan en las superficies, lavamanos e inodoros en los baños; áreas de alto riesgo como perillas de puertas, asas de gabinetes y fuentes para beber agua; y superficies que estén contaminadas con líquidos del cuerpo humano. Un desinfectante tiene que permanecer en la superficie durante el tiempo recomendado de permanencia o no matará todos los gérmenes.

### Medidas a tomar para evitar contaminación en el carro.

Se recomienda que el personal encargado de la operación de equipos de transporte sea capacitado sobre las medidas de prevención para el coronavirus y que se lleven a cabo capacitaciones sobre los protocolos de higiene y garantizar que estos se sigan.

Los vehículos, sus conductores y tripulantes representan un riesgo para la propagación del coronavirus, por lo tanto, debemos implementar una serie de medidas para minimizar este riesgo.

1. En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.
2. Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.
3. Los conductores, tripulantes y ayudantes, que tengan síntomas de gripe, como tos, fiebre o dificultad para respirar, se deben quedar en la casa y por ningún motivo deben hacer ni acompañar labores de transporte.
4. No toser ni estornudar en las manos o en el ambiente, para tal efecto hacerlo sobre una servilleta o papel que luego se desechará de manera tal que se evite la contaminación. De no ser posible hacerlo sobre el antebrazo.

## EUROSAN OCCIDENTE

5. No tocarse la cara, ojos, boca o nariz con las manos.
6. Uso obligatorio de la mascarilla durante el viaje.
7. Cuando llegue a su destino, evite saludar de mano.
8. Garantizar el aseo personal y el cambio diario del uniforme o ropa limpia.
9. Mantener desinfectante rociador en el vehículo.
10. Lleva contigo un kit de limpieza: guantes desechables, tapabocas, gel desinfectante, pañuelos desechables o toallitas húmedas preferiblemente con clorox y un atomizador con solución desinfectante doméstica.
11. Mantener la cabina del vehículo limpia y ventilada.
12. Limpiar y desinfectar las superficies y objetos que toca habitualmente (timón, palanca de cambios, celulares, sillas y cabina del vehículo).
13. Para su alimentación durante la ruta, prefiera llevar sus propios alimentos desde casa.
14. Una vez terminada su labor diaria, evite lugares concurridos y prefiera llegar lo antes posible a su casa.
15. Si su destino es la oficina de trabajo deberá de seguir los protocolos de bioseguridad.
16. Las personas que regresen de una zona donde se está propagando la COVID-19 debe monitorizarse durante 14 días para comprobar que no presentan síntomas y tomarse la temperatura dos veces al día.
17. Si desarrollan una tos leve o febrícula (es decir, una temperatura igual o superior a 37,3 °C) deben permanecer en casa y aislarse. Esto implica evitar el contacto cercano (un metro de distancia o menos) con otras personas, incluidos los miembros de la familia.
18. Además, deben llamar por teléfono a su proveedor de atención sanitaria local para facilitar información detallada sobre su viaje reciente y sus síntomas.

### **Medidas a tomar para evitar contaminación en la motocicleta**

El personal que utilice motocicleta deberá mantenerla limpia y desinfectada, al igual que los elementos de protección como casco, rodilleras, coderas y petos (que deben ser de uso personal).

Seguir todas las medidas de bioseguridad para prevención del contagio COVID-19.  
**Detallado anexo 1 y 2.**

### **Sanitización vehículo y motocicletas.**

Con medidas prácticas y cotidianas, podemos eliminar el Coronavirus de las superficies. Un desinfectante de uso doméstico es efectivo.

## EUROSAN OCCIDENTE

1. Lávate las manos antes de entrar al vehículo
2. Limpia el interior del vehículo antes y después de cada turno: volante, sillas, pisos, manijas, cinturones de seguridad incluyendo la banda y los anclajes, el área de instrumentos, freno de mano, palanca de cambios, manijas de las puertas y ventanas, barandas, torniquetes y todas las partes con la que tú y los pasajeros estén en contacto.
3. Usa guantes de caucho (nitrilo) y gafas de seguridad contra salpicaduras. La protección respiratoria, facial y de cuerpo adicional son opcionales, según el método de desinfección a utilizar, consúltalo equipo PCI.
4. Primero realiza una limpieza convencional, que incluya aspirar sillas y tapetes: Las superficies metálicas, plásticas y objetos se deben lavar con un detergente convencional (detergente líquido o desinfectante multiusos que casi siempre están hechos a base de amonios cuaternarios).
5. Luego usa un desinfectante, rociándolo al interior del vehículo, idealmente con alcohol en concentraciones entre el 60% y 70% (se consigue como alcohol antiséptico para el hogar).
6. La aplicación de Alcohol se recomienda por aspersion, dejándolo actuar durante 10 minutos y dejarlo secar naturalmente.
7. Después de realizar la limpieza y desinfección, lava muy bien tus manos.

### Anexo 4

#### Capacitación en preparación y uso de fórmulas para desinfección

La preparación y uso correcto de fórmulas para desinfectar es crítico en la disminución de riesgo de contagio y transmisión de COVID 19. En esta capacitación queremos que el personal conozca la diferencia de concentración requerida para desinfectar una superficie en la cocina que del baño. Conozca cuánto dura una solución diluida de cloro, como debe ser usada y los errores más comunes. A continuación, la ficha de capacitación:

**Orientado a:** personal que limpieza y mantenimiento

**Máximo de personas:** 5.

**Tiempo estimado:** 2 horas.

**Método de capacitación:**

**a. Teórico presentación PowerPoint/videos**

- Que es COVID-19 **Detallado anexo 1**
- Vigencia del virus en diferentes superficies **Detallado anexo 1**

## EUROSAN OCCIDENTE

- Diferencia entre limpio, desinfectado y sanitizado **Detallado anexo 3**

### **Determinación de riesgos en superficie y selección de soluciones según concentración.**

La limpieza del entorno es una medida de PCI fundamental para prevenir la transmisión del COVID-19.

Deberán seguirse de forma precisa y sistemática las recomendaciones existentes sobre limpieza y desinfección en todas sus áreas de trabajo. Se limpiarán con regularidad las superficies.

Existen muchos desinfectantes que son eficaces contra el COVID-19. Actualmente, la OMS recomienda utilizar:

- Alcohol etílico de 70% para desinfectar superficies pequeñas después de cada uso.
- Hipoclorito de sodio de 0,1% (equivalente a 1000ppm) para la desinfección de superficies, o 0,5% (5000ppm) cuando hay que desinfectar superficies con fluidos corporales.

Acciones claves:

- Comprobar que todos los puestos de trabajo disponen de detergentes, detergente en polvo o líquido, desinfectante (HTH 65%-70%, tabletas de NaDCC para la purificación del agua), y de materiales de limpieza.
- Limpiar y desinfectar los objetos que se toquen con frecuencia, empleando un desinfectante de uso doméstico.
- Limpiar con un paño las superficies que se tocan a menudo, como los pomos, manillas y asideros de puertas y ventanas, las barandillas, las sillas, para eliminar la suciedad, y a continuación desinfectar adecuadamente.
- Comprobar que el entorno y los suelos se limpian con frecuencia y de manera adecuada, con agua templada y detergente o agua jabonosa, seguido de la desinfección adecuada.
- Impartir formación al personal de limpieza (higienista) sobre los procedimientos recomendados por la OMS para ponerse y quitarse los EPP y sobre las prácticas de descontaminación.

Medidas a tomar para evitar contaminación en la oficina. **Detallado anexo 1**

1. limpieza, desinfección y sanitización
2. desinfección de áreas de uso común.

## EUROSAN OCCIDENTE

### 3. errores comunes

#### Práctico

- Preparación de soluciones a diferentes concentraciones
- Preparación y uso de pediluvio

## 7. Bibliografía

1. Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). COVID-19. Revisado: mayo de 2020. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-gettingsick/cleaning-disinfection.html>
2. Comunidad de Madrid, Dirección General de Salud Pública. Pautas de desinfección y espacios habitados por casos en investigación, cuarentena, probables o confirmados de COVID-19. Madrid, España. 2020
3. Organización Mundial de la Salud. Actualización de la estrategia frente a la OCVID-19. Revisado abril de 2020. Disponible en: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-strategy-update-14april2020\\_es.pdf?sfvrsn=86c0929d\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-strategy-update-14april2020_es.pdf?sfvrsn=86c0929d_10)
4. Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. COVID-19. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA). Revisado: mayo de 2020. Disponible en: <https://www.osha.gov/>
5. Información sobre enfermedad de coronavirus 2019. Revisado: mayo de 2020. Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/index.html>
6. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debida al COVID-19: Recomendaciones para el empleador. España. 2020.
7. Organización Mundial de la Salud. Consideraciones relativas a las medidas de salud pública y sociales en el lugar de trabajo en el contexto de la COVID-19. Revisado: 10 de mayo de 2020. Disponible en : [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332084/WHO-2019-nCoV-Adjusting\\_PH\\_measures-Workplaces-2020.1-spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332084/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-Workplaces-2020.1-spa.pdf)
8. Junta de Andalucía. Procedimiento de limpieza y desinfección de superficies y espacios para la prevención del coronavirus en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Revisado: mayo de 2020. Disponible en: [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320\\_ProcedimientoLD\\_Coronavir\\_us\\_AND.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320_ProcedimientoLD_Coronavir_us_AND.pdf)
9. Ministerio de Trabajo y Economía Social. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Espacio COVID-19. Revisado: mayo de 2020. Disponible en: <https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19>



## EUROSAN OCCIDENTE

10. Organización Internacional del Trabajo. COVID-19. Revisado: mayo de 2020. Disponible en: <https://www.ilo.org/global/lang--es/index.htm> Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH).
11. Organización Mundial de la Salud. Coronavirus (COVID-19). Revisado: mayo de 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es>
12. The New England Journal of Medicine. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. Revisado abril de 2020. Disponible en: <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMc2004973?articleTools=true>
13. Organización Mundial de la Salud. Prevención y control de infecciones (PCI) causadas por el nuevo coronavirus (COVID-19). Módulo 3. Méndez-Ríos JD. Medidas mínimas de bioseguridad en instalaciones de salud ante Pandemia SARS-COV-2.
14. Organización Mundial del Trabajo. Promover el empleo y el trabajo decente en un panorama cambiante. Conferencia Internacional del Trabajo, 109.a reunión, 2020. Revisado 14 abril 2020. Disponible: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms\\_738283.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms_738283.pdf)
15. Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Guías de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19. México. 2020. Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020. EU-OSHA. E-Facts 53: Risk Assessment for Biological Agents. EU. 2020.
16. Secretaria de Salud Honduras. Lineamientos específicos en relación a las directrices para la preparación de la red de servicios del primer nivel de atención. Marzo 2020.
17. Revista Médica de Panamá, 2020: Volumen 40(1):25-29. Confederación Española de la pequeña y mediana empresa. Procedimientos de actuación para los servicios de riesgos laborales frente a la exposición al coronavirus (SARS-COV-2). 2020.
18. Uso racional del equipo de protección personal frente a la COVID-19 y aspectos que considerar en situaciones de escasez graves. Revisado: abril de 2020. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331810/WHO-2019-nCoV-IPC\\_PPE\\_use-2020.3-spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331810/WHO-2019-nCoV-IPC_PPE_use-2020.3-spa.pdf)
19. The New England Journal of Medicine. Personal Protective Equipment and Covid-19. Revisado: mayo de 2020. Disponible en: [https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMvcm2014809?query=featured\\_coronavirus](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMvcm2014809?query=featured_coronavirus)
20. Agencia de Protección Ambiental Estados Unidos (EPA). Lista N: Productos con declaraciones de patógenos virales emergentes Y coronavirus humano para usar contra SARS-CoV-2. Revisado mayo 2020. Disponible en: <https://espanol.epa.gov/espanol/lista-n-desinfectantes-para-usar-contrasars-cov-2>