



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE INGENIERÍA



CARRERA DE INGENIERÍA INDUSTRIAL



INSTITUTO NACIONAL UNIVERSITARIO DE INVESTIGACIÓN
EN SEGURIDAD INDUSTRIAL Y SALUD OCUPACIONAL

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA GIMNASIOS

LA PAZ – BOLIVIA

**PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD
GIMNASIOS**

INDICE

INTRODUCCION	3
ANTECEDENTES.....	3
1. OBJETIVOS GENERALES.....	6
2. ALCANCE.....	6
3. TÉRMINOS Y DEFINICIONES	6
4. LISTA DE ACRÓNIMOS	7
5. MARCO NORMATIVO	7
7. RESPONSABILIDADES.....	9
8. MEDIDAS PREVENTIVAS DE BIOSEGURIDAD Y OPERATIVIDAD	10
9. VIGILANCIA SANITARIA Y DE BIOSEGURIDAD	15
BIBLIOGRAFÍA	16
ANEXOS	19

INTRODUCCION

Desde el inicio de la Pandemia a nivel internacional a inicios del mes de febrero del año 2020 el sector de servicios y otras entidades se han visto afectadas, especialmente en sus operaciones desarrolladas en sus ambientes, en Bolivia la práctica de ejercicio a través de clases por internet aún se encuentra en una etapa incipiente, optando en muchos casos el desarrollo en ambientes preparados, además que estos cuentan con los recursos óptimos en cuanto a espacio y maquinas.

Es en este ámbito se plantea un protocolo de bioseguridad considerando un área dentro todo gimnasio, tomando en cuenta aspectos propios del área en lo que se refiere a interacción de personal, proveedores, visitas y clientes.

ANTECEDENTES

De acuerdo a la Secretaria de Trabajo y Seguridad Social de Honduras (2020) Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se conocen 7 coronavirus patógenos, que, por lo general, causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

Según la Secretaria de Trabajo y Seguridad Social de Honduras (2020) la probabilidad de enfermar dependerá, en gran medida, de la exposición. Por esta situación, se considera que para las personas en general, el riesgo se considera bajo. Sin embargo, existirán personas con un mayor riesgo de infección, y en ese grupo, están las personas que trabajan, sus contactos más cercanos incluyendo sus familiares.

- Recomendaciones generales para detener o romper la cadena de transmisibilidad o cadena epidemiológica.

Sobre el agente:

- Evaluación y control de la presencia del virus.

Sobre el ambiente:

- Distanciamiento o aislamiento, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (1.5 a 2 metros).
- Evitar contactos entre personas.
- Evitar contacto con objetos o superficies de forma innecesaria.
- Lavado y desinfección de objetos o superficies de manera frecuente.
- Educación, formación y sensibilización sobre las medidas de protección y prevención.
- Creación y fortalecimiento de competencias sobre bioseguridad y gestión de riesgos biológicos.
- Comunicación y sensibilización (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre la necesidad de utilizar los servicios de salud ante la sospecha de síntomas o signos de SARS-CoV-2.
- Creación y fortalecimiento de hábitos de higiene (formas adecuadas de estornudar y toser, lavado de manos, manipulación de EPP, cambio frecuente y lavado de la ropa).
- Uso de los Equipos de Protección Personal adecuados. (protección de ojos, nariz, boca, manos, piel). Según aplique el caso. Mascarilla es obligatoria para todo trabajador.

Detección de sospechosos y enfermos

- Referir a evaluación médica todo caso de síntomas de resfriado, fiebre, tos, y otros. Para valoración adecuada de cada caso, tratamiento y recomendación de aislamiento y seguimiento epidemiológico si aplica, el cual lo realizara el SEDES del departamento que corresponda.

Finalmente es fundamental destacar que de acuerdo a Resolución Ministerial 229/20 del 18 de mayo del Ministerio de Trabajo de Bolivia dispone en el artículo octavo la obligatoriedad de la elaboración de protocolos de bioseguridad para poder desarrollar actividades reduciendo el potencial riesgo de contagio por COVID 19.

1. OBJETIVOS GENERALES

Establecer medidas preventivas sanitarias que deben cumplir los gimnasios con el fin de proteger la salud del personal, proveedores, visitantes y clientes frente al riesgo de inherentes al COVID-19.

Fortalecer los sistemas de vigilancia, contención y respuesta frente al riesgo de contagio del COVID-19.

2. ALCANCE

El presente protocolo está dirigido a Gimnasios, temporalmente el alcance considera como fecha limite la finalización de la pandemia de COVID 19, de acuerdo a información brindada por las entidades competentes a nivel nacional en materia de salud.

3. TÉRMINOS Y DEFINICIONES

- **Salud**

La OMS (2020) define Salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social".

- **Enfermedad**

Para la OPS (2020) la enfermedad es una alteración a la salud humana la cual puede ser temporal o permanente.

- **COVID 19**

De acuerdo a la OMS (2020) es la enfermedad del nuevo coronavirus donde su transmisión se produce por vía respiratoria o ocular.

- **Pandemia**

De acuerdo a la OMS una pandemia es la propagación mundial de una enfermedad, misma que debe ser afrontada mediante un manejo adecuado del riesgo Biológico.

- **Riesgo Biológico**

De acuerdo a ISTAS (2020) este riesgo está referido a los procesos de prevención que se deben desarrollar para evitar infecciones, alergias o toxicidad, este riesgo esta en vinculado a factores riesgo que son propios de un individuo.

- **Protocolo de bioseguridad**

Son formas de trabajo que se deben desarrollar para reducir el riesgo biológico potencial en un área.

4. LISTA DE ACRÓNIMOS

COVID 19.- Nuevo Corona virus

EPI.- Equipo de protección individual

ISTAS.- Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud

SEDES.- Servicio departamental de salud

OMS. - Organización Mundial de la Salud

5. MARCO NORMATIVO

El marco legal que rige para la redacción de este protocolo está conformado por las normas específicas de contención y prevención del contagio del COVID-19 así como por la normativa de Higiene, Seguridad Ocupacional y Bienestar Seguridad Ocupacional. A este efecto se detallan las normas vigentes en Bolivia en esta materia:

- Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia.
- Código de salud de la República de Bolivia, 18 de julio de 1978
- LEY GENERAL DEL TRABAJO (promulgada el 8 de diciembre de 1943)

- REGLAMENTO DE TRABAJO Decreto Supremo de 23 de Agosto de 1943
- Ley General de Higiene, Seguridad Ocupacional y Bienestar. DL 16998 de 2 de Agosto de 1979.
- Resolución Ministerial 1411/18 y NTS 009/18 del Ministerio de Trabajo.
- Decreto Supremo N° 3433 de 13 de Diciembre de 2017. Registro Obligatorio de Empleadores.
- Resolución Ministerial 496/04 de 23 de septiembre de 2009. Conformación de Comités Mixto de Higiene y Seguridad Ocupacional
- Resolución Ministerial 527 de 10 de agosto de 2009.- Dotación de ropa de trabajo
- Resolución Ministerial 849 de 8 de diciembre de 2014.- Norma de señalización de Seguridad y Salud en el Trabajo y Emergencias de Defensa Civil
- DS 4196 de 17 de marzo de 2020.- Declaratoria de Emergencia Sanitaria Nacional.
- DS 4199 de 21 de marzo de 2020.- Declaratoria de Cuarentena Total en Todo el territorio del Estado Plurinacional de Bolivia.
- DS 4200 de 25 de marzo de 2020.- Se refuerza y Fortalecen las Medidas de Control del Contagio del COVID-19.
- DS 4214 de 14 de abril de 2020.- Ampliación del Plazo de la Cuarentena hasta el 30 de Abril de 2020.

6. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19)

6.1. Modo de transmisión: La transmisión interhumana según Hatunkay (2020) se produce por vía aérea, mediante gotas que son originadas al hablar, toser o estornudar por la persona enferma y que alcanzan a una persona capaz de padecerla.

Otro medio de transmisión del virus, son las manos u objetos inanimados contaminados con secreciones, seguidas del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos.

6.2. Periodo de incubación: El período de incubación según la OMS (2020) puede ser desde 2 hasta 14 días, lo cual podría variar según el caso.

6.3. Signos y síntomas: Los síntomas del coronavirus (COVID-19) de acuerdo a la OMS (2020) incluyen:

- Malestar general
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Fiebre
- Disnea (dificultad para respirar)

7. RESPONSABILIDADES

7.1. Dueño

El dueño del Gimnasio debe tomar medidas adecuadas en relación a la evolución de la pandemia, debe definir líneas de acción generales que deberán ser aplicadas por el resto de los miembros del negocio, las mismas deben tener un carácter dinámico en función a las disposiciones del Ministerio de Salud y del Ministerio de Trabajo. Debe encargarse de implementar mecanismos específicos y acciones a tomar en consideración de la pandemia y su evolución.

7.2. Recepcionista

Esta encargada de efectuar la coordinación y ejecución del protocolo junto al Dueño, cabe destacar que es fundamental que participe en el proceso un asistente adicional, cuya función es ser el ejecutor del proceso de adecuación, asesoramiento y supervisión, en la aplicación del protocolo de acuerdo a la normativa vigente y a las disposiciones de las entidades competentes.

Este personal debe conocer y aplicar el protocolo de bioseguridad en todas las actividades que desarrolle en los ambientes, retroalimentando las observaciones o sugerencias para su mejora y adecuación.

7.3. Aspectos generales del servicio

El servicio ofrecido por un gimnasio esta íntimamente ligado a actividades de atención al cliente desde rutinas con o sin entrenadores:

- Individuales
- Grupales

Entrenamientos individuales corresponde a aquellas actividades realizadas por los clientes en los diferentes espacios que ofrece el gimnasio, este puede ser con o sin la ayuda de un entrenador.

Los entrenamientos grupales se desarrollan como su nombre lo indica en grupos y con la guía de un entrenador.

8. MEDIDAS PREVENTIVAS DE BIOSEGURIDAD Y OPERATIVIDAD

8.1. EQUIPOS DE PROTECCIÓN DE PERSONAL (EPP)

- **BARBIJO O MASCARA RESPIRATORIA**

En general todo personal debe contar con barbijo de protección, en lo posible N95, sin embargo, en caso contrario se podrá emplear otro tipo de barbijo cuidando realizar el correspondiente cambio una vez se presente daños en la superficie por la humedad generada en el proceso respiratorio. La selección del barbijo debe desarrollarse considerando el número de capas que presenta con el fin de permitir aislar las áreas susceptibles del cuerpo, es importante resaltar la necesidad de uso adecuado de este equipo con el fin de no generar un estado de falsa seguridad. Los clientes y entrenadores debido al esfuerzo físico que desarrollan deben portar necesariamente el barbijo N95 ya que este hasta el momento es considerado el mejor para los deportistas.



Barbijo N95 con Exhalador

Fuente:3M Colombia



Barbijo simple

Fuente: PRONOR

Entre las consideraciones mas importantes se destaca que:

- No se debe pintar los barbijos, ni contar con diseños ya que esto dificulta el paso del CO2
- No se debe tocar el barbijo mientras se utilice
- Se debe desechar cualquier barbijo humedecido por el riesgo a generar hongos
- No se deben emplear químicos tóxicos para el lavado de barbijos de tela
- Se debe emplear el barbijo como medio de seguridad pasiva, sin que esto reduzca el distanciamiento físico.
- GAFAS DE PROTECCION

El uso de anteojos antiempañantes deben ser considerados de igual forma un elemento de uso común entre los empleados, estas deben permitir su uso prolongado.



Lentes plásticos antiempañantes

Fuente:3M Colombia



Lentes plásticos antisalpicadura

Fuente: 3M Colombia

- **EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL PARA PERSONAL DE GUARDIA Y CONTROL SANITARIO AL INGRESO**

Para el personal que realizara el control sanitario además de contar con barbijo deberán contar con:

- **MAMELUCO**

Mameluco de material descartable tela galleta, que deberá ser descartado en forma diaria, sin embargo, también es posible contar con otros trajes engomados que podrías ser lavados en forma diaria, y expuesto a rayos UV para su sanitización.



Overoles de Bioseguridad

Fuente:quimicaobal



Overoles Antiácido

Fuente: prevencos

- **PANTALLA CON CASQUETE**

ˆ Pantalla con casquete de esmerilado, este equipo permite su uso prolongado regulando mediante un arnés el tamaño adecuado, logrando una protección suficiente del rostro en áreas expuestas como ojos, fosas nasales y boca.



Pantalla y casquete

Fuente: INSEIND

8.2. INSTALACIONES Y SERVICIOS

8.2.1. Requisitos básicos

Se considera el manejo de cinco aspectos fundamentales en el desarrollo del negocio:

- Área de control al ingreso y salida
- Límite máximo de personas en el interior de la entidad

- Distanciamiento físico entre empleados
- Manejo del papel moneda y documentos
- Distanciamiento de clientes
- Área de control al ingreso y salida

Se debe establecer un área de control y sanitización al ingreso a la entidad, se propone establecer un ingreso único donde se efectúa el control de la temperatura misma que de acuerdo a Alpizar y Medina (1998) debe ser inferior a 37,5°C para poder ingresar, así también se ubica en este sector un pediluvio para la sanitización de la planta del calzado, también se ubica un recipiente de alcohol en gel siendo este provisto por el asistente.

- Límite máximo de personas en el interior de la entidad

Dependiendo de las características de infraestructura con las que se cuente se debe establecer el límite máximo que puede ingresar al espacio físico, considerando la recomendación de distancia social, considerando una distancia de 1 a 2 metros entre los clientes y normativa vigente emanada por la autoridad competente.

- Distanciamiento físico entre empleados

Esta distancia debe ser de al menos 2 metros de empleado a empleado, en los espacios que sea difícil mantener esta distancia debe considerarse el colocado de espacios divisorios lavables que permitan la barrera entre personas.

- Manejo del papel moneda y documentos

Para el manejo del papel moneda y otros documentos se sugiere que todo empleado luego de atender a un cliente interno o externo debe realizar la limpieza de manos con alcohol en gel dispuesto en su área de trabajo, en el caso de los documentos entregados por clientes externos estos deben ser sometidos a radiación UV por un lapso de al menos 1 minuto para luego ser empleados, de la misma forma el papel moneda debe ser sometido a radiación UV una vez ha sido recibido, mientras se atiende a otro cliente, posterior a esto el papel moneda recién será colocado en caja correspondiente.

- Distanciamiento de clientes

Dentro del área se deben establecer espacios separados por una distancia de al menos de 2 metros de persona a persona, ya sea para las practicas individuales y grupales. Para los entrenamientos grupales se debe colocar delimitaciones para que los clientes no sobrepasen los mismos y así mantener la distancia.

8.2.2. Abastecimiento de agua

Se debe contar con baños operativos con lavamanos 1 en cada ambiente, donde sea posible realizar el lavado de manos, con el fin de que los empleados al momento de reingresar luego de haber realizado alguna actividad laven sus manos.

8.2.3. Limpieza y desinfección

Todo el ambiente debe ser desinfectado al comenzar y terminar la jornada, por sobre todo las maquinas, se recomienda programar horarios de uso para cada una y así evitar el contacto de varias personas en una sola máquina. La limpieza debe realizarse en todos los ambiente incluyendo el área de ingreso.

8.2.4. Servicios higiénicos y vestuario

Los servicios higiénicos deben ser desinfectados al finalizar la jornada laboral, considerando el manejo de residuos de forma de acuerdo a lo establecido.

8.2.5. Equipos sanitarios

El equipo sanitario debe ser de libre acceso a los empleados, debiendo mantenerse su funcionalidad, en caso de detectar algún mal funcionamiento o contaminante que dificulte su normal manejo, debe reportarse inmediatamente al dueño para realizar la limpieza o reparación correspondiente.

8.2.6. PERSONAL

8.2.7. Personal interno

El personal, al ingresar a los distintos ambientes debe someterse a un control de temperatura y procesos de desinfección de acuerdo a lo especificado en el punto 8.2, así también debe en todo momento guardar las medidas de higiene correspondientes, realizando el uso continuo de barbijos, desarrollando en forma permanente la sanitización de manos, ya sea mediante alcohol en gel o agua.

8.3. USUARIO Y CLIENTE

8.3.1. Consideraciones para el cliente

Todo usuario o cliente que vaya a ingresar debe someterse a un control de temperatura y desinfección de acuerdo a lo observado en el punto 8.2.

8.3.2. Sensibilización

El recepcionista debe hacer conocer las características del distanciamiento físico y las medidas de desinfección para que los clientes y usuarios puedan replicar y difundir los mensajes de apoyo a la lucha contra el COVID 19.

9. VIGILANCIA SANITARIA Y DE BIOSEGURIDAD

Para desarrollar un correcto control del estado sanitario de la entidad se considerará la adopción de 3 medidas de control:

- Control de empleados enfermos
- Control de uso de EPIS
- Control en equipos y materiales de desinfección

El control de empleados enfermos se desarrollará mediante reportes desarrollados periódicamente por el asistente de recepción, que permita conocer el tipo de enfermedad, y tiempo con la enfermedad de un empleado, en caso de tratarse de un caso de COVID 19 es fundamental apoyar al seguimiento de los contactos del empleado con el fin de contar con un grupo de riesgo a ser remitido al SEDES para que se proceda a su resguardo.

En el caso de las EPIS el personal de seguridad estará encargado de monitorear el uso continuo del equipo de seguridad, retirando a aquella persona que no porte el barbijo correspondiente fuera de la entidad.

Se realizará una evaluación continua de las existencias de materiales de desinfección y un mantenimiento preventivo mensual de los equipos de desinfección con el fin de mantener su funcionalidad permanente.

BIBLIOGRAFÍA

- Alpizar y Medina (1998). La Fiebre Conceptos Básicos. Recuperado el 20 de mayo de 2020. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75311998000200003
- Hatunkay. Protocolos de bioseguridad COVID 19. Revisado el 18 de mayo de 2020 disponible en: <https://www.hospedajehatunkaychaclacayo.com/protocolo-covid-19.html>
- INSEIND. Casquetes de Seguridad. Revisado el 20 de mayo de 2020. Disponible en : <http://inseind.com/services/metal-roofing/>
- Instituto Sindical de Trabajo Ambiente y Salud revisado el 20 de mayo de 2020. Disponible: <https://istas.net/salud-laboral/peligros-y-riesgos-laborales/riesgo-biologico>
- Junta de Andalucía. Procedimiento de limpieza y desinfección de superficies y espacios para la prevención del coronavirus en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Revisado:20 de 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)
- Ministerio de Salud Bolivia. COVID 19 recomendaciones de limpieza. Revisado el 21 de mayo de 2020. Disponible en: <https://www.minsalud.gob.bo/4117-covid-19-recomendaciones-para-la-limpieza-y-desinfeccion-para-personas-superficies-y-espacios>

- Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. USA. 2020.
- Organización Mundial de la Salud. Coronavirus (COVID-19). Revisado: 19 de mayo de 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es>
- Organización Internacional del Trabajo. COVID-19. Revisado: 22 de mayo de 2020. Disponible en: <https://www.ilo.org/global/lang--es/index.htm>
- Organización Mundial del Trabajo. Promover el empleo y el trabajo decente en un panorama cambiante. Conferencia Internacional del Trabajo, 109.a reunión, 2020. Revisado 20 de mayo de 2020. Disponible: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---relconf/documents/meetingdocument/wcms_738283.pdf
- Prevecos. Overoles descartables. Revisado el 26 de mayo de 2020. Disponible en: <https://prevecos.com/producto/traje-kleenguard-a70-amarillo-t-l-1x12/>
- PRONOR. Mascarillas. Revisado el 20 de mayo de 2020. Disponible en: <https://www.pronor.com.ar/mascarilla-n95-plegable-2130c-libus-901801--det--LI-901801>
- Quimicaobal. Traje de bioseguridad descartable. Revisado el 21 de mayo de 2020. Disponible en: <http://quimicaobal.com/categoria-producto/linea-bioseguridad/overoles-y-mamelucos/>
- Secretaria de Trabajo y Seguridad Social de Honduras. Revisado el 21 de mayo de 2020. Disponible en: <http://www.trabajo.gob.hn/>
- 3M. Mascarilla N95. Revisado el 20 de mayo de 2020. Disponible en https://www.3m.com.co/3M/es_CO/inicio/todos-los-productos-3m/~/3M-8210V-Respirador-para-Part%C3%ADculas-N95-con-V%C3%A1lvula-de-Exhalaci%C3%B3n-Cool-Flow-/?N=5002385+8709317+8711017+8711405+8720539+8720542+8720774+3294752926&rt=rud

- 3M. Gafas antiempañantes Revisado el 20 de mayo de 2020. Disponible en https://www.3m.com.co/3M/es_CO/inicio/todos-los-productos-3m/~/3M-Gafas-de-Protecci%C3%B3n-1710T-Lentes-Claros-Antiempa%C3%B1ante-Marco-Negro/?N=5002385+8709322+3294281905&rt=rud

ANEXOS

Anexo 1. Técnica para el lavado de las manos.



Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN

 Duración de este procedimiento: 40-60 segundos

- 

0 Mójese las manos con agua.
- 

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

2 Frótese las palmas de las manos entre sí.
- 

3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- 

4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 

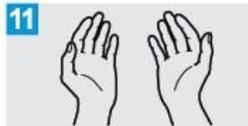
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 

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

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

8 Enjuáguese las manos con agua.
- 

9 Séquese con una toalla desechable.
- 

10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.
- 

11 Sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19



Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 2. Técnica para desinfección de las manos.

Limpia tus manos

CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos

1a  Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

1b  Frótese las palmas de las manos entre sí.

2  Frótese las palmas de las manos entre sí.

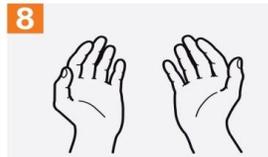
3  Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

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

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

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

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

8  Una vez secas, sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS  Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 3. Momentos para lavado y desinfección de las manos.

Limpia tus manos

¿Cuándo?

-  Antes de tocarte la cara
-  Después de toser o estornudar
-  Después de ir al baño
-  Antes y después de cambiar pañales
-  Antes de preparar y comer alimentos
-  Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo
-  Después de tirar la basura
-  Después de tocar las manijas de las puertas
-  Después de estar en lugares públicos concurridos

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS  Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 4. Medidas de protección.

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CUBRA SU TOS

EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.

Deseche el pañuelo usado en un basurero y lávese las manos con agua y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.



Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el pliegue interno del codo, no en las manos.



Si está enfermo y hay mascarillas disponibles, úselas para proteger a los demás.

OPS



Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

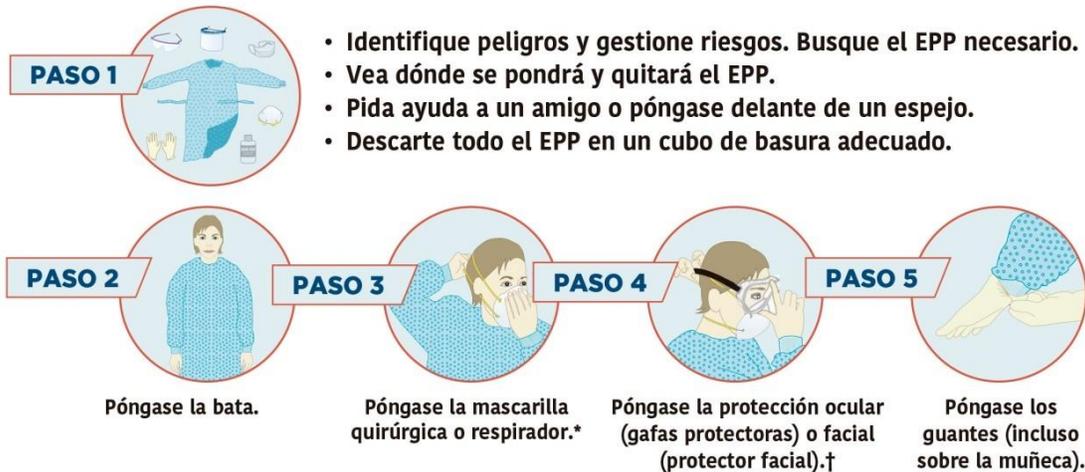
Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 5. Técnicas para ponerse y quitarse los EPP.

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CÓMO PONERSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)



*Puede ser una mascarilla quirúrgica o un respirador (N95 o similar), según el nivel de atención.

En el procedimiento generador de aerosoles (PGA), use un respirador (N95 o similar).

†Por ejemplo, visor, careta o gafas protectoras (considere la posibilidad de usar gafas antiempañante o un líquido antiempañante).

CÓMO QUITARSE EL EPP

- Evite la contaminación para usted mismo, los demás y el entorno.
- Quítese primero los elementos más contaminados.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.

Anexo 6. Preparación de soluciones desinfectantes

Solución jabonosa	Diluir el jabón, lavavajillas u otros detergentes hasta formar una solución espumosa en la cantidad de agua que requiera.	30
Hipoclorito de Sodio (lavandina) 5,5 %	Preparar en un recipiente de un litro, 18 ml (1½ cucharas soperas) de hipoclorito de sodio y el restante completar con agua de grifo, la mezcla obtendrá 1 litro de solución al 0.1%.	60
Hipoclorito de Sodio (Lavandina) 8%	Preparar en un recipiente de un litro, 12 ml (1/4 cucharas soperas) de hipoclorito de sodio y el restante completar con agua de grifo, la mezcla obtendrá 1 litro de solución al 0.1%.	60
Alcohol 90% o 96%	Preparar en un recipiente de un litro, 7 partes de alcohol con 3 partes de agua de grifo, la mezcla obtendrá 1 litro de solución al 70%.	30
Desinfectante orgánico	Preparar en un recipiente de un litro, 0.25 ml (5 gotas) de desinfectante orgánico y el restante completar con agua de grifo, la mezcla obtendrá 1 litro de solución al 0.01%.	30

*1L = 1000ml

*1 cucharas soperas = 15ml

Fuente: Ministerio de Salud Bolivia