

## *Guía (ABC) técnica para la adopción de medidas de prevención en el contexto de la infección por COVID-19*

### Contexto

#### ¿Qué es?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como neumonía.

#### ¿Los síntomas?

Los síntomas más comunes son **fiebre, cansancio y tos seca**. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. **La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.** Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen el virus desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. **En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto.** Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

#### ¿Contagio?

La enfermedad puede propagarse de persona a persona **a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.** Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la infección si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. **También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con la enfermedad al toser o exhalar.** Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

#### ¿Incubación?

El «período de incubación» es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al

periodo de incubación de la COVID-19 **oscilan entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a cinco días.** Estas estimaciones se irán actualizando a medida que se tengan más datos.

## **Desarrollo**

Teniendo en cuenta las directrices de los niveles distrital y nacional, basándonos en la evidencia científica disponible en la página oficial de la Organización Mundial de la Salud y reuniendo en contexto las opiniones de expertos consultados por la SDIS el 13 de marzo del presente año, se genera la siguiente guía técnica para adoptar medidas rápidas para prevenir la propagación epidemiológica del COVID-10 en el talento humano de la entidad y proteger a los usuarios de nuestras atenciones.

### **GUÍA TÉCNICA PARA EL NIVEL CENTRAL**

#### **a. Inicio rápido de medidas de autocuidado:**

- Cada 3 o 4 horas realizar lavado de manos (generar charlas sobre autocuidado). Inicie y termine la jornada laboral con un lavado de manos
- Cada hora higienizar las manos con alcohol glicerinado
- Diariamente evitar el contacto directo con los demás, por ejemplo, no saludar con abrazos, besos o dándose la mano
- Al toser o estornudar cubrir la boca y la nariz con un paño desechable o la parte interna del codo
- Evitar el tocar los ojos, nariz y boca
- Tomar abundante líquido para tener las mucosas orales limpias.

#### **b. Limpieza y desinfección**

- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección de las superficies de trabajo, corredores y unidades sanitarias
- Generar esquema de aseo terminal en cada sede luego de la jornada laboral.

#### **c. Recomendaciones de síntomas**

- Si se presentan síntomas como fiebre, tos, debilidad o dificultad respiratoria evite ir a su trabajo, informando dicha situación su superior inmediato, en estos casos use tapabocas, hasta que sea evaluado por personal médico, recuerde llamar al 123 o generar una

atención por su EPS

- Si usted está en contacto con personas con los síntomas anteriormente expuestos, también debe usar tapabocas y evitar el contacto directo con dicha persona e incrementar las medidas de autocuidado.

## **GUÍA TÉCNICA PARA LAS SEDES EXTERNAS**

### **1. Sedes de atención a público:**

#### **a. Organización de los espacios de atención**

- Organizar la atención de los usuarios, generando entradas al servicio por grupos, evitando que dentro de los espacios haya aglomeración, es decir conservar una distancia mayor a un metro entre las personas
- Se debe procurar mejorar la ventilación, según los mecanismos que tenga la sede.

#### **b. Limpieza y desinfección:**

- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección de las superficies de trabajo, corredores y unidades sanitarias
- Generar esquema de aseo terminal en cada sede luego de la jornada laboral

#### **c. Recomendación para el talento humano que atiende ciudadanía**

Uso de tapabocas:

- El tapabocas solo debe manipularse por sus cauchos de agarre
- Durante la atención al público no se lo retire
- Solo debe retirarlo para la ingestión de alimentos o en la terminación de su jornada laboral, al retornar a la prestación del servicio usar un nuevo tapabocas, recuerde el uso razonable de este recurso, del cual recomendamos usar máximo dos en su jornada laboral
- Evite siempre tener contacto físico con el usuario, mantener una distancia mínima de 1 metro, en caso de que sea necesario tener contacto físico con el ciudadano o sus pertenencias, usar guantes, los cuales debe desechar y usar un par nuevo por cada usuario que lo requiera.

**Nota:** si usted identifica un ciudadano con síntomas gripales, recomíéndele el uso de tapabocas, llamar al 123 o a su EPS e infórmele que no esté en espacios públicos, además incentivar las medidas de autocuidado.

#### **d. Inicio rápido de medidas de autocuidado:**

- Cada 3 o 4 horas realizar lavado de manos (generar charlas sobre el correcto lavado de manos). Inicie y termine la jornada laboral con un lavado de manos
- Cada hora higienizar las manos con alcohol glicerinado
- Diariamente evitar el contacto directo con los demás, por ejemplo, no saludar con abrazos, besos o dándose la mano
- Al toser o estornudar cubrir la boca y la nariz con un paño desechable o la parte interna del codo
- Evitar el tocar constantemente los ojos, nariz y boca
- Tomar abundante líquido para tener las mucosas orales limpias.

### **2. Procesos de atención en territorio o para el personal de salud de cualquier sede o servicio**

#### **a. Recomendaciones de talento humano en territorio**

- Usar de tapabocas N-95  
El tapabocas solo debe manipularse por sus cauchos de agarre  
Durante la atención al público no se la retire  
Solo debe retirarla para la ingestión de alimentos o en la terminación de su jornada laboral, al retornar a la prestación del servicio usar un nuevo tapabocas, recuerde el uso razonable de este recurso del cual recomendamos usar máximo dos en su jornada laboral
- Debido que se debe generar contacto físico con el usuario, es necesario usar guantes, los cuales debe desechar y usar un par nuevo por cada usuario atendido, además debe usar monogafas de seguridad durante su jornada laboral, las cuales debe higienizar entre contacto y contacto con el usuario, con alcohol al 70% atomizado
- La higienización de manos debe ser rigurosa, por tal motivo recomendamos lavado de manos antes y al terminar la jornada laboral. Durante las atenciones siempre debe higienizar sus manos con alcohol glicerinado antes del contacto como después
- Nota: Cada que se presente la oportunidad de lavar las manos con jabón y agua debe hacerlo

- Cada que termine su jornada laboral, debe hacer lavado de sus prendas de vestir de forma inmediata y no mezclada con otras prendas
- Sus objetos personales o instrumentos de trabajo, no los debe prestar a otros, ni ponerlos en contacto con los usuarios y recuerde higienizarlos de forma frecuente (cada 2h) con alcohol al 70% atomizado.

### **3. Sedes donde haya atención de usuarios internados**

#### **a. Recomendación para el talento humano que atiende a los usuarios**

- Uso de tapabocas:

El tapabocas solo debe manipularse por sus cauchos de agarre.

Durante la atención al público no se la retire

Solo debe retirarla para la ingestión de alimentos o en la terminación de su jornada laboral, al retornar a la prestación del servicio usar un nuevo tapabocas, recuerde el uso razonable de este recurso del cual recomendamos usar máximo dos en su jornada laboral.

- Debido que se debe generar contacto físico con el usuario, es necesario usar guantes, los cuales debe desechar y usar uno nuevo por cada usuario atendido, además debe usar monogafas de seguridad durante su jornada laboral, las cuales debe higienizar entre contacto y contacto con el usuario, con alcohol al 70% atomizado

- La higienización de manos debe ser rigurosa, por tal recomendamos lavado de manos antes y al terminar la jornada laboral. Durante las atenciones siempre debe higienizar sus manos con alcohol glicerinado antes del contacto como después

- Sus objetos personales o instrumentos de trabajo, no los debe prestar a otros, ni ponerlos en contacto con los usuarios y recuerde higienizarlos de forma frecuente (cada 2h) con alcohol al 70% atomizado.

#### **b. Organización del espacio de atención**

- Generar un espacio exclusivo para los usuarios que estén internos y presenten síntomas de tos, debilidad o dificultad respiratoria, o en su defecto que ya estén con síntomas respiratorios establecidos. Para este grupo debe siempre realizarse todas las atenciones en salud que se requiera

- Generar un espacio diferente y distante del espacio mencionado anteriormente, para los usuarios que no tienen ningún síntoma respiratorio

- Asegurar un procedimiento interno para que los grupos de usuarios no compartan ni espacios ni actividades diarias y realizar la separación de espacios según la planta física.

## Recomendaciones

Los insumos de protección son los garantes para el cumplimiento de esta guía rápida para evitar la propagación del virus, por lo tanto, es de suma importancia disponer de los recursos necesarios

- Tapabocas
- Tapabocas N-95
- Guantes desechables
- Alcohol al 70% con atomizador
- Alcohol Glicerinado
- Monogafas
- Toallas desechables
- Jabón líquido

Esta guía se debe actualizar según los lineamientos de la Secretaría Distrital de Salud o en su defecto las directrices nacionales sobre el tema

No recomendamos cerrar servicios de atención, por el comportamiento epidemiológico actual del COVID-19, sin embargo, se debe continuar la vigilancia constante de los servicios para considerar nuevas directrices.

## Referencias

1. <http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Coronavirus.aspx>
2. <https://www.minsalud.gov.co/>
3. <https://www.who.int/es>

### Desarrollado por:

Alex Peñaranda. Medico General. IDIPRON

Carlos Garzón. Medico Seguridad y Salud en el Trabajo. SDIS

Juan Carlos Yepes Acevedo. Medico Asesor para la Infancia. SDIS

Yvonne A. Aguilar. Enfermera profesional. IDIPRON

