



# COLEGIO MEDICO DEL PERU

CONSEJO REGIONAL VI  
CUSCO



## AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD

Cusco, 28 de setiembre de 2020

Oficio Circ. Nro. 96-2020-CMP-CRVICusco/D-CFGVC:



Señor Doctor:

VICTOR DEL CARPIO YAÑEZ

Presidente – Comando COVID 19 Gobierno Regional Cusco  
Ciudad.-

**Asunto: Remito Manual de medidas de prevención para volver a casa después de la jornada laboral del personal de salud y agentes comunitarios.**

De mi consideración:

Tengo a bien dirigirme a usted, y por medio del presente hacer llegar el **Manual De Medidas De Prevención Para Volver A Casa Después De La Jornada Laboral Del Personal De Salud Y Agentes Comunitarios**, para ser remitido a su despacho para los fines que viere por conveniente. Adjunto al presente dicho manual que cuenta con 16 folios.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente carta, me despido de usted

Muy atentamente,



COLEGIO MEDICO DEL PERU  
CONSEJO REGIONAL VI - CUSCO

Dr. Carlos Fernando García Vega Cárdeno  
CMP 22917  
DECANO

# **Manual de Medidas de prevención para volver a casa después de la jornada laboral del personal de salud y agentes comunitarios**

## **Autores:**

Dra. Cecilia Camero Zavaleta

Dr. César Johan Pereira Victorio

## **Colaborador:**

Dr. Karol Uscamaita Amaut

# Índice

Prólogo	
Introducción:	3
Medidas organizativas:	4
En el puesto de trabajo:	5
Equipos de Protección Personal:	5
Al terminar la jornada laboral:	6
Al volver a casa:	11
¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?:	11
¿Qué hacer al regresar a casa después de comprar?	14
Modo de preparación de dilución de lejía para desinfección de superficies	14
Referencias	14
	16

## PRÓLOGO

La pandemia por COVID-19, es una enfermedad nueva, precisamente esta naturaleza ha traído como consecuencia muchas dificultades en su manejo, sin embargo, uno de los aspectos que se esclareció rápidamente es que la mejor posibilidad de ayudar a la población, de reducir el agravamiento de los afectados, así como de enlentecer la expansión de la pandemia, se encuentra precisamente a cargo del compromiso de la propia población y del reforzamiento del servicio de salud en el primer nivel de atención.

La única evidencia sólida que permite combatir esta enfermedad es la prevención de su diseminación especialmente en las poblaciones de riesgo, es evidente que la población que está más expuesta a contraer la enfermedad son los trabajadores de salud en general.

El Consejo Regional VI del Colegio Médico del Perú – Cusco en su preocupación constante y compromiso con los miembros de la orden y con la población, mediante el Comité Técnico COVID- 19, ha realizado un arduo, exhaustivo, serio y ético trabajo con el fin de elaborar el "Manual de Medidas de prevención para volver a casa después de la jornada laboral del personal de salud y agentes comunitarios" destinado a orientar el autocuidado del profesional de la salud, médico y no médico, que labora en los diferentes niveles de atención.

El presente manual cuya elaboración ha significado un reto importante, está basada en la mejor evidencia encontrada hasta el momento, para la prevención y el cuidado del personal de salud en los diferentes niveles de atención. En tal sentido, es preciso agradecer el trabajo de la Junta Directiva del Consejo Regional VI y muy especialmente el trabajo del Comité COVID-19 integrado por profesionales cusqueños de reconocida trayectoria nacional e internacional.

Este Consejo Regional del CMP pone entonces a disposición de la Dirección Regional de Salud del Cusco y del Comando COVID Regional este instrumento que esperamos sirva para evitar o por lo menos disminuir la diseminación de la enfermedad entre el personal de salud y sus familias.  
Muchas gracias.

Carlos Fernando Gamio Vega Centeno  
Decano C.R. VI CMP Cusco.



## INTRODUCCIÓN

La pandemia por SARS-Cov2 plantea a los trabajadores del sistema de salud a nivel mundial replantear las medidas de seguridad y prevención que se llevaban a cabo en el ámbito laboral surgiendo la necesidad de estandarizar nuevas actividades preventivas a fin de minimizar los riesgos de contagio individuales, familiares y de la población en general.

Esta adaptación concierne también a las autoridades de salud, que reconocen la necesidad de desarrollar estrategias de prevención orientadas a los profesionales de la salud en todos los niveles asistenciales, para ello se han propuesto manuales de prevención de contagio de COVID-19 en el ámbito laboral, recogiendo en algunos casos recomendaciones preventivas para las actividades fuera de dicho ámbito.

Por otro lado, la epidemiología de COVID-19 muestra que el personal sanitario es uno de los colectivos con mayor riesgo de enfermar, debido a trabajar en ambientes infectados. El riesgo también es mayor para sus familias ya que pueden trasladar el virus desde el centro de trabajo y ser los transmisores de la enfermedad. En la Región del Cusco se desconoce la magnitud de los casos secundarios y terciarios relacionados a profesionales de la salud

El presente manual, de medidas de prevención para volver a casa después de la jornada laboral, surge ante la necesidad de informar al personal de salud y agentes comunitarios sobre las medidas de prevención básicas que se deberían seguir más allá del uso adecuado del equipo de protección personal que se utiliza en los establecimientos de salud. El manual brinda pasos detallados y fáciles de seguir para un adecuado desenvolvimiento en situaciones cotidianas durante el trabajo, transporte público o privado, en los centros comerciales, supermercados, mercados y en los domicilios del trabajador de la salud.

Esperamos que este manual sea de utilidad para los trabajadores de los establecimientos de salud de la región. Los autores como integrantes del Comité Técnico COVID-19 del Colegio Médico del Perú filial Cusco actualizaremos la información que contiene el manual a medida que la evidencia científica cambie.

Atentamente,

Los autores.

### **Medidas organizativas:**

En los establecimientos de salud al ingreso, permanencia y salida es necesario tomar medidas organizativas que impidan las aglomeraciones e incrementen el riesgo de contagio de los trabajadores Se sugiere (1):

- En los establecimientos de salud donde existan turnos de trabajo, puede acordarse un periodo de tiempo que permita durante los cambios de turno mantener la distancia de seguridad en vestuarios, puestos de trabajo, entradas y salidas,
- Se tomarán las medidas oportunas para mantener, siempre que sea posible, una distancia de seguridad en todo el centro de dos metros entre los y las trabajadoras durante la jornada laboral. En caso de imposibilidad, se tomarán las medidas alternativas para evitar el riesgo de contagio por contacto.
- Se acordará y potenciará el teletrabajo en tareas administrativas y, en su defecto, la jornada continuada donde sea posible, a fin de disminuir el número de trayectos.
- Para evitar aglomeraciones en las zonas comunes podrán marcarse las zonas de espera de comedor, vestuarios, puertas de entrada y salida diferenciadas.
- En los cambios de turno, mantener las puertas abiertas para evitar la manipulación de los trabajadores.
- Asegurar que los ambientes tengan ventilación adecuada.

### **Medios de transporte:**

Importante tomar medidas de prevención durante el desplazamiento en medios de transporte de los trabajadores al centro de labores y de retorno a casa sugerimos (1,2):

#### **Transporte Público:**

- Reforzamiento de la flota para aumentar la capacidad de esta y permitir el mantenimiento de la distancia de seguridad entre los pasajeros.
- Higienización de forma recurrente en función de su uso.
- Al bajar y subir en el bus se mantendrán las distancias de seguridad.
- Uso de alcohol en gel o alcohol (60-90%) para desinfección al bajar del bus.

#### **Vehículos privados o taxi:**

- Limpieza y desinfección de la cabina de manera frecuente.
- Sí el desplazamiento se hace con pasajeros todos los ocupantes deben llevar mascarilla.
- Si se viaja con un pasajero, deberá sentarse en los asientos de atrás del taxi.
- Uso de alcohol en gel o alcohol (60-90%) para desinfección al bajar del vehículo.

### **En el puesto de trabajo:**

1. Lleva sólo lo imprescindible al trabajo (llaves, celular en una funda, bolso pequeño, evitar joyas, relojes)
2. Cámbiate de ropa y de zapatos, guárdalo en un lugar cerrado o bolsa plástica.
3. Usa ropa de trabajo durante toda la jornada: pijama, bata, gorro de tela o descartable.
4. Usa mascarilla en todo momento.
5. Ponte el equipo de protección que te facilita el centro de trabajo siguiendo los pasos adecuados, utiliza todo el equipo en todo momento.
6. Al retirarte el EPP, presta atención a todos los pasos y al orden para retirar, calzas, guantes, gorra, buzo, etc. (Ver figuras N.º 1,2,3,4,5)
7. Lávate las manos constantemente. Si no es posible usa alcohol en gel.



8. Desinfecta con lejía diluida la superficie dónde vas a trabajar (mesa, teclado, pantalla, impresora, teléfono, silla, etc.).
9. Retira de la mesa papeles, lapiceros, adornos, etc. Ten en tu ambiente de trabajo lo indispensable.
10. Desinfecta tu instrumental: estetoscopio, tensiómetro, pulsioxímetro, otoscopio, etc. Lávate las manos o usa hidrogel., Repite los pasos 8, 9, 10, 11 después de ver a cada paciente (2)

### Equipos de Protección Personal:

Para el uso de EPP puede ser aceptable más de un método de cambio. La capacitación y la práctica en el uso y procedimiento de su Establecimiento de salud son fundamentales. A continuación, se muestra un ejemplo de cómo quitarse (Figuras 1, 2, 3, 4 y 5).

Figura N.º1: Cómo colocarse y retirarse el Equipo de protección personal.



Figura N.º2: Pasos para ponerse el equipo de protección personal, incluida la bata. OMS

## Pasos para ponerse el equipo de protección personal (EPP), incluida la bata

1 Quítese todos los efectos personales (joyas, reloj, teléfono móvil, bolígrafos, etc.).



2 Póngase el traje aséptico y las botas de goma<sup>1</sup> en el vestuario.

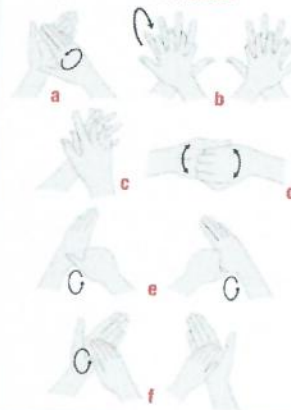


3 Pase al área limpia que está en la entrada de la unidad de aislamiento.

4 Haga una inspección visual para cerciorarse de que todos los componentes del EPP sean del tamaño correcto y de una calidad apropiada.

5 Inicie el procedimiento para ponerse el equipo de protección personal bajo la orientación y supervisión de un observador capacitado (colega).

6 Higienícese las manos.



7 Póngase guantes (guantes de nitrilo para examen).



8 Póngase una bata desechable hecha de una tela resistente a la penetración de sangre u otros humores corporales o de agentes patógenos transmitidos por la sangre.



9 Póngase la mascarilla facial.



10 Póngase una careta protectora o gafas protectoras.



o



11 Póngase equipo para cubrir la cabeza y el cuello: gorra quirúrgica que cubra el cuello y los lados de la cabeza (preferiblemente con careta protectora) o capucha.



o



12 Póngase un delantal impermeable desechable (si no hay delantales desechables, use un delantal impermeable reutilizable para trabajo pesado).



13 Póngase otro par de guantes (preferentemente de puño largo) sobre el puño de la bata.



<sup>1</sup> Si no hay botas, use zapatos cerrados (tipo mocasín, sin cordones, que cubran por completo el empeño y el tobillo) y cubiertas para zapatos (antideslizantes y preferentemente impermeables).



La Organización Mundial de la Salud ha adaptado todos los procedimientos apropiados para verificar la información que figura en la presente publicación. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud no se responsabiliza de los errores, omisiones o de cualquier otro tipo de errores que puedan surgir de la interpretación o de la información que se deriva de esta publicación, y en ningún caso la Organización Mundial de la Salud podrá ser considerada responsable de daños, perjuicios o pérdidas de cualquier tipo.



Figura N.º 3: Pasos para quitarse el equipo de protección personal, incluida la bata. OMS

## Pasos para quitarse el equipo de protección personal, incluida la bata

1 Quítese el EPP siempre bajo la **orientación y supervisión de un observador capacitado** (colega). Asegúrese de que haya recipientes para desechos infecciosos en el área para quitarse el equipo a fin de que el EPP pueda desecharse de manera segura. Debe haber recipientes separados para los componentes reutilizables.

2 Higienícese las **manos** con los guantes puestos<sup>1</sup>.

3 Quítese el **delantal** inclinándose hacia adelante, con cuidado para no contaminarse las manos. Al sacarse el delantal desechable, arránqueselo del cuello y enróllelo hacia abajo sin tocar la parte delantera. Después desate el cinturón de la espalda y enróllelo el delantal hacia adelante.



4 Higienícese las **manos** con los guantes puestos.

5 Quítese los **guantes externos** y deséchelos de una manera segura. Use la técnica del paso 17.

6 Higienícese las **manos** con los guantes puestos.

7 Quítese el **equipo que cubra la cabeza y el cuello**, con cuidado para no contaminarse la cara, comenzando por la parte trasera inferior de la capucha y enrollándola de atrás hacia adelante y de adentro hacia afuera, y deséchela de manera segura.



8 Higienícese las **manos** con los guantes puestos.

11 Sáquese el **equipo de protección ocular** tirando de la cuerda detrás de la cabeza y deséchelo de una manera segura.



12 Higienícese las **manos** con los guantes puestos.

13 Para quitarse la **maska**, en la parte de atrás de la cabeza primero desate la cuerda de abajo y déjela colgando delante. Después desate la cuerda de arriba, también en la parte de atrás de la cabeza, y deseche la maska de una manera segura.



14 Higienícese las **manos** con los guantes puestos.

15 Sáquese las **botas** de goma sin tocarlas (o las cubiertas para zapatos si las tiene puestas). Si va a usar las mismas botas fuera del área de alto riesgo, déjeselas puestas pero limpielas y descontaminelas apropiadamente antes de salir del área para quitarse el EPP<sup>2</sup>.

16 Higienícese las **manos** con los guantes puestos.

17 Quítese los **guantes** cuidadosamente con la técnica apropiada y deséchelos de una manera segura.



18 Higienícese las **manos**.

<sup>1</sup> Al trabajar en el área de atención de pacientes, hay que cambiarse los guantes externos antes de pasar de un paciente a otro y antes de salir (cambiándose después de ver al último paciente).

<sup>2</sup> Para descontaminar las botas correctamente, pise dentro de una palangana para la desinfección del calzado con solución de cloro al 0.5% y quite la suciedad con un cepillo para inodoros si están muy sucias de barro o materia orgánica y después limpie todos los lados de las botas con solución de cloro al 0.5%. Desinfecte las botas remojándolas en una solución de cloro al 0.5% durante 30 minutos, por lo menos una vez al día, y después enjuáguelas y séquelas.

Figura N.º 4: Pasos para ponerse el equipo de protección personal, incluido el overol OMS

## Pasos para ponerse el equipo de protección personal (EPP), incluido el overol

**1** Quítese todos los efectos personales (joyas, reloj, teléfono móvil, bolígrafos, etc.).



**2** Póngase el traje aséptico y las botas de goma<sup>1</sup> en el vestuario.

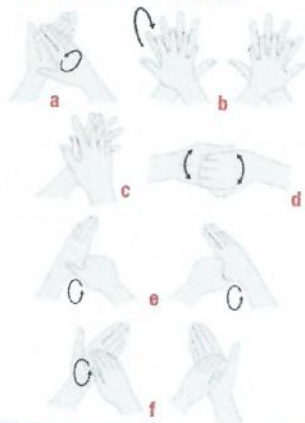


**3** Pase al área limpia que está en la entrada de la unidad de aislamiento.

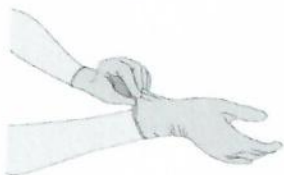
**4** Haga una inspección visual para cerciorarse de que todos los componentes del EPP sean del tamaño correcto y de una calidad apropiada.

**5** Inicie el procedimiento para ponerse el equipo de protección personal bajo la orientación y supervisión de un observador capacitado (colega).

**6** Higienícese las manos.



**7** Póngase guantes (guantes de nitrilo para examen).



**8** Póngase el overol<sup>2</sup>.



**9** Póngase la mascarilla facial.



**10** Póngase una careta protectora o gafas protectoras.



**11** Póngase equipo para cubrir la cabeza y el cuello: gorra quirúrgica que cubra el cuello y los lados de la cabeza (preferiblemente con careta protectora) o capucha.



**12** Póngase un delantal impermeable desechable (si no hay delantales desechables, use un delantal impermeable reutilizable para trabajo pesado).



**13** Póngase otro par de guantes (preferentemente de puño largo)<sup>2</sup> sobre el puño de la bata.



<sup>1</sup> Si no hay botas, use zapatos cerrados (tipo mocasin, sin cordones, que cubran por completo el empeño y el tobillo) y cubiertas para zapatos (antideslizantes y preferentemente impermeables).

<sup>2</sup> No use tela adhesiva para sujetar los guantes. Si los guantes internos o las mangas del overol no suficientemente largos, haga un agujero para el pulgar (o el dedo medio) en la manga del overol a fin de que el antebrazo no quede expuesto al hacer movimientos amplios. Algunos modelos de overol tienen bucles cosidos a las mangas para pasar el dedo.



La Organización Mundial de la Salud ha elaborado todos los procedimientos, protocolos y guías para garantizar la información que figura en la presente publicación. No obstante, la OMS, el material publicado y el equipo de trabajo no se responsabilizan por los errores de interpretación o por los daños que se puedan causar por su utilización.



Figura N.º 5: Pasos para quitarse el equipo de protección personal, incluido el overol OMS

## Pasos para quitarse el equipo de protección personal (EPP), incluido el overol

**1** Quitese el equipo de protección personal siempre bajo la **orientación y supervisión de un observador capacitado** (colega). Asegúrese de que haya recipientes para desechos infecciosos en el área para quitarse el equipo a fin de que el EPP pueda desecharse de manera segura. Debe haber recipientes separados para los componentes reutilizables.

**2** Higienícese las manos con los guantes puestos<sup>1</sup>.

**3** Quitese el **delantal** inclinándose hacia adelante, con cuidado para no contaminarse las manos. Al sacarse el delantal desechable, arránqueselo del cuello y enróllelo hacia abajo sin tocar la parte delantera. Después desate el cinturón de la espalda y enrólle el delantal hacia adelante.

**4** Higienícese las manos con los guantes puestos.

**5** Quitese el **equipo que cubra la cabeza y el cuello**, con cuidado para no contaminarse la cara, comenzando por la parte trasera inferior de la capucha y enrollándola de atrás hacia adelante y de adentro hacia afuera, y deséchela de manera segura.



**6** Higienícese las manos con los guantes puestos.

**7** Sáquese el **overol y los guantes externos**: Idealmente frente a un espejo, incline la cabeza hacia atrás para alcanzar la cremallera, abra la cremallera por completo sin tocar la piel ni el traje séptico, y comience a sacarse el overol desde arriba hacia abajo. Después de sacarse el overol de los hombros, quítese los guantes externos<sup>2</sup> al mismo tiempo que saca los brazos de las mangas. Con los guantes internos puestos, enrólle el overol, desde la cintura hacia abajo y desde adentro hacia afuera, hasta la parte superior de las botas. Use una bota para sacar el overol de la otra bota y viceversa; después apártese del overol y deséchelo de una manera segura.

**8** Higienícese las manos con los guantes puestos.



**9** Sáquese el **equipo de protección ocular** tirando de la cuerda detrás de la cabeza y deséchelo de una manera segura.



**10** Higienícese las manos con los guantes puestos.

**13** Sáquese las **botas de goma** sin tocarlas (o las cubiertas para zapatos si las tiene puestas). Si va a usar las mismas botas fuera del área de alto riesgo, déjeselas puestas pero límpielas y descontaminelas apropiadamente antes de salir del área para quitarse el equipo de protección personal.<sup>3</sup>

**14** Higienícese las manos con los guantes puestos.

**11** Para quitarse la **maskarilla**, en la parte de atrás de la cabeza primero desate la cuerda de abajo y déjela colgando delante. Después desate la cuerda de arriba, también en la parte de atrás de la cabeza, y deseche la maskarilla de una manera segura.



**12** Higienícese las manos con los guantes puestos.

**15** Quitese los **guantes** cuidadosamente con la técnica apropiada y deséchelos de una manera segura.



**16** Higienícese las manos.

<sup>1</sup> Al trabajar en el área de atención de pacientes, hay que cambiarse los guantes externos antes de pasar de un paciente a otro y antes de salir (cambieselos después de ver al último paciente).  
<sup>2</sup> Esta técnica funciona con guantes del tamaño correcto. Si los guantes externos quedan demasiado ajustados o si los guantes internos quedan demasiado flojos y las manos están mojadas de sudor, hay que quitarse los guantes externos por separado, después de sacarse el delantal.  
<sup>3</sup> Para descontaminar las botas correctamente, pise dentro de una palangana para la desinfección del calzado con solución de cloro al 0,5% (y quite la suciedad con un cepillo para inodoros si están muy sucias de barro o materia orgánica) y después limpie todos los lados de las botas con solución de cloro al 0,5%. Desinfecte las botas remojándolas en una solución de cloro al 0,5% durante 30 minutos, por lo menos una vez al día, y después enjuáguelas y séquelas.



### **Al terminar la jornada laboral:**

- a) Lávate las manos con agua y jabón o usa alcohol en gel.
- b) Cámbiate la ropa de trabajo, déjala en el punto de lavandería que te indique tu centro de trabajo, en un contenedor con tapa o bolsa cerrada.
- c) Cámbiate de mascarilla.
- d) Desinfecta tus llaves, celular, etc.
- e) Lávate las manos con agua y jabón o usa alcohol en gel.

### **Al volver a casa:**

Un estudio en Wuham, China, luego de un análisis de muestras de aire y superficies, demostró la presencia del SARS-COV2 distribuido en pisos, mouses de computadoras, botes de basura, barandas, pasamanos y camas de los pacientes hasta una extensión aproximada de 4 metros de distancia.

Asimismo, encontraron una tasa de positividad del 100% en los zapatos del personal médico, incluso en lugares donde no había pacientes positivos (3).

Del mismo modo, un estudio publicado en *The Lancet*, menciona el riesgo de trasladar el virus en la ropa cuando se sale a la calle, indicando que la supervivencia y actividad del SARS-COV2 en la ropa podría llegar hasta 2 días, dependiendo de la humedad y temperatura (4).

Estos motivos favorecen la posibilidad de trasladar el SARS-COV2 desde diferentes ambientes al hogar y por ello es importante desarrollar protocolos para el ingreso a casa de forma segura y disminuir el riesgo de COVID-19:

1. Saluda a tu familia a una distancia de 2 metros al llegar a tu domicilio.
2. Evitar tocar las superficies comunes como las agarraderas de las puertas o si se trata de un edificio, los barandales de las escaleras o las superficies del elevador (3).
3. Cuidado de los zapatos
  - (a) Deja los zapatos en la entrada de tu casa. Es importante quitarte los zapatos y dejarlos fuera, de esta forma evitas que cualquier sustancia orgánica ubicada en la suela ingrese a tu casa (3).
  - (b) Cuidado de la ropa al volver a casa
  - (c) Lavar y desinfectar la ropa. Si se ha estado expuesto o se cree estarlo, cambiarse la ropa disminuye la posibilidad de ingreso del virus al hogar. Es un paso importante para evitar la
  - (d) contaminación de objetos u otras prendas que tengas dentro de tu casa. Las prendas de fibras de material poroso atrapan las partículas del virus.
  - (e) La ropa que viene de la calle, guárdala en una bolsa cerrada separada del resto de la familia.
  - (f) Se recomienda lavar con agua y jabón y si la ropa lo permite usar un poco de cloro para desinfección.
  - (g) Quitarse la mascarilla y desecharlos. Si hay personas de riesgo en tu domicilio, usa mascarilla permanentemente (5).
4. Manejo de los accesorios
  - (a) Retirar cualquier accesorio como, celulares, porta documentos, billetera, monedero, llaves, etc. y colocarlos si es posible en una caja cerca a la puerta de entrada
  - (b) Desinfectar ya que el virus puede estar adherido a diversas superficies. Para ello se recomienda usar guantes y desinfectar con cloro diluido (4 cucharas de cloro en 1 litro de agua),

desinfectantes de alcohol con concentración mayor al 70% o alcohol isopropílico y luego dejarlos en lugares ventilados.

- (c) El celular, al ser uno de los artículos personales más utilizados durante el día y está en constante contacto con el tu rostro y manos es importante su desinfección para evitar cualquier sustancia orgánica (5).

#### 5. Lavado de manos

- (a) Lávate las manos con agua y con jabón inmediatamente al llegar a casa. Esta acción es la más importante de realizar, el lavado de manos es la primera barrera para evitar la propagación de la enfermedad y el contagio de esta. Seguir los 6 pasos recomendados por la OMS (6).

#### 6. Limpiar las superficies

- (a) A pesar de tener todas las medidas de precaución, es inevitable tocar superficies como manijas de las puertas o ventanas, interruptores de luz, sillas, mesas, controles a distancia, etc.
- (b) Importante limpiar permanentemente las superficies dentro de la casa en especial los objetos (compras, etc.) que hayan ingresado a la casa
- (c) Para la desinfección se puede usar alcohol al 70%, cloro diluido, alcohol isopropílico amonio cuaternario, según las recomendaciones internacionales (7).

#### 7. Ducha inmediata

- (a) Bañarse prontamente con shampoo, agua y jabón. El aseo corporal junto al lavado de manos son recomendaciones que toman mucha relevancia para evitar la propagación de la enfermedad, esto lo debemos tener muy presente a diario.
- (b) La toalla debe ser de uso personal.

Nota: Debes tener en cuenta que los pasos del 2 al 6 se deben realizar paso a paso, sin pausas, sin descanso y deberán tomarte entre 3 a 5 minutos. Siguiendo estas recomendaciones preventivas cuidarás tu salud y la de tu familia (Figura 6).



### ¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?:

1. Prepara tu lista y tu bolsa para la compra. Procura comprar para varios días, así no tienes que salir de casa.
2. Lleva lo mínimo necesario al mercado.
3. Deben ir a comprar preferentemente las personas que no tengan factores de riesgo como diabetes, hipertensión, enfermedades de corazón, riñón, cáncer, adultos mayores ni los niños.
4. Usa mascarilla todo el tiempo.
5. Evita tocarte los ojos, la nariz, la boca y la mascarilla ya que las manos facilitan su transmisión.
6. Mantén al menos 2 metros de distancia de seguridad entre las personas.
7. Sigue las indicaciones de manipulación de frutas y verduras del establecimiento comercial.
8. Pregunta a tus vecinos si necesitan ayuda, puedes acercar la compra a la puerta manteniendo la distancia de seguridad (8).

### ¿Qué hacer al regresar a casa después de comprar?

1. Cámbiate de zapatos.
2. Deja llaves, celular, etc. cerca de la entrada, asegúrate de desinfectarlos y que no los manipule nadie.
3. Deja tu compra en un lugar donde puedas limpiarlo y almacenarlo adecuadamente
4. Manipula la compra con la mascarilla puesta.
5. Desinfecta con dilución de lejía los productos que has comprado, si viene en cartón, o bolsas de plástico, deséchalas antes de meterlo a tu despensa.
6. Las bolsas de plástico o de la compra que has usado, desinfectalas con lejía y déjalas en el cordel un par de días.
7. Dúchate y cámbiate de ropa (8).

### Modo de preparación de dilución de lejía para desinfección de superficies

- Se debe realizar la limpieza y desinfección de las superficies con las que ha estado en contacto el paciente sospecho de infección por COVID-19 y/o sus secreciones (9).
- La limpieza y desinfección se realizará con un desinfectante incluido en la política de limpieza y desinfección del centro sanitario.
- **Estos virus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes de uso por el público en general, como la lejía o con una solución de hipoclorito sódico al 0.1%.**
- El personal de limpieza utilizará equipo de protección individual adecuado dependiendo del nivel de riesgo que se considere en cada situación.
- La lejía, (hipoclorito sódico) **se puede encontrar en diferentes concentraciones:**
  - ❑ Lejía Doméstica: Entre 47 y 65 gramos de cloro activo por litro; entre 4 y 6% de cloro activo en peso. También se llama HIPO 4.
  - ❑ Lejía Profesional: Entre 100 y 110 gramos de cloro activo por litro; entre 9 y 10% de cloro activo en peso. También se llama HIPO 10.
  - ❑ Lejía Concentrada Industrial: 130 gramos de cloro activo por litro; 11% de cloro activo en peso. También se llama HIPO 13.
  - ❑ Lejía Ultra concentrada Industrial: 150 gramos de cloro activo por litro; 12% de cloro activo en peso. También se llama HIPO 15.
  - ❑ Hipoclorito Sódico Ultra concentrado para agua potable: Lejía ultra concentrada industrial certificada para tratamiento de agua potable Lo más habitual es tener lejía doméstica o lejía profesional.

Para preparar la dilución se siguen los siguientes pasos:

1. Ver el volumen de nuestro pulverizador (100 ml, 200 ml, 500 ml, 1 litro)



## Referencias

1. Sindicato Unión de Trabajadores. Guía práctica ante el retorno al trabajo en el periodo de crisis. COVID-19. UGT [Internet]. 2020. Disponible en: [https://www.ugt.es/sites/default/files/guia\\_practica\\_ante\\_el\\_retorno\\_al\\_trabajo-covid19.pdf](https://www.ugt.es/sites/default/files/guia_practica_ante_el_retorno_al_trabajo-covid19.pdf)
2. Center for Disease Control and Prevention. Healthcare workers. Using Personal Protective Equipment (PPE) | CDC [Internet]. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). 2020 [citado 28 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/using-ppe.html>
3. Guo Z-D, Wang Z-Y, Zhang S-F, Li X, Li L, Li C, et al. Aerosol and Surface Distribution of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 in Hospital Wards, Wuhan, China, 2020 - Volume 26, Number 7—July 2020 - Emerging Infectious Diseases journal - CDC. [citado 28 de septiembre de 2020]; Disponible en: [https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/7/20-0885\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/7/20-0885_article)
4. Chin AWH, Chu JTS, Perera MRA, Hui KPY, Yen H-L, Chan MCW, et al. Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. The Lancet Microbe. 1 de mayo de 2020;1(1):e10.
5. Center for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) - Environmental Cleaning and Disinfection Recommendations [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [citado 28 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>
6. World Health Organization. Interim recommendations on obligatory hand hygiene against transmission of COVID-19. WHO [Internet]. WHO Publications. 2020 [citado 28 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/m/item/interim-recommendations-on-obligatory-hand-hygiene-against-transmission-of-covid-19>
7. Center for Disease Control and Prevention. Detailed Disinfection Guidance Interim Recommendations for U.S. Households with Suspected or Confirmed Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). CDC [Internet]. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). 2020 [citado 28 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>
8. Ministerio de Sanidad. Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 [Internet]. 2020. [citado 28 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/GUIA110420172227802.pdf>
9. Gerencia Regional de Salud de Castilla y León. Modo de preparación de dilución de lejía para desinfección de superficies.[Internet]2020 [citado 28 de septiembre de 2020].Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/es/covid-19/informacion-profesionales/informacion-general>

Figura N.º 6: Recomendaciones al llegar al domicilio.

*Qué hacer al llegar a casa para prevenir el contagio de los convivientes*

