

PROTOCOLO DE SEGURIDAD E HIGIENE EMERGENCIA SANITARIA PANDEMIA COVID 19

FACULTAD DE CIENCIAS VETERINARIAS, UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES

Anexo I: Recomendaciones para la Prevención de Enfermedades Respiratorias.

Estas recomendaciones buscan prevenir la transmisión de las infecciones respiratorias en el ámbito de la Facultad de Ciencias Veterinarias.

Las medidas deben ser adoptadas como prácticas estándar para la prevención de las infecciones respiratorias tales como gripe, COVID-19, entre otras, que se transmiten por gotas de saliva al hablar, toser y/o estornudar; estas gotas de saliva pueden contaminar superficies y objetos en un área de circunferencia de aproximadamente dos metros (2 m); la contaminación de objetos y superficies puede deberse a que el individuo al toser o estornudar en forma incorrecta toca con sus manos las mismas.

Estas medidas deberán ser comunicadas a todo el personal que se encuentra prestando servicio en la institución, y asegurarse de que sean cumplidas.

1. Adecuada higiene de manos:

Es importante higienizar las manos frecuentemente y 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 y de alto contacto: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Después de manipular papeles o expedientes.

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas: el lavado de manos con agua y jabón o el uso de soluciones a base de alcohol.

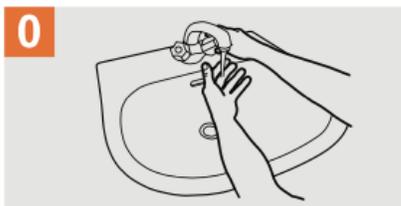
1.1. Lavado de manos con agua y jabón (método recomendado):

Utilice este método cuando las manos se encuentren visiblemente sucias.

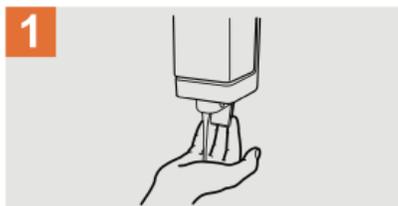
El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido o espuma en un dispensador y toallas descartables.

Para reducir eficazmente la presencia y desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene debe durar al menos entre **40 – 60 segundos**.

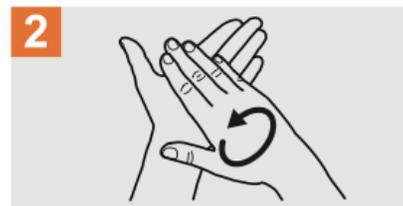
El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados:



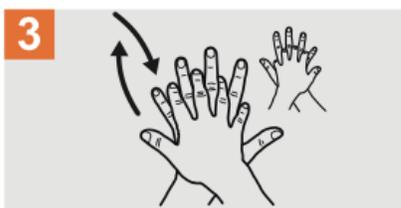
0 Mójese las manos con agua;



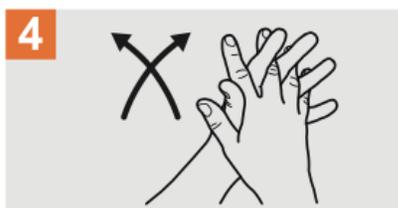
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



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;



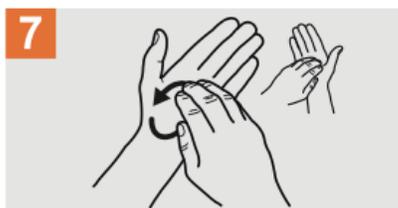
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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;



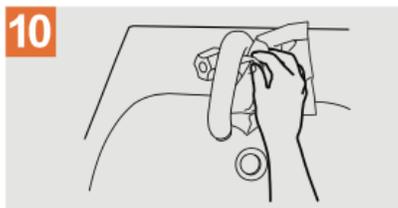
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



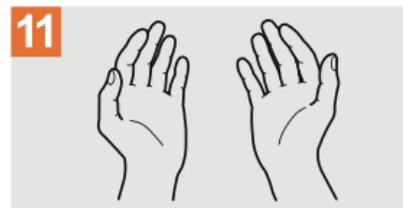
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

1.2. Lavado de manos con soluciones a base de alcohol:

Utilice este método cuando no puede utilizar agua y jabón o sus manos están visiblemente limpias.

El lavado de manos con soluciones a base de alcohol puede sustituir el lavado con agua y jabón en situaciones que éste no sea posible.

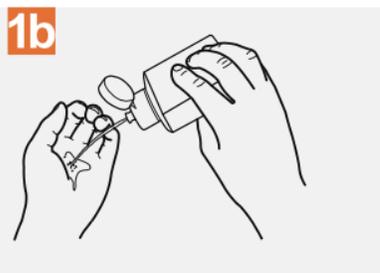
Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol:

Para reducir eficazmente la presencia y el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene debe durar entre **20 – 30 segundos**.

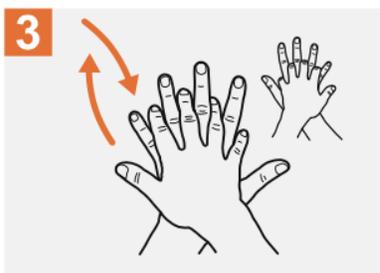
La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados:



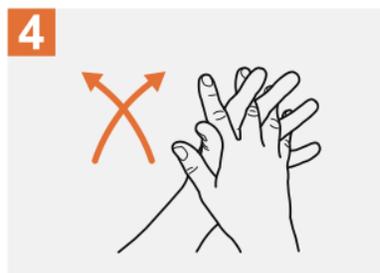
1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



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;



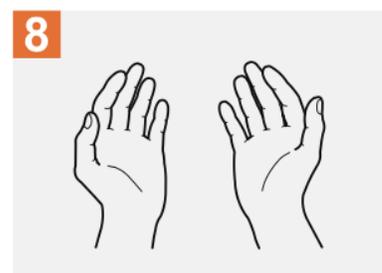
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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.

2. Adecuada higiene respiratoria:

La higiene respiratoria se refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar.

- Si presenta síntomas de resfrío o gripe no concurra a trabajar, realice la consulta al médico.
- En caso de estornudar o toser cúbrase la boca y nariz con pañuelo descartable o bien utilice el pliegue del codo.
- Utilizar pañuelos descartables y desecharlos en el cesto de basura con bolsas rojas en su interior.
- No llevarse las manos a los ojos, nariz y boca.
- Cubrirse la nariz y la boca con protección buconasal “tapaboca”.
- Limpiarse las manos después de toser o estornudar.

3. Distanciamiento social:

- Mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
- Evitar las reuniones donde sea difícil mantener la distancia adecuada de los demás.
- Evitar reuniones en espacios cerrados.
- Evitar dar la mano, abrazar o besar a otras personas.
- No compartir el mate, vajilla y utensilios

4. Ventilación de ambientes:

- Ventilar los ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, con regularidad para permitir el recambio de aire.
- En otras circunstancias y lugares, se recomienda asegurar el recambio de aire mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

5. Referencias

- Organización Mundial de la Salud
- Ministerio de Salud de la República Argentina.