



saber para prevenir

CORONAVIRUS

COVID-19

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN DE SAN JUAN



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

RECOMENDACIONES

El Ministerio de Salud ha elaborado, recopilado, revisado y difundido una serie de recomendaciones, para la etapa de contención. A continuación, presentamos una recopilación de ellas:

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACION DE SAN JUAN

Adecuada higiene de manos: Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:

- Lavado de manos con agua y jabón.
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel).
- Es importante higienizarse las manos frecuentemente

sobre todo: Antes y después de manipular basura o desperdicios.

Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.

Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc. Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.

Después de ir al baño o de cambiar pañales.

Lavado de manos con agua y jabón: para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.

Adecuada higiene respiratoria

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe:

- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Limpiar las manos después de toser o estornudar.

- Ventilación de ambientes
- La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.
- En otras circunstancias y lugares, se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

Si Usted cumple con estas condiciones:

- Fiebre con tos, dolor de garganta, rinorrea, malestar general o dificultad respiratoria y
- Ha estado en países ó provincias de nuestro país con circulación sostenida del nuevo coronavirus en los últimos 14 días, ó ha estado en contacto estrecho con un caso confirmado de enfermedad viral (COVID-19).

Debe:

- Colocarse barbijo quirúrgico y
- Consultar inmediatamente al sistema de salud y advertir sobre los antecedentes del viaje o contacto con casos confirmados y
- Cumplir con 14 días de cuarentena, contados desde el día en que ingresó al país. Durante ese periodo deberá permanecer en el domicilio declarado. Las inasistencias laborales o en instituciones educativas estarán justificadas según la resolución RESOL-2020-178-APN-MT.

El uso de barreras protectoras personales como los barbijos solo está recomendado para:

- Personas que presentan síntomas de infección respiratoria: fiebre junto a tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria.
- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.

Ante la alerta por **Coronavirus** (COVID-19)

Recomendaciones para personas usuarias de

Sillas de ruedas

Bastones

Andaderas

Otros productos de apoyo de movilidad

1 

Usar
guantes descartables

2 

No volver
a ponérselos después de usarlos

3 

Si utiliza
guantes similares a los de ciclista, límpielos con desinfectante y con frecuencia

4 

Lavar
llantas, descansabrazos, agarraderas, y otros componentes del producto

5 

Lavarse
las manos, o aplicar solución desinfectante cuando se aborden



HIGIENE PSICOLÓGICA ANTE EL CORONAVIRUS

Gestiona los pensamientos intrusivos y distorsionados. Es normal que aparezcan, simplemente cuestiona su validez y trata de buscar otros menos catastrofistas y apocalípticos

Identifica tus emociones y acéptalas. El miedo y la preocupación son emociones normales, no quieras no tenerlas, pero tampoco te "regodees" en ellas

Evita la sobreinformación, y la que recibas que sea de fuentes oficiales. No hace falta estar informado/a hora tras hora, basta con dos veces al día para estar al corriente. El exceso de información solo incrementa nuestras emociones negativas.

No contribuyas a propagar el miedo con bulos y, aunque sea difícil, intenta hablar de otros temas

Manten una actitud positiva y objetiva. Intentémoslo :)

@cerebetia
www.cerebetiapsicologospinto.com

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES RESPIRATORIAS EN EMPRESAS Y ORGANISMOS CON ATENCIÓN AL PÚBLICO (16/03/2020)

1. Recomendaciones visuales

En todo momento es recomendable poner a disposición del público información sobre la adecuada higiene de manos y la apropiada higiene respiratoria o manejo de la tos ante la presencia de síntomas de una infección respiratoria. Las recomendaciones visuales suelen ser de utilidad como recordatorios en todos los puntos de acceso a las instalaciones. Se sugiere su ubicación en lugares fácilmente visibles para el público general, pasajeros, visitantes. Dependiendo del tipo de organismo o empresa de que se trate, es deseable incluir mensajes en varios idiomas.

2. Adecuada higiene de manos

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:

2.1 Lavado de manos con agua y jabón

2.2 Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel) Es importante higienizarse las manos frecuentemente sobre todo:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol
- El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.
- Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado. Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar 20 – 30 segundos.

3. Adecuada higiene respiratoria

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe.

- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Limpiar las manos después de toser o estornudar. Las empresas y organismos deben garantizar la disponibilidad de los materiales para facilitar el cumplimiento de una adecuada higiene respiratoria en áreas de espera u alto tránsito.
- Disposición de cestos para el desecho de los pañuelos usados que no requieran de manipulación para su uso: boca ancha, sin una tapa que obligue al contacto.
- Es recomendable la disposición de dispensadores con soluciones desinfectantes para una adecuada higiene de manos.
- Las soluciones a base de alcohol son el estándar internacional por alta eficiencia demostrada.
- El lavado de manos es una opción igual de efectiva, pero debe garantizarse que los suministros necesarios estén siempre disponibles.
- También se sugiere la colocación de material gráfico que demuestre como debe realizarse la higiene de manos adecuada.

4. Desinfección de superficies y ventilación de ambientes

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc. La desinfección debe realizarse diariamente y esta frecuencia, depende del tránsito y de la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes. Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

- Limpieza húmeda La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc). Un procedimiento sencillo es la técnica de doble balde y doble trapo:

- Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.

- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

- Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

- Desinfección de las superficies Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección. Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

- Colocar 10 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua.

- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.

- Dejar secar la superficie. El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

5- Ventilación de ambientes

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire. En otras circunstancias y lugares se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

6- Uso de barbijos

No se recomienda el uso de barbijos, de manera rutinaria, en trabajadores y trabajadoras que atienden al público. El uso de barreras protectoras personales como los barbijos solo está recomendado para:

- Personas que presentan síntomas respiratorios detectados.

- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.