

Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención
de infecciones respiratorias!



MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES PARA INFECCIONES RESPIRATORIAS, COMO LAS PRODUCIDAS POR COVID19

GERENCIA TÉCNICO MÉDICA DE RIESGOS
LABORALES

Gerencia de Producto y Colmena Gestión

Gerencia de Prestaciones Asistenciales y Económicas

Gerencia de Prestación de Servicios de Prevención

Bogotá
Versión 1, Marzo 6 de 2020



Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias!



Colmena Seguros te acompaña y asesora en los principios básicos para la prevención de infecciones respiratorias de acuerdo con los lineamientos transitorios emitidos por las autoridades sanitarias. Convertirlos en hábitos, nos ayudarán a todos a ser parte de la solución.

En el marco de los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo, revisemos cuáles son las medidas para prevenir enfermedades respiratorias, como el coronavirus, en ambientes laborales para así evitar la transmisión entre personas. Recuerda lo importante de implementar controles en la fuente, en el medio o en las personas continuando la implementación de tus sistemas de vigilancia epidemiológica de peligro biológico.

Definir un medio de comunicación oficial de la empresa (una persona, la página web, un tablero) para difundir la información sobre generalidades y signos de alarma de la infección respiratoria aguda, te permitirá mantener informados, **tranquilos y preparados** a tus trabajadores.

No basta solo con mantener hábitos de vida saludables como mantener una alimentación balanceada rica en frutas y verduras, hidratarse bien, o hacer ejercicio y controlar el estrés, también es importante acatar las medidas sugeridas por las autoridades sanitarias como el Ministerio de Salud y Protección social de Colombia, revisémoslas:

La primera medida sugerida por la Organización Mundial de la Salud es el Lavado de Manos

En las empresas se recomienda realizar capacitación a los trabajadores en lavado de manos y fomentar el lavado de manos frecuente: Después de llegar de la calle, coger dinero, usar llaves, o usar transporte público, también al ir al baño o antes de comer.



Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias!



Revisemos la técnica correcta para el Lavado de manos: esta incluye utilizar agua y jabón o una solución para manos a base de alcohol:

1. Mójate las manos.
2. Aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
3. Frota las palmas de las manos entre sí.
4. Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frota las palmas de la mano entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frota el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
7. Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frótalo con un movimiento de rotación y viceversa.
8. Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
9. Enjuégate las manos.
10. Sécate las manos con una toalla de un solo uso.
11. Utiliza la toalla para cerrar el grifo.
12. Ahora tus manos son seguras!



Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias!



La segunda medida sugerida es realizar una adecuada **HIGIENE RESPIRATORIA**:

¿Y qué es higiene respiratoria?

- Es cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar para evitar diseminar los virus. ¡Puedes crear esta cultura en tu empresa!
- Puedes utilizar pañuelos desechables para contener las secreciones respiratorias y desecharlos en los contenedores para residuos más cercanos.
- En caso de no disponer de pañuelos desechables, se puede cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Enseña a tus trabajadores que **siempre** es importante lavarse las manos **después** de toser o estornudar.

Es importante que las **empresas** dispongan para sus trabajadores y clientes los insumos necesarios para dar respuesta a los principios básicos de prevención e higiene respiratoria en las diferentes áreas así:

- Suministra pañuelos desechables y contenedores para residuos que no requieran contacto con las manos para el desecho de los pañuelos usados.
- Ubica dispensadores de desinfectantes para manos a base de alcohol en diferentes áreas de tránsito de personas.
- Garantiza permanentemente que en los baños estén disponibles lavamanos con agua, jabón y toallas desechables.
- Extrae frecuentemente los residuos de la limpieza de manos.



Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias!



La tercera medida sugerida es realizar una adecuada **HIGIENE DE OBJETOS:**

Se sugiere reforzar el aseo e higiene de áreas de trabajo con soluciones de alcohol y en **objetos personales** que pueden tener contacto con secreciones como saliva, lágrimas o mocos de personas enfermas.

Limpia la superficie de elementos que usas con frecuencia como gafas, celulares, teléfonos, dispositivos electrónicos, cargadores, lapiceros, escritorios, mesas, puertas, barandas, manijas de cajones y puertas, interruptores, botones, computadores, teclados, mouse, tubos, grifos, o cisternas.

Se recomienda el lavado de prendas de vestir como bufandas, gorros, guantes después de un uso; y evita compartir utensilios como vasos, platos o cubiertos.

La cuarta medida sugerida es utilizar adecuadamente **ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL COMO TAPABOCAS:**

No es recomendable usar tapabocas de manera rutinaria para prevenir el contagio de virus respiratorios. Recuerda: lávate las manos frecuentemente y evita tocarte ojos, nariz y boca.



Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias!



Entonces, ¿cuándo se debe usar el tapabocas?

- Cuando una persona presente síntomas de resfriado como fiebre, tos, estornudo y/o dificultad respiratoria para evitar diseminar los virus.
- Una persona sana solo debe usar el tapabocas cuando cuide personas sospechosas de estar infectadas.
- El tapabocas solo tiene efectividad cuando se usa con otras medidas como el lavado frecuente de manos o el uso de gel a base de alcohol.
- Se recomienda el uso de tapabocas a trabajadores expuestos a personas con infecciones respiratorias.
- Disponer en cada área de trabajo, tapabocas disponibles para colaboradores o clientes que presenten síntomas.
- Si el colaborador se siente enfermo por síntomas respiratorios se sugiere consultar al médico de al EPS.



Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias!



Y ¿qué debo tener en cuenta para usar el tapabocas?

- Antes de usar el tapabocas te debes lavar las manos.
- Con el tapabocas cubre: boca, nariz y mentón sin dejar espacios vacíos entre la cara y el tapabocas. Ajusta los cauchos en las orejas.
- Evita tocar el tapabocas mientras lo usas.
- Reemplaza el tapabocas cuando esté húmedo y reemplázalo diariamente.
- Quítatelo por los cauchos sin tocar el tapabocas.
- Deséchalo en una caneca tapada y lávate las manos después de botarlo.
- Nunca se debe reusar ni compartir.
- No olvides que la mascarilla N95 es para uso exclusivo del personal de salud



Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias!



La quinta medida sugerida es el **DISTANCIAMIENTO SOCIAL:**

Significa evitar el contacto estrecho entre las personas para que un enfermo no contamine a un trabajador sano, para esto, fomenta el distanciamiento entre personas de 1 a 2 metros, es decir, evita el saludo de beso o de mano.

- Si un trabajador tiene síntomas respiratorios debe evitar asistir a su trabajo, siempre que esto sea posible.
- Incrementa, cuando sea posible, el espacio entre trabajadores y el público, de tal manera que se garantice un espacio mínimo de dos metros entre uno y otros.
- Se prefiere utilizar estrategias de atención al cliente vía Internet o por teléfono o entrega a domicilio o flexibilización de horario; con el fin de minimizar el contacto directo y de esta manera mantener trabajadores y clientes saludables. Si cuentas con un programa de teletrabajo en tu empresa, fortalece ese programa.
- Se puede considerar la instalación de barreras físicas tales como guardas de plástico para proteger a los trabajadores.
- No olvides la importancia de ventilar los sitios de trabajo como oficinas, salones, fábricas o comedores, incluso tu casa.



Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias!



Dentro de los **Controles administrativos**, no olvides mantener informados a tus clientes sobre los síntomas de la enfermedad y solicita a los clientes sintomáticos minimizar el contacto con tus trabajadores.

- Puedes considerar limitar el acceso de los clientes y el público en general al centro de trabajo o definir ciertas áreas específicas para la atención de los clientes. En este último caso debes garantizar que estas áreas cuentan con adecuada ventilación y espacio suficiente para evitar el contacto estrecho entre las personas.

Mantener canales de comunicación con tus trabajadores te permitirá conocer los **autoreportes** de condiciones de salud en tu empresa para actuar oportunamente.

Para trabajadores de la **salud** debe realizarse el lavado de manos:

- Antes y después de tocar al paciente.
- Antes de realizar una tarea limpia/aséptica.
- Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
- Después del contacto con el entorno del paciente.



Coronavirus

¡Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias!



La protección respiratoria tipo N – 95 de alta eficiencia es de uso estricto para trabajadores que atenderán casos sospechosos, probables y confirmados o que realizan procedimientos que generan aerosoles. Verifica en las instituciones de salud los turnos para mantener disponible personal de salud sano que pueda atender las urgencias usuales de los servicios de salud.

Para la población vulnerable de las empresas, por ejemplo; personas mayores de 60 años, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas como por ejemplo: diabetes, VIH, enfermedades pulmonares, enfermedades cardiovasculares, enfermedades que comprometan el sistema inmunológico, se recomienda evitar la exposición a personas con síntomas respiratorios.

Reforzar el autocuidado en la salud nos va a permitir evitar también otros virus circulantes en el país que genera los picos respiratorios: evita cambios bruscos de temperatura y mantén hábitos de vida saludable. Recuerda todos somos parte de la prevención

