



**UNIVERSIDAD MAJOR DE SAN ANDRES
FACULTAD DE INGENIERIA**



CARRERA DE INGENIERIA INDUSTRIAL



**INSTITUTO NACIONAL UNIVERSITARIO DE INVESTIGACION EN
SEGURIDAD INDUSTRIAL Y SALUD OCUPACIONAL**

**PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD DE ENTRADA Y
SALIDA EN EL HOGAR (COVID-19)**

ESTUDIANTES:

- AVIRCATA ARUNI MARIA
- MORON COCA BRENDA
- PILCO TAMBO ESMERALDA

DOCENTE CORDINADOR REVISOR:

- ING. FATIMA CAROLA LAURA AYALA

LA PAZ - BOLIVIA



Contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
1 OBJETIVOS GENERALES	4
2 ALCANCE	4
3 TÉRMINOS Y DEFINICIONES	5
4 LISTA DE ACRÓNIMOS	5
5 MARCO NORMATIVO	6
6 CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19).....	6
6.1 Modo de transmisión:	6
6.2 Periodo de incubación:.....	7
6.3 Signos y síntomas:	7
6.4 Diferencias entre el coronavirus, gripe común y resfriado	7
7 RESPONSABILIDADES.....	8
7.1 Padres de familia y/o Tutores	8
8 ASPECTOS GENERALES DE INGRESO Y SALIDA DEL HOGAR.....	9
9 MEDIDAS PREVENTIVAS DE BIOSEGURIDAD Y OPERATIVIDAD.....	9
9.1 EQUIPOS DE PROTECCIÓN DE PERSONAL (EPP).....	9
9.2 INSTALACIONES	10
9.2.1 Requisitos básicos	10
9.2.2 Control de ingreso al hogar	11
9.2.3 Controles de salidas de los integrantes del hogar.....	11
9.2.4 Abastecimiento de agua.....	12
9.2.5 Limpieza y desinfección.....	12
9.2.6 Disposición de residuos sólidos.....	13
9.2.7 Servicios higiénicos y vestuario	14
9.2.8 Equipos sanitarios.....	14
9.3 INTEGRANTES DEL HOGAR	15
9.4 Visitantes	15
9.4.1 Consideraciones para el visitante	15
9.4.2 Medios de comunicación alternativa	15
9.5 RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES DIARIAS FUERA DE CASA.....	15
9.5.1 Uso de transporte público.....	16
9.5.2 Actividad laboral	17



10	BIBLIOGRAFÍA	17
11	ANEXOS	19

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de la Pandemia a nivel internacional a inicios del mes de febrero del año 2020 a causa del COVID 19¹, se vio afectado el bienestar a nivel mundial, así como a las familias bolivianas en su diario vivir.

En este ámbito se plantea un protocolo de bioseguridad considerando el bienestar de cada integrante del hogar para su llegada y salida.

Según un análisis de la Organización Mundial de la Salud basado en un estudio con 56.000 pacientes, el 80% de los infectados desarrollan síntomas leves (fiebre, tos y, en algunos casos, neumonía), el 14% síntomas graves (falta de aire y dificultad para respirar) y el 6% enfermedades graves (insuficiencia pulmonar, shock séptico, falla multiorgánica y riesgo de muerte).

1 OBJETIVOS GENERALES

Establecer medidas preventivas sanitarias que se deban cumplir para el ingreso y salida del hogar, con el fin de proteger la salud de los integrantes y visitantes, frente al riesgo de contagio del COVID-19, fortaleciendo los sistemas de vigilancia, contención y respuesta oportuna.

2 ALCANCE

Es aplicable para cada hogar, y dirigida a cada uno de los integrantes que conforman la familia y visitantes que ingresen y salgan, que pudieran estar en riesgo de contagio al exponerse en las calles, lugares de trabajo realizando diferentes acciones y/o actividades (uso de: transporte, supermercados, mercados, farmacias, entidades financieras u otros).

¹ COVID 19: Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta el SRAS (síndrome respiratorio agudo severo). La epidemia de COVID-19 fue declarada el 30 de enero de 2020, por la OMS, como una emergencia de salud pública de preocupación internacional 1. El nuevo nombre de la enfermedad es enfermedad del coronavirus 2019, y se abrevia COVID-19. En el nombre abreviado, "CO" corresponde a "corona", "VI" a "virus" y "D" a "disease" ("enfermedad")

3 TÉRMINOS Y DEFINICIONES

- **Salud**

Según la (OMS, 2020), la salud es un estado de perfecto (completo) de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad

- **Enfermedad**

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

- **COVID 19**

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

- **Pandemia**

Según la (OMS, 2020), una pandemia es la propagación mundial de una enfermedad, misma que debe ser afrontada mediante un manejo adecuado del riesgo Biológico.

- **Bioseguridad.**

Según la OMS (2005) es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a los pacientes y al medio ambiente.

- **Riesgo biológico**

Según (INSST), el riesgo biológico es la posibilidad de que una persona sufra un daño como consecuencia de la exposición o contacto con agentes biológicos durante la realización de sus actividades.

- **Prevención**

Según (OMS, 1998), se define como las “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”

4 LISTA DE ACRÓNIMOS

- **COVID 19.-** “De acuerdo a la explicación de la OMS, el nuevo nombre se toma de las palabras "corona", "virus" y disease (enfermedad en inglés), mientras que 19 representa el año en que surgió (el brote se informó a la OMS el 31 de diciembre de 2019)”. (bbc.

Coronavirus: por qué covid-19 se llama así y cómo se nombran los virus y las enfermedades infecciosas, 2020)

- **OMS.** - Organización Mundial de la Salud
- **OPS.** - Organización Panamericana de la Salud
- **INSST.** - Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- **DS.** - Decreto Supremo
- **MATPEL.** - Identificación de Materiales Peligrosos

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. 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
- 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.
- Decreto supremo, el 4245, “continuar con la cuarentena nacional, condicionada y dinámica hasta el 30 de junio de 2020”
- Decreto Supremo 4245 otorga a las entidades territoriales autónomas (gubernaciones y alcaldías) autonomía para la gestión de la emergencia sanitaria respecto del transporte público local, intermunicipal, interprovincial e interdepartamental.
- D.L N° 1278, Ley de Gestión Integral de Residuos Sólidos.

6 CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19)

6.1 Modo de transmisión:

La transmisión interhumana se produce por vía aérea, mediante gotitas de saliva que son originadas al hablar, toser o estornudar por la persona enferma (teniendo la capacidad de alcance de 1.5 metros) y que alcanzan a una persona (siendo el nuevo portador del virus). Ver anexo 1

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. Ver anexo 2

6.2 Período de incubación:

El período de incubación puede ser desde 2 hasta 4 días, lo cual podría variar según el caso. Sandra Pulido, «El periodo de incubación del coronavirus puede ser de hasta 24 días».

6.3 Signos y síntomas:

Según la OMS: Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

6.4 Diferencias entre el coronavirus, gripe común y resfriado

Las personas que tienen gripe generalmente experimentan síntomas en el término de 1 a 4 días. Los síntomas de COVID-19 pueden desarrollarse entre 1 y 14 días. Sin embargo, según investigaciones de 2020, la mediana del período de incubación de COVID-19 es de 5 días. Como punto de comparación, el período de incubación para un resfriado es de 1 a 3 días. “Diferencias entre el coronavirus, la gripe y resfriado». Ver anexo 3.

Los síntomas de COVID-19 son similares en niños y adultos. Sin embargo, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los niños suelen presentar fiebre y síntomas leves parecidos a los del resfriado, como secreción nasal y tos.

¿Y las alergias? En el caso del resfriado, los síntomas tienden a ser aún más leves y, en general, solo respiratorios: mocos, congestión nasal, tos y dolor de garganta, pero no siempre todos al mismo tiempo. «Síntomas del coronavirus: cómo diferenciar el covid-19 de una gripe, un resfriado o una rinitis alérgica - BBC News Mundo». [Ver anexo 4](#)

7 RESPONSABILIDADES

7.1 Padres de familia y/o Tutores

En cada hogar se debe contar con una o dos personas que actúen en calidad de coordinador (incumbencia principalmente de los padres, tutores y/o personas mayores de edad) considerando que son los coordinadores de que se cumpla las medidas y estrategias del protocolo de bioseguridad, del cual se irán disgregando actividades que tendrán un orden de programación específica de ingreso y salida segura.

Los coordinadores tienen la tarea de:

- Dar a conocer las medidas que se toman para el ingreso o salida,
- Asignar tareas que ayuden al cumplimiento del protocolo
- Identificar y provisionar insumos de limpieza y desinfección que sean necesarios
- Controlar el cumplimiento de las medidas de bioseguridad.

Cabe resaltar que la responsabilidad no solo es de la persona que actúa en calidad del coordinador; si no, que todos los integrantes del hogar deben demostrar interés en cuanto a respetar y cumplir a cabalidad lo indicado; es decir “responsabilidad compartida”, con el fin de cuidar la salud y bienestar de todos.

Algunas de las tareas que pueden ser derivadas:

- Limpieza y desinfección de las diferentes áreas internas
- Desinfección de zapatos, objetos personales (llave, monedas, celular, bolsos, carteras, etc.)

- Preparar las soluciones de limpieza y desinfección (exceptuando la asignación a menores de 15 años)
- Compra de insumos de limpieza (siempre y cuando las personas estén el rango de los 19 a 64 años)
- Compra de alimentos para el hogar (siempre y cuando las personas estén el rango de los 19 a 64 años)
- Provisionar agua para el lavado de manos
- Lavar la ropa de calle

8 ASPECTOS GENERALES DE INGRESO Y SALIDA DEL HOGAR

Dada las circunstancias es inevitable la necesidad de salir de casa, ya sea por:

- Aprovisionamiento de la canasta familiar
- Atención médica y/o adquisición de medicamentos
- Pagos de servicios
- Actividades laborales
- Traslado
- Actividades recreativas a excepción de las restringidas (salir a correr, paseo por plaza, paseo de mascotas, etc.).

9 MEDIDAS PREVENTIVAS DE BIOSEGURIDAD Y OPERATIVIDAD

9.1 EQUIPOS DE PROTECCIÓN DE PERSONAL (EPP)

Los integrantes de la familia que tengan actividades fuera del hogar deberán usar:

- **Tapabocas o barbijo**

1. Evitar tocar el barbijo mientras esté en uso.
2. Desechar los materiales empleados para taparse la boca, nariz y/o manos (seleccionar un basurero con tapa específico e identificable a fin de evitar la contaminación diseminada) al finalizar el uso.

Nota: el uso de barbijo no es significado de que no se debe guardar distanciamiento físico/social de al menos 1,5 m.

- **Mascarillas faciales**

Usar como una medida más de barrera adicional para prevención a presencia de partículas del virus (estornudos inesperados) especialmente donde exista o se genere gran afluencia de personas (mercados, hospitales u otros).

- **Gautes de Nitrilo**

Usar guantes de nitrilo como una medida más de barrera de contacto de las manos para con diferentes materiales y/o objetos (papel de oficina, libros, billetes, monedas, alimentos, envases, etc.).

Nota. - El uso de guantes no evita el contagio del virus, ya que al entrar en contacto con la cara debido a diferentes acciones (arreglo de lentes, acomodado de cabello o simplemente tocarse la cara) anula la barrera y se convierte en un riesgo.

Tiempo aproximado del Coronavirus COVID-19:



Fuente: Obtenida de Guzmán, «¿Cuánto dura el COVID-19 en la ropa, los zapatos o en el suelo?»

Nota: el contar con guantes no evita el riesgo de la cara. contraer el virus ya que al entrar en contacto con la cara (nariz, ojos, frente)

9.2 INSTALACIONES

9.2.1 Requisitos básicos

El hogar como tal debe estar dotado de los insumos necesarios de limpieza, desinfección y cambio de ropa.

Tabla 1: Materiales y requisitos

MATERIAL	REQUISITO	OBSERVACIÓN
Jabón: En líquido, barra	Preferentemente de uso personal	En el caso del jabón en barra deberá tener un escurridor o preparar agua jabonosa.
Desinfectante: Alcohol en gel, solución de alcohol	Tipo de envase dispensador o atomizador	El ministerio de salud a través de una norma técnica de Recomendación de procedimientos de bioseguridad para la prevención del contagio de covid-19 publico una Guía para la Desinfección de Espacios <u>Ver punto 9.2.4 tabla 2.</u>
Un lavamanos, dispensador de agua o adaptar de un recipiente (balde o bañador).	Que sea próximo al ingreso del domicilio	Tratar de no tocar nada en lo posible hasta haber realizado una correcta limpieza y desinfección.
Acondicionar un sector para pediluvio de sanitación de calzado (un recipiente de tipo bandeja con una mezcla líquida desinfectante).	Ubicación próxima a la puerta de ingreso.	Posar los zapatos en el pediluvio para la desinfección de calzado (tiempo de exposición en el pediluvio mínimo 30 segundos). «Control-prevención-covid-ganaderos.».

Fuente: Elaboración en base a información de la OMS y SCIELO

9.2.2 Control de ingreso al hogar

Como la puerta es el ingreso principal al hogar independientemente de si es vivienda, edificio, se debe establecer reglas a cumplir como ser: cambio de ropa y calzado que estuvo en contacto con el exterior (mantener la ropa separada hasta su lavado), limpieza y desinfección de la ropa y del cuerpo (*lo ideal es bañarse, pero en caso de no poder lavar la cara y manos*).

9.2.3 Controles de salidas de los integrantes del hogar

Salir en caso de necesidad (trabajo, abastecimiento, tramites), preferentemente una persona que esté debidamente cubierta y protegida con barbijo, careta facial, ropa impermeable (en lo posible).

9.2.4 Abastecimiento de agua

En lo posible al ingreso del hogar se debe contar con mecanismos que faciliten el lavado de manos (lavamanos, baldes con agua, dispensador de agua)

9.2.5 Limpieza y desinfección

Tomar las medidas correspondientes de limpieza y desinfección de todas las áreas incluyendo llaves, barandas, manijas de puertas, superficies, vehículos y/o medios de transporte, alimentos comprados (verduras, hortalizas, frutas, carne etc.).

Se debe recordar que no es posible hacer una desinfección total de los objetos que tenemos en casa, pero realizando limpieza con frecuencia podemos disminuir el riesgo, al igual que no debemos olvidar la ventilación de los diferentes ambientes.

Tabla 2: Recomendación para la desinfección de espacios

DESINFECTANTE	PREPARACIÓN	TIEMPO DE ACCIÓN (Minutos)	SUPERFICIE A DESINFECTAR
Solución jabonosa	Diluir el Jabón, lavavajillas u otros detergentes hasta formar una solución espumosa en la cantidad de agua que se requiera.	2	Todas las superficies
Hipoclorito de sodio (lavandina) 5.5%	Preparar en un recipiente de un litro, 18 ml (1 ½ cuchara sopera) de hipoclorito de sodio y el restante completar con agua de grifo, la mezcla obtendrá 1 litro de solución al 0.1% [FLA1]	10	Baños, ingresos, pasillos y se puede utilizar para humedecer un trapo para la desinfección de los calzados al ingreso del domicilio
Hipoclorito de sodio (lavandina) 8%	Preparar en un recipiente de un litro, 12 ml (1 ¼ cuchara sopera) de hipoclorito de sodio y el restante completar con agua de grifo, la mezcla	10	

	obtendrá 1 litro de solución al 0.1%		
Alcohol 90% ó 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 de al 70%	5	Todas las superficies
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% [FLA2]	10	Todas las superficies
1L = 1000 ml 1 Cucharada sopera = 15 ml 1 Gota = 0.05 ml			

Fuente: Elaboración en base a información de Ministerio de Salud de Bolivia «Norma técnica de procedimientos de bioseguridad para la prevención del contagio de covid-19».

En caso de contar con cloro comercial. Ver anexo 5

9.2.6 Disposición de residuos sólidos

1. La disposición de los residuos sólidos generales se realiza de acuerdo a lo establecido en el Decreto Legislativo N.º 1278, “Ley de Gestión de Integral de Residuos Sólidos”. Adoptar las medidas de reciclaje y desecho de los residuos para el hogar.
2. Clasificar los recipientes en los que se depositará la basura y proveer su acondicionamiento y limpieza

Imagen 1: Manejo adecuado de residuos sólidos

Fuente: Elaboración en base a información de Ministerio de Salud de Bolivia «COVID-19: Recomendaciones para la limpieza y desinfección para personas, superficies y espacios».

9.2.7 Servicios higiénicos y vestuario

- En lo posible contar con un espacio exclusivo que permita almacenar la ropa y calzados para salir a la calle, ropa de trabajo para su posterior lavado y desinfección.
- Los servicios higiénicos (baños, duchas) deben ser sanitizados con mayor frecuencia posible.

9.2.8 Equipos sanitarios

- Disponer de un punto de lavado y desinfección de manos (lavamanos, piletas) al ingreso al domicilio.

Nota: el punto de lavado debe contar jabón líquido, papel desechable o secador de manos (toalla individual), un bote de basura para los residuos y basuras que se genere de menor contacto manual.

9.3 INTEGRANTES DEL HOGAR

Para toda persona que ingresa y sale del hogar debe cumplir los pasos que se encuentran en el Ver anexo 6 y 7.

Debido a que las personas menores de 18 años y adultos mayores son el grupo de mayor vulnerabilidad, deberían tomar las medidas de distanciamiento físico.

9.4 Visitantes

9.4.1 Consideraciones para el visitante

- En lo posible evitar hacer visitas.
- Recibirlos en un lugar abierto o espaciado como salas o patios
- Seguir los pasos del anexo 6 (llegada al hogar)

9.4.2 Medios de comunicación alternativa

Para evitar contacto físico una alternativa sería el uso de otros medios de comunicación; como ser las llamadas telefónicas, video llamadas, llamadas de WhatsApp, Facebook y otras redes.

9.5 RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES DIARIAS FUERA DE CASA

- Uso de ropa manga larga, impermeable, no usar lana.
- Uso de guantes en caso de ser necesario
- Gafas, máscaras faciales
- Se debe resaltar que por ningún motivo se debe descuidar la distancia de 1,5 metros.

Nota: El uso de guantes no elimina la probabilidad de contagiarse (al tocarse o colocarse, arreglarse los anteojos o gafas de sol, fatiga o escozor del rostro por diferentes circunstancias)

- Desinfectar las compras (ver anexo 8)
- En caso de asistir a lugares que se cuenten con tarjetero se recomienda efectuar el pago con tarjetas de crédito/débito
- Evitar llevar el cabello suelto,
- Evitar el uso de joyería en general.

- Para todos los miembros de familia y los que viven en los domicilios no descuidar el aseo personal (*cortado y limpieza de uñas, limpieza, recogido y corte del cabello*).
- Mantener el distanciamiento físico entre personas tanto en el uso de transporte (ida y vuelta), al caminar en la calle, realizando compras (mercados, supermercados, farmacias, tiendas de barrio entre otros),
- Manejo de dinero (en lo posible llevar moneda fraccionada. La desinfección de billetes desinfectar con levas rociados de alcohol al 70% e inmediatamente hacer la limpieza y desinfección de las manos), manejo de objetos o accesorios (llevar solo necesario para no exponerlos a que el virus y bacterias se asienten en el)

Imagen 2: Recomendaciones en caso de salidas



Fuente: Elaboración en base a información de Ministerio de Salud de Bolivia «COVID-19: Recomendaciones para la limpieza y desinfección para personas, superficies y espacios».

9.5.1 Uso de transporte público

- ✓ Verificar que el auto cuente con las medidas de bioseguridad (señalización de los asientos, alcohol en gel, separación del conductor), caso contrario, evitar el uso del mismo.
- ✓ Llevar moneda fraccionada en caso de recibir monedas o billetes apartar la misma para desinfectar.
- ✓ Realizar filas con distanciamiento, no aglomerarse y seguir los protocolos que se tiene en ese rubro

- ✓ No superar la capacidad del vehículo

Para mayor referencia ver o revisar el «PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA TRANSPORTE PÚBLICO».

9.5.2 Actividad laboral

- ✓ Seguir y exigir los lineamientos de protocolo que aplica a cada área de trabajo,
- ✓ Si no se cuenta con vehículo propio considerar las recomendaciones del punto 9.5.2.

10 BIBLIOGRAFÍA

- Costa, Camilla. «¿Cómo diferenciar los síntomas de covid-19 de una gripe, un resfriado o una rinitis alérgica?» *BBC News Mundo*, 23 de marzo de 2020, sec. Internacional. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-51946700>.
- «COVID-19: Recomendaciones para la limpieza y desinfección para personas, superficies y espacios». Accedido 4 de junio de 2020. <https://www.minsalud.gob.bo/4117-covid-19-recomendaciones-para-la-limpieza-y-desinfeccion-para-personas-superficies-y-espacios>.
- Periódico de Ibiza y Formentera. «Protocolos de salida, entrada a casa y cómo convivir con personas en riesgo de la COVID-19», 19 de marzo de 2020. <https://www.periodicodeibiza.es/pitiusas/ibiza/2020/03/19/1149933/protocolos-salida-entrada-casa-como-convivir-personas-riesgo-del-covid-19.html>.
- «Guía Para Elaboración Local.pdf». Organización Mundial de la Salud Accedido 2 de junio de 2020. https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_GuiaParaLaElaboracionLocal_WEB-2012.pdf?ua=1.
- «Orientaciones para el público». Accedido 4 de junio de 2020. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
- «Diferencias entre el coronavirus y la gripe: Cómo saber la diferencia». Accedido 3 de junio de 2020. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/diferencias-entre-el-nuevo-coronavirus-y-la-gripe>.
- «Síntomas del coronavirus: cómo diferenciar el covid-19 de una gripe, un resfriado o una rinitis alérgica - BBC News Mundo». Accedido 3 de junio de 2020. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-51946700>.
- «COVID-19: Recomendaciones para la limpieza y desinfección para personas, superficies y espacios». Accedido 4 de junio de 2020. <https://www.minsalud.gob.bo/4117-covid-19-recomendaciones-para-la-limpieza-y-desinfeccion-para-personas-superficies-y-espacios>.
- «PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA TRANSPORTE PÚBLICO». Accedido 4 de junio de 2020. <https://inuisiso.umsa.bo/documents/238672/1719930/PROTOCOLO+DE+BIOSEGUR>

[IDAD+TRANSPORTE+P%C3%9ABLICO+FINAL.pdf/6fec9acf-3f77-c8f6-e128-3f8f60e223e6.](#)

- «protocolo-para-salir-de-casa-ET.pdf». Accedido 4 de junio de 2020. <https://www.eltiempo.com/infografias/2020/03/guia-protocolo-salida/protocolo-para-salir-de-casa-ET.pdf>.
- Sandra Pulido. «El periodo de incubación del coronavirus puede ser de hasta 24 días». *Gaceta Médica* (blog), 11 de febrero de 2020. <https://gacetamedica.com/investigacion/el-periodo-de-incubacion-del-coronavirus-puede-ser-de-hasta-24-dias/>.
- Guzmán, José. «¿Cuánto dura el COVID-19 en la ropa, los zapatos o en el suelo?» *Periódico Bolivia* (blog), 27 de marzo de 2020. <https://www.periodicobolivia.com.bo/cuanto-dura-el-covid-19-en-la-ropa-los-zapatos-o-en-el-suelo/>.
- «Control-prevencion-covid-ganaderos.pdf.pdf». Accedido 7 de junio de 2020. <https://www.ica.gov.co/getattachment/Aftosa/Control-prevencion-covid-ganaderos.pdf.aspx?lang=es-CO>.
- Cómo lavar y desinfectar frutas y verduras en tiempos de coronavirus. Revisado el 12 de junio de 2020. Disponible en: https://www.elespanol.com/como/lavar-desinfectar-frutas-verduras-tiempos-coronavirus/477202591_0.html

11 ANEXOS

ANEXO 1.-DISTANCIAMIENTO SOCIAL

MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA EL COVID-19

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

La vía de transmisión del COVID-19 es a través de las gotas de saliva que se expulsan al toser o estornudar.

Por eso es importante mantener una distancia de al menos:

1,5 METROS

#QuédateEnCasa
MINISTERIO DE SALUD

Infórmate en boliviasegura.gob.bo
Líneas gratuitas 800 10 11 04 - 800 10 11 06

FUENTE: MINISTERIO DE SALUD DE BOLIVIA

ANEXO 2.- MEDIDAS DE PREVENCIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA EL COVID-19

Evita tocar tu rostro

Tus manos podrían estar contaminadas con el virus u otros organismos.

No toques tus ojos, nariz, ni tu boca para evitar enfermedades.

#QuédateEnCasa
MINISTERIO DE SALUD

Infórmate en boliviasegura.gob.bo
Líneas gratuitas 800 10 11 04 - 800 10 11 06

FUENTE: MINISTERIO DE SALUD DE BOLIVIA

YO me PROTEJO...

- **Lavándome las manos permanentemente** con agua y jabón.
Durante 40 seg
- **Utilizando desinfectante** a base de alcohol. **Al 70%**
- **Cubriéndome la nariz y la boca al toser o estornudar** con el ángulo interno del codo.
- **Usando barbijo permanentemente fuera de casa**, y desechándolo después en un basurero con tapa.
- **Manteniendo una distancia** de al menos 1,5 metros de los demás.

#DependeDeTi
#TeCuidasMeCuido

informate en boliviese.gub.bo
línea gratuita 800 30 11 34 - 800 30 11 33

MINISTERIO DE SALUD

FUENTE: MINISTERIO DE SALUD DE BOLIVIA

ANEXO 3.- DIFERENCIA ENTRE COVID-19, GRIPE, RESFRIADO

	COVID-19	Gripe	Resfriado
 Período de incubación	1 a 14 días	1 a 4 días	1 a 3 días
 Inicio de los síntomas	Gradual	Abrupto	Gradual
 Fiebre	Común	Común	Poco común
 Tos	Común	Común	Leve a moderada
 Fatiga	Común	Común	Algunas veces
 Secreción nasal	Algunas veces	Algunas veces	Común
 Congestión nasal	Algunas veces	Algunas veces	Común
 Diarrea	Algunas veces	Algunas veces	Poco común
 Dolores en el cuerpo	Algunas veces	Común	Leve
 Dolor de garganta	Algunas veces	Algunas veces	Común
 Dolor de cabeza	Algunas veces	Común	Poco común
 Pérdida del apetito	Algunas veces	Común	Algunas veces
 Dificultad para respirar	Común	Algunas veces	Leve
 Problemas respiratorios	Común	Algunas veces	Algunas veces

FUENTE: BBC NOTICIAS

ANEXO 4.- SÍNTOMAS DE LA RINITIS ALÉRGICA

Síntomas de la rinitis alérgica



Estornudos



Congestión nasal



Secreción nasal



Picazón en la nariz, ojos o garganta



Ojos irritados o llorosos

Fuente: Heloisa Ravagnani (SBI - DF), Paulo Sergio Ramos (Flocruz Recife), OMS, NHS, CDC

BBC

FUENTE: BBC NOTICIAS

ANEXO 5. USO DE CLORO

CÓMO HACER CLORO DILUIDO AL 0.5% A PARTIR DE UNA SOLUCIÓN DE CLORO COMERCIAL

Cloro comercial al 1.25%
Colocar 2 partes de cloro líquido en 3 partes de agua en un balde

Cloro comercial al 2.6%
Colocar 1 parte de cloro líquido en 4 partes de agua en un balde

Cloro comercial al 3.5%
Colocar 1 parte de cloro líquido en 6 partes de agua en un balde

Cloro comercial al 5%
Colocar 1 parte de cloro líquido en 9 partes de agua en un balde

Ingresa a: www.unah.edu.hn/coronavirus

INFÓRMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.

FUENTE: UNAH

ANEXO 6.- PROTOCOLOS DE ENTRADA EN CASA

PROTOSCOLOS DE ENTRADA EN CASA
ACCIONES FRENTE AL COVID-19

1  **Al volver a casa, intenta no tocar nada.**

2  **Quítate los zapatos.**

3  **Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.**

4  **Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.**
Con lejía, recomendable a mas de 60°.

5  **Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.**

6  **Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.**
Manos, muñecas, cara, cuello, etc°.

7  **Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.**

8  **Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.**
Preparar la lejía .20 ml por litro de agua.
No olvides utilizar guantes

9  **Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.**

10  **Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.**

FUENTE: OBTENIDA DE UNICEF

PROTOCOLO PARA SALIR Y ENTRAR DE CASA Y PREVENIR CONTAGIO DEL CORONAVIRUS

Qué hacer cuando tenga que salir y volver a casa por cualquier razón

1. Tenga un solo par de zapatos para salidas a la calle

2. Al volver a la vivienda, quítese los zapatos

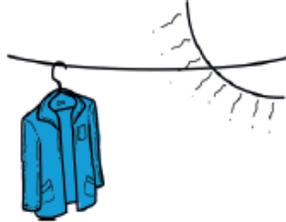
3. Lave las suelas con agua y jabón

Al volver a su vivienda, cámbiese de ropa y métala a lavar.

No salude con besos ni abrazos ni dar la mano (ni fuera ni dentro del hogar)

Para sacar la basura, defina un adulto que se encargue del retiro

No sacuda las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Deje que se sequen completamente.



Desinfecte



llaves,



teléfono y



otros objetos que deba llevar consigo.

con alcohol o agua y jabón y un paño limpio



Dúchese después de cada salida con abundante agua y jabón



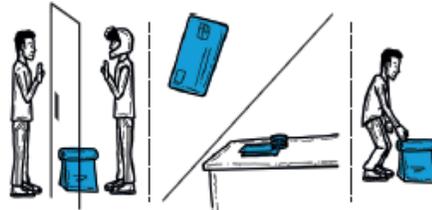
Si no puede, lávese al menos la cara y las manos con agua y jabón

Qué hacer cuando necesite conseguir alimentos, medicamentos y otros elementos de primera necesidad

Opte por pedir comida a domicilio para reducir el flujo de personas que circulan en las tiendas



Si recibe productos a domicilio, restrinja su acceso a su conjunto (si vive en uno) y a su casa.



Esto minimiza la exposición al contagio entre una persona y otra.



Elija cocinar los alimentos en lugar de comerlos crudos para garantizar su descontaminación



Descontamine los paquetes de los productos con toallas desechables y alcohol o agua y jabón antes de guardarlos

Si necesita agua de lluvia, recójala adecuadamente



1. Recoja el agua en un recipiente limpio



2. Retire del agua los sólidos grandes



3. Deje reposar el agua por 10 minutos



4. Filtre el agua con un paño o filtro



5. Hierva el agua filtrada durante 3 minutos



6. Guárdela en recipientes limpios, con tapa



Asigne a un solo adulto para que se encargue de las compras

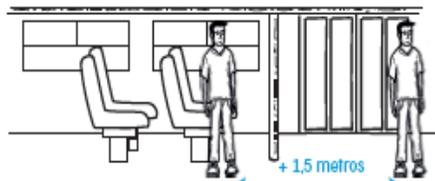
ANEXO 7.- PROTOCOLOS DE SALIDA DE CASA

PROTOSCOLOS DE SALIDA DE CASA
ACCIONES FRENTE AL COVID-19

-  Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.
-  Recógete el pelo, no lleves aretes, pulseras, o anillos.
Te tocaras menos la cara.
-  Si tienes mascarilla, pónstela al final, justo antes de salir.
-  Intenta no usar el transporte público.
-  Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
-  LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.
-  Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.
-  Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire.
-  Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.
-  Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
-  No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
-  Mantente a distancia de la gente.

FUENTE: OBTENIDA DE UNICEF, INTERNET

Qué hacer cuando tenga que usar el transporte público



Mantenga una distancia mínima de 1.5 metros de otras personas



Lávese las manos con agua y jabón al regresar a su casa

Intente desplazarse en transporte público que no cuente con aglomeraciones



Qué hacer al sacar a pasear a su mascota

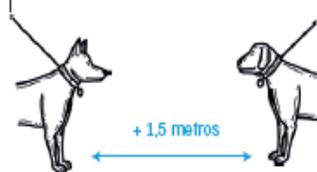
Al volver a casa, lave las patas de su mascota con agua y jabón.



Séquelas con toallas desechables



Evite el contacto con animales con los que no esté familiarizado



Respete su distancia con otras mascotas y sus dueños

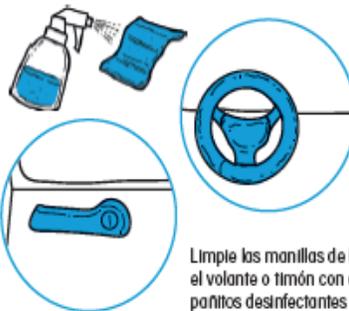
Lávese las manos con agua y jabón tras estar en contacto con el animal



Qué hacer si debe salir en carro, moto o bicicleta

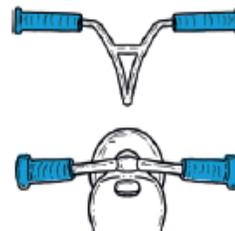


Antes de subirse al carro, abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos



Limpie las manillas de las puertas, el volante o timón con alcohol o pañitos desinfectantes

Para uso de motocicletas y bicicletas, desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas



Desinfecte los elementos de seguridad de bicicletas y motocicletas, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros

FUENTE: «PROCOLO-PARA-SALIR-DE-CASA-ET.PDF».

ANEXO 8.- PRODUCTOS PARA LAVAR LA FRUTA Y VERDURA

CLORO	Es uno de los más recurridos para desinfectar alimentos. Para ello, solo tienes que poner una cucharada por cada litro de agua. Es conocido también como lejía alimentaria.
BICARBONATO Y VINAGRE	En un bol con agua mezcla una cucharada de bicarbonato y otra de vinagre e introduce los alimentos durante una hora. Después retira, enjuaga y estarán listos para comer. El vinagre desinfecta de forma efectiva.
YODO	Utiliza este producto con agua y deja los alimentos en remojo durante 20 minutos. Está indicado para vegetales de hoja, fresas, uvas y frutos carnosos.
SAL Y LIMÓN	Si quieres eliminar las bacterias de frutas y verduras, vierte en medio litro de agua una cucharada de sal y el jugo de medio limón y lava los alimentos con esta mezcla.
AGUA OXIGENADA	Añade una parte de este producto por cada tres de agua y sumerge los alimentos durante 5 minutos.
VINAGRE	Diluye un vaso de vinagre en medio litro de agua y remoja las frutas o verduras durante 10 minutos. Como hemos dicho, el vinagre desinfecta y podrás rociar también con ayuda de un spray esta mezcla sobre los alimentos antes de cocinarlos.
RECOMENDACIONES	
Mantén separadas las frutas y verduras de alimentos cárnicos crudos como las aves de corral o los mariscos, así como de los utensilios para prepararlos. Esto evitará la contaminación cruzada de unos alimentos a otros.	Lava los utensilios de cocinar como tablas de cortar, cuchillos y, sobre todo, la encimera, con agua caliente. Es más, si tienes la posibilidad, mejor utilizar el lavavajillas para asegurarnos de eliminar todos los microorganismos
Utiliza tablas de cortar distintas para carne y otros productos, así como para manipular alimentos crudos y cocidos.	También se recomienda que te laves muy bien las manos con agua tibia y jabón durante, al menos, 20 segundos antes y después de preparar los alimentos frescos.
<p>Si lo que quieres es lavar la fruta y verdura de manera más profunda, es mejor utilizar agua jabonosa y lavados con productos comerciales, ya que son más efectivos que el agua sola. De todos modos, el lavado puede reducir las poblaciones microbianas, pero es imposible que elimine todos los microbios de los productos crudos. Esto es debido a que las bacterias pueden evadir incluso el agua clorada en exceso, ya que pueden esconderse en poros microscópicos y grietas del tejido vegetal. Por este motivo, deben abstenerse de comer ensaladas aquellas personas vulnerables a las infecciones.</p>	

FUENTE: EL ESPAÑOL DISPONIBLE EN: https://www.elespanol.com/como/lavar-desinfectar-frutas-verduras-tiempos-coronavirus/477202591_0.html