

## CORONAVIRUS (COVID-19)

### RECOMENDACIONES EN FASE DE CONTENCIÓN EPIDEMIOLÓGICA

(Según recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación del 09/03/2020)

## RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

Las instituciones laborales, especialmente las que brindan servicios o realizan atención a personas, ya sean del ámbito público o privado; todas sin excepción, pueden servir como un centro de información que ayude a promover actividades y buenas prácticas de salud y cuidado personal y del medio ambiente; de manera tal de ayudar a reducir la transmisión de enfermedades respiratorias como COVID-19 o influenza.

En todos los ambientes de trabajo se deben seguir estas medidas de higiene individual y ambiental, que son sencillas y de eficacia probada, para reducir la propagación de las enfermedades respiratorias; sobre todo para las causadas por virus como CORONAVIRUS e INFLUENZA, que se transmiten por contacto estrecho entre personas, cuando una persona infectada tose o estornuda, y por las superficies u objetos donde se pueden depositar las pequeñas gotas de saliva que contienen los virus

### HIGIENE AMBIENTAL:

- Durante el horario laboral se debe mantener la higiene de superficies de elementos como los picaportes de puertas de sectores de alto tránsito o de baños, teléfonos fijos, barandas de escaleras, botonera de ascensores, vajilla, otros materiales y superficies, etc. Mantener la higiene especialmente en los lugares o elementos que sean de acceso al público. Esta desinfección de las superficies puede realizarse con dilución de hipoclorito de sodio (diluir lavandina en agua, a razón de un pocillo de lavandina en un balde de 10 litros de agua) o con alcohol al 70% (diluir siete partes de alcohol etílico de uso medicinal con tres partes de agua).
- Asegurar que los ambientes cerrados sean ventilados en distintos horarios. Airear y ventilar los espacios aún con temperaturas bajas. Es fundamental que en los recesos o entre cambio de turnos se ventile el ambiente abriendo las puertas y ventanas, para permitir que entre luz solar, ya la radiación ultravioleta del sol actúa como un germicida natural (mata a los virus).
- El personal de limpieza que realiza las tareas de higiene de baños y áreas comunes lo hará con guantes desechables.
- No fumar en lugares cerrados.

## HIGIENE PERSONAL

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. En caso de no tener disponible agua y jabón, puede utilizarse alcohol en gel al 70%. (VER ANEXO DE TECNICA CORRECTA DE LAVADO DE MANOS)
- Evitar tocarse la boca, la nariz o los ojos, especialmente con manos sin lavar.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo o papel descartable, o con el pliegue interno del codo, para no diseminar partículas infectadas en el ambiente, y desechar el pañuelo en la basura después de su uso. Se deben lavar las manos inmediatamente después.
- No compartir elementos de uso personal como teléfonos celulares, lapiceras, vasos, botellas, utensilios, alimentos y bebidas (ej. mate).
- No es necesario utilizar barbijos. El barbijo es de uso limitado a personas con síntomas respiratorios, o para las personas que atienden a estos pacientes.
- En caso de presentar síntomas respiratorios tratar de evitar el contacto cercano, dar la mano, besar en situaciones de contacto social y otros rituales sociales, como compartir botellas, latas de bebidas, cigarrillos o el mate; ya que involucran el hecho de tocar a otros. Tener cuidado con las secreciones de las vías respiratorias cuando se encuentra con otras personas (por ejemplo, toser y estornudar).
- Evitar estar en contacto estrecho con personas que presenten patologías respiratorias.
- Recomendar la vacunación antigripal y antineumococcica a aquellas personas que pertenecen a grupos de riesgo (según prescripción médica).
- No asistir al lugar de trabajo en caso de regresar de viaje de alguno de los países que presentan circulación viral efectiva (China, Japón; Corea; Italia; Francia; España, Alemania principalmente), permanecer en el domicilio y realizar un aislamiento social preventivo por 15 días; en caso de presentar síntomas compatibles con una enfermedad respiratoria, especialmente fiebre, tos o dificultad para respirar, llamar al SAME (383-4238872) e informar al médico/a el antecedente de viaje.
- No auto medicarse, y no ingerir aspirinas.
- Las personas con síntomas deben permanecer con aislamiento social en sus domicilios sin concurrir al trabajo por 10 días, o hasta la remisión completa de los síntomas respiratorios si estos persisten más allá de ese período, y limitar el contacto con otros para evitar infectarlos

**RECORDAR QUE EL LAVADO DE MANOS FRECUENTE ES LA MEDIDA PREVENTIVA MÁS SEGURA Y EFICAZ PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES**