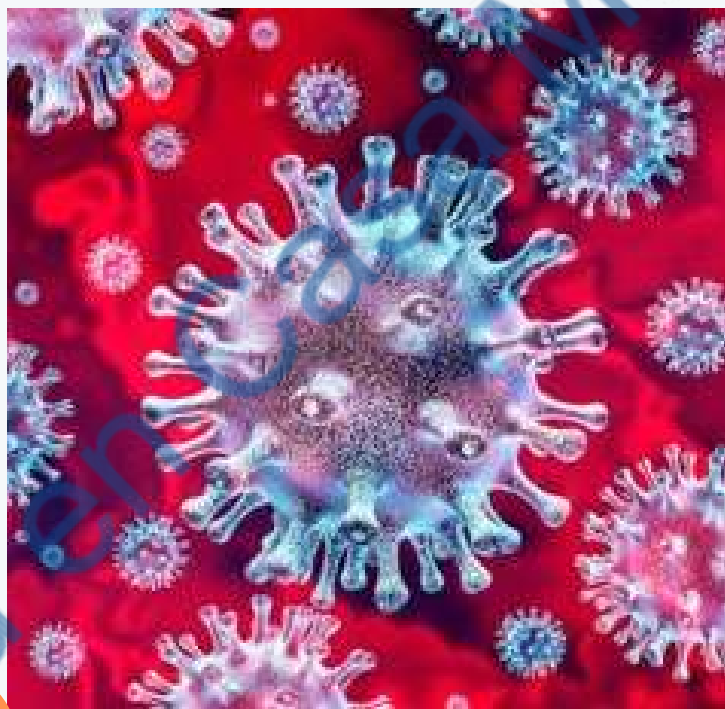




Saludencasamédicos S.A.S.
Servicios Asistenciales Domiciliarios
Fomentando el Autocuidado



CARTILLA EDUCATIVA



RECURSOS HUMANOS-
SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO

SANTIAGO DE CALI,
MAYO 2020



Saludencasamédicos S.A.S.
Servicios Asistenciales Domiciliarios
Fomentando el Autocuidado



CARTILLA EDUCATIVA

ELABORADO EN COLABORACIÓN CON:

CAVIEDES HURTADO YULY - ANALISTA SST
ESCOBAR NELSON - JEFE ENFERMERÍA CLÍNICA DE HERIDAS
GALINDEZ TRUJILLO JHONIER - PRACTICANTE SST
MARIDUEÑA MUÑOZ MARIA DEL MAR- JEFE MÉDICO
MARIDUEÑA MUÑOZ PAMELA - AUDITORA DE PROCESOS
MERA MELO PAULA - JEFE DE RECURSOS HUMANOS
CONTRATISTAS
MERINO MARIA LIDA - AUXILIAR DE RECURSOS HUMANOS
CONTRATISTAS
MUÑOZ GLORIA STELLA - GERENTE GENERAL
MUÑOZ LILI MARLEN - JEFE DE RECURSOS HUMANOS
ROJAS JEAN CARLOS - INGENIERO INFORMÁTICO

RECURSOS HUMANOS-
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SANTIAGO DE CALI,
MAYO 2020

CONTENIDO

Introducción

1. Lo que debes saber del COVID-19.
 - 1.1. Que es
 - 1.2. ¿Como se propaga?
 - 1.3. Período de incubación
 - 1.4. Síntomas
 - 1.5. ¿Como prevenir?
 - 1.6. Factores de riesgos
2. Técnica de lavado de manos
3. Técnica de desinfección de manos
4. Etiqueta respiratoria
5. Higiene y desinfección sobre el ambiente de trabajo.
6. Para tener en cuenta dentro de la empresa.
7. ¿Como ponerse, quitar y desechar una mascarilla?
8. Medidas para vehículo particular, motocicleta, bicicleta. Minsalud.
9. Medidas para el desplazamiento en transporte público.
10. Medidas de prevención al salir de la vivienda.
11. Medidas de prevención al regresar a la vivienda.
12. Medidas de limpieza y desinfección en el hogar.
 - 12.1. En el baño
 - 12.2. En la cocina
 - 12.3. Control manejo de las basuras en el hogar
 - 12.4. Con las mascotas
 - 12.5. Puertas y perillas
13. Desinfección de dispositivos tecnológicos
14. Riesgos por el uso de elementos de protección personal y lavado de manos
15. Riesgos en el personal de salud por el uso de elementos de protección personal
 - 15.1. Lesiones por presión
 - 15.2. Xerosis y descamación
 - 15.3. Acné
 - 15.4. Hiperhidrosis
 - 15.5. Alteraciones en el pelo
 - 15.6. Alteraciones en las uñas
16. Recomendaciones generales para los cuidados en la piel y rostro
17. Recomendaciones generales para los cuidados en la piel y rostro
18. Recomendaciones en general
 - 18.1. Uso de gafas de protección , mascararas de protección y tapabocas
 - 18.2. Recomendaciones para el cuidado de las mucosas
 - 18.3. Otras recomendaciones
19. ¿Como protegemos nuestra salud mental ante las emergencias sanitaria por el COVID-19?
20. Referencias
21. Conclusión

INTRODUCCIÓN

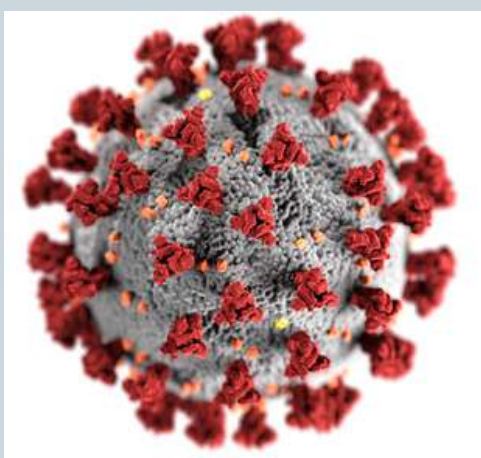
El brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19), fue declarado emergencia de salud pública de importancia internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS), informó la ocurrencia de casos de Infección Respiratoria Aguda Grave (IRAG) causada por un nuevo coronavirus (COVID - 19) en Wuhan (China), desde la última semana de diciembre de 2019.

Los primeros casos se presentaron en personas que estuvieron en un mercado de pescado y animales silvestres en la ciudad de Wuhan. Los primeros casos confirmados fueron en personas que estuvieron en esta y otras zonas de China y después se propagó a más de 140 países, el 6 de marzo se confirmó el primer caso de Coronavirus (COVID - 19) en Colombia. Esto ha generado un impacto en cada uno de esos países, a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo afectando todos los aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales, los cuales incluyen los viajes, el comercio, el turismo, el suministro de alimentos, la cultura y los mercados financieros, entre otros. Para reducir el impacto de las condiciones del brote de COVID-19, es importante que todos adopten una cultura de prevención para la mitigación y respuesta a situaciones de riesgo frente a esta enfermedad.

Más sin embargo SALUD EN CASA MÉDICOS S.A.S, ha desarrollado esta cartilla para que sus colaboradores, contratistas, usuarios y sus familias adopten estrategias claras y prácticas para garantizar la seguridad de todos, a través de la prevención, la detección temprana y el control del COVID-19, las cuales deben adaptarse al entorno, sea este el lugar de trabajo o el hogar, en relación a esta enfermedad, se les brinda información general sobre que hacer para su auto-cuidado y el de los demás, evitando el contagio y su propagación. El conocimiento de esta enfermedad les permitirá tomar decisiones informadas para actuar de bajo la prevención.

1. LO QUE DEBES SABER DEL COVID-19

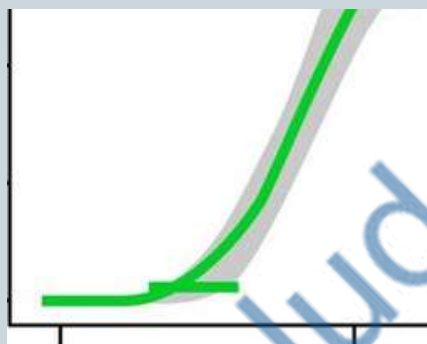
1.1. ¿QUE ES?



El 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.

1.2. ¿COMO SE PROPAGA?

De persona a persona, a través de gotitas, procedentes de la nariz o boca, que salen cuando una persona tose o exhala o cuando se inhalan las gotitas que se hayan esparcido.



1.3. PERÍODO DE INCUBACIÓN

Es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad.

El tiempo estimado oscila entre 1 a 14 días.

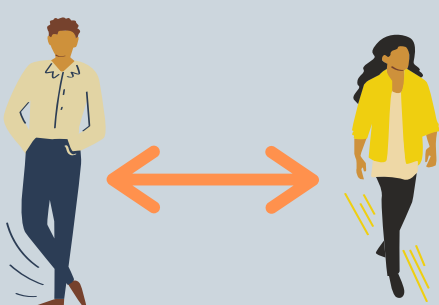
1.4. SÍNTOMAS

Síntomas comunes

- Fiebre igual o mayor a 38°
- Cansancio
- Tos seca

Algunas personas pueden presentar

- Tos seca
- Dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Algunas personas no presentan síntomas.



1.5. ¿COMO PREVENIR?

- Correcto y frecuente lavado de manos (cada 3 horas)
- Mantener una distancia mínimo de dos metro de distancia entre usted y cualquier otra persona que estornude
- Evite tocarse, los ojos, la boca y la nariz
- use mascarilla respiratoria en lugares públicos, transporte
- Limpiar y desinfectar superficies manipuladas con frecuencia.

EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

1.6. FACTORES DE RIESGOS

COVID-19 aunque no es tan letal como otros virus que causan el síndrome respiratorio agudo grave (SARS, por sus siglas en inglés), se caracteriza por ser altamente transmisible y mortal en pacientes con factores de riesgo, tales como:

Ser trabajador de la salud que tiene contacto con caso sospechoso o confirmado de COVID-19.



Persona adulta mayor de 70 años

Persona de cualquier edad con comorbilidades (diabetes, enfermedad cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad cerebrovascular, enfermedad respiratoria crónica, VIH, cáncer, enfermedades autoinmunes).



Persona que haya sido contacto estrecho de caso confirmado con COVID-19 y que tenga uno de los factores de riesgo mencionados anteriormente o con síntomas leves sin factor de riesgo.



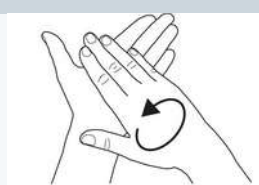
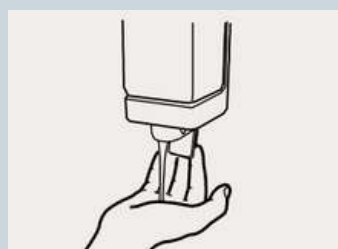
2. TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS

DURACIÓN DE 20 - 60 SEGUNDOS. CADA 3 HORAS



1. Moja tus manos.

2. Aplica suficiente jabón.

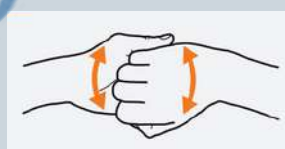


3. frota la palma de las manos



5. Frota la palma sobre el dorso de la mano.

6. Entrelaza las manos y frota los dorsos de los dedos.



7. Frota el pulgar abrazándolo con la palma de la mano

8. Frota las yemas de los dedos sobre la palma.

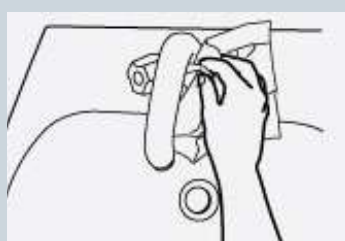


9. Enjuaga tus manos en agua.

10. Seca bien tus manos con toalla de papel



11. Usa la misma toalla para cerrar el grifo.



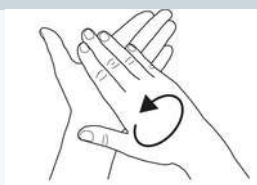
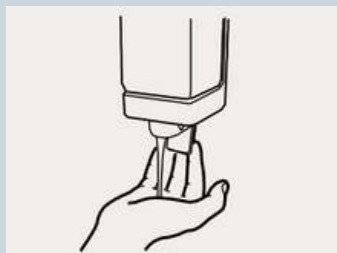
LA VACUNA ESTA EN TUS MANOS

EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

3. TÉCNICA DE DESINFECCIÓN DE MANOS

Duración de 20 - 30 Segundos (OMS)

1. Aplica una dosis del producto.



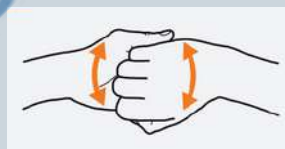
3. Frota la palma de las manos.



4. Frota palma con palma, con los dedos intercalados.



5. Frota la palma sobre el dorso de la mano.



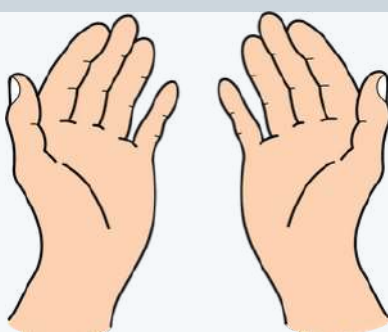
6. Entrelaza las manos y frota los dorsos de los dedos



7. Frota el pulgar abrazándolo con la palma de la mano.



8. Frota las yemas de los dedos sobre la palma.



MANOS LIMPIAS
MANOS SEGURAS

EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

4. ETIQUETA RESPIRATORIA

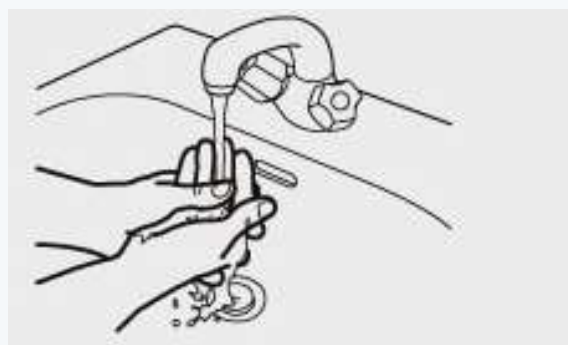
AL TOSER O ESTORNUDAR

Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo,
o con la parte superior del brazo.



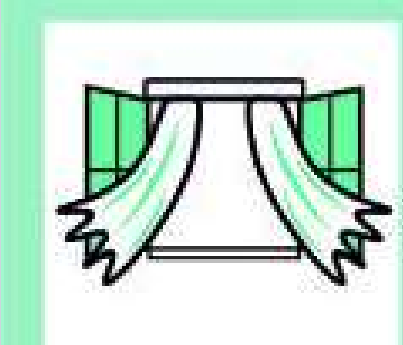
Deseche el pañuelo usado
inmediatamente en un bote de
basura.

Realice lavado de manos con
agua y jabón.



5. HIGIENE Y DESINFECCIÓN SOBRE EL AMBIENTE DE TRABAJO

Ventilación frecuente en las instalaciones, mediante la apertura de ventanas y puerta principal. Desinfección de las rejillas de los aires acondicionados.



Se deben reforzar las medidas de higiene del centro de trabajo, incrementando la frecuencia de limpieza de las superficies donde se tiene contacto.



La desinfección y limpieza se debe llevar acabo antes y después de la jornada de trabajo.



Se debe limpiar y desinfectar adecuadamente, el puesto de trabajo, teclado, mouse, pantalla, mobiliario. Puede utilizar toallitas desinfectantes, paños húmedos impregnados de alcohol.



6. PARA TENER EN CUENTA DENTRO DE LA EMPRESA

Antes de ingresar a las instalaciones de la empresa, realizar la desinfección, de objetos, calzado, vestimenta, con el alcohol en spray ubicado en recepción.

Realizar la toma de temperatura corporal al terminar la jornada y realizar el reporte en check list.



Evitar el contacto físico entre personas, saludar a distancia. Mantener una distancia mínima de 2 metros.

NO se debe compartir, lapiceros, cubiertos, vasos, ni todo aquel elemento de contacto directo con ningún compañero.



Evitar tener objetos que sean innecesarios tales como: anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.



Uso de tapabocas **OBLIGATORIO** dentro de las instalaciones y en caso tal de manejo de documentos provenientes del exterior uso de guantes.



En caso de presentar síntomas compatibles con el **COVID-19** o de haber estado en zona de riesgo o en contacto con alguna persona sospechosa o confirmada de la enfermedad, se recomienda dar aviso al área de Recursos Humanos e informar a su EPS, a las líneas dispuestas para el reporte.

EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

7. ¿COMO PONER, QUITAR Y DESECHAR UNA MASCARILLA?

Antes de tocar la mascarilla, lavarse las manos con agua y jabón.



Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.

Oriente hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la tira de metal).



Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla (el lado coloreado).

Colóquese la mascarilla sobre la cara. Pellizque la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz.



Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.

Después de usarla, quítese la mascarilla; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.



Deseche la mascarilla en un contenedor rojo inmediatamente después de su uso.

Lávese las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Use un desinfectante a base de alcohol o, si están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.



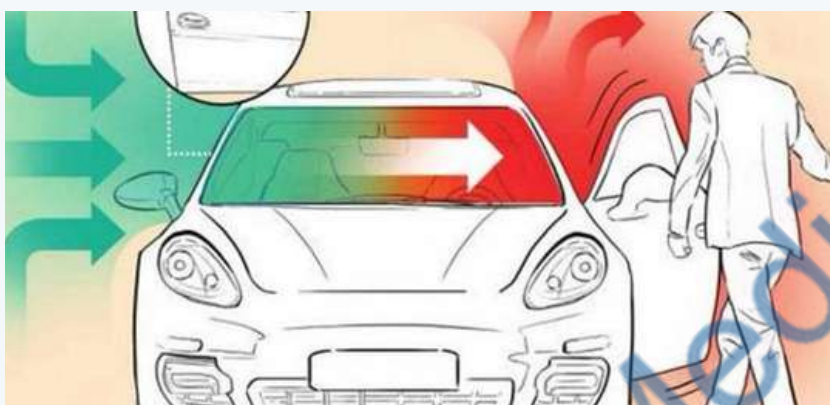
El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no este roto, sucio o húmedo, en cualquiera de esas condiciones debe retirarse, eliminarse y colocar uno nuevo.

8. MEDIDAS PARA VEHÍCULO PARTICULAR, MOTOCICLETA, BICICLETA. Minsalud

Desinfecte regularmente superficies de contacto superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios hebillas del cinturón de seguridad, radio, comando de vehículos, etc. con un paño impregnado de alcohol o pañitos desinfectantes.



Al subir al vehículo abrir las puertas y permita que se ventile unos minutos antes de subirse a el.



Si comparte vehículo, con otra pasajero, ubicarlo preferiblemente en la parte de atrás.



Para bicicletas y motocicletas, desinfectar frecuentemente el manubrio de estas.



Desinfectar los elementos de seguridad, como casco, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.



9. MEDIDAS PARA EL DESPLAZAMIENTO EN TRANSPORTE PÚBLICO

Para el desplazamiento en medio de transporte masivo, se debe hacer uso de tapabocas y en la medida de lo posible guantes no esteriles.



Mantener distancia mínima de 1 metro (1m) entre las personas al interior del vehículo.



Mantener en lo posible gel antibacterial para aplicación a la subida y bajada del transporte y mantener una ventilación constante durante el recorrido.



Se recomienda guardar una silla de distancia entre persona a persona.



Motivarse por utilizar otros medios de transporte como la bicicleta, motocicleta, y recuerde realizar la limpieza de los elementos de seguridad, como casco, guantes, gafas.



EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

10. MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL SALIR DE LA VIVIENDA

Si sale en carro particular, limpiar las manillas y volante con alcohol o pañitos desinfectantes. intente no usar el transporte publico



No saludar con besos ni abrazos ni dar la mano.

Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos. Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas.



Asignar un adulto para hacer las compras.



Evite realizar pagos en efectivo, en caso de usar efectivo desinfecte sus manos.

Restringir las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.



Utilizar tapabocas en el transporte publico, supermercados, bancos y demás sitios.

En casa debe usar tapabocas en caso de presentar síntomas respiratorios o si convive con personas que pertenecen al grupo de riesgo.

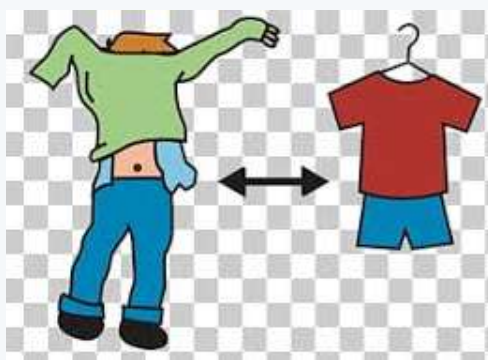
11. MEDIDAS DE PREVENCIÓN AL REGRESAR A LA VIVIENDA

Cuando ingrese a la vivienda
quítese los zapatos
y lave la suela con agua y jabón.



Lavado de manos de
acuerdo a los protocolos.

Evite saludar con beso, abrazo y dar la mano y
buscar mantener la distancia de un metro.



Antes de tener contacto con
los miembros de
su familia, cámbiese de ropa,
y evite saludarlos
con beso, abrazo y darles la
mano.

Mantener separada la ropa
de trabajo de las
prendas personales.



Bañarse con abundante agua y
jabón.

La ropa debe lavarse en la lavadora o a mano con
agua caliente que no queme las manos y jabón y
dejar secar por completo. no reutilizar ropa sin antes
lavarla.

No sacudir 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 los elementos
que han sido
manipulados
al exterior de la vivienda.

Si lleva alguna compra,
desinfecte
el empaque y colóquela
en una superficie limpia.



12. MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN EL HOGAR

Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.



La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos:
retiro de
polvo, lavado con agua
y jabón, enjuague con agua
limpia y desinfección
con productos de uso doméstico.



Limpiar y desinfectar
todo aquello que
haya
estado en el exterior
de la vivienda o que
es de manipulación
diaria.



Lavar con regularidad
fundas, sabanas,
toallas, etc.

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



12.1. EN EL BAÑO

Realizar limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en el baño.



Cambiar y lavar con regularidad las toallas de mano, siendo preferible el empleo de toallas de papel.



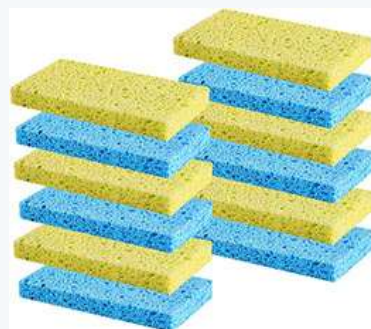
Guardar los cepillos de dientes y separarlos unos de otros.

12.2. EN LA COCINA

Cambiar o lavar con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.



Los adultos mayores que tengan una enfermedad de base diferente a COVID-19 no compartir vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas.



Tener en cuenta las cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros: limpieza de áreas y elementos que se emplean para la preparación; separar los alimentos crudos de los preparados; cocerlos bien; mantener los alimentos a la temperatura correcta, y utilizar agua y materias primas aptas para el consumo.

12.3. CONTROL Y MANEJO DE LAS BASURAS EN EL HOGAR

Lo primero que debemos saber para separar la basura es cómo clasificarla. Lo más importante es saber qué es basura y qué es reciclable. Según la procedencia u origen de la basura, ésta se puede clasificar en orgánica, inorgánica y reciclable.

Clasifique y separe los residuos sólidos generados en la vivienda.



Cumpla con los horarios de la ruta recolectora de residuos sólidos.



Defina un adulto de la familia que se encargue del retiro y depósito de estos en las áreas establecidas.



Lave y desinfecte los contenedores (canecas)



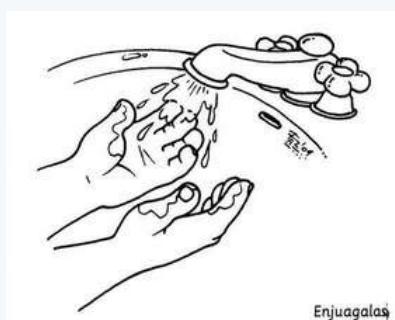
EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

12.4. CON LAS MASCOTAS

Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite acariciar a los animales, besarlos, abrazarlos, dormir con ellos y tener contacto con sus secreciones.



Evite ser lamido por su perro y gato.

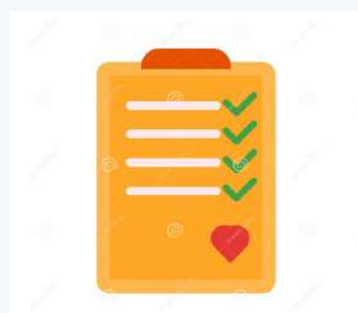


Lávese bien las manos con agua y jabón antes y después de alimentarlo.

Si su perro o gato desarrolla una enfermedad inusual después de haber estado en contacto con una persona enferma de COVID-19, consulte con un médico veterinario.



Mantenga el plan sanitario de su perro y gato vigente (vacunas, chequeo veterinario, control de parásitos internos y externos).



Evite el contacto con animales con los que no esté familiarizado.

Recuerde que la Organización Mundial de Salud – OMS y la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales - WSAVA, aclararon que los perros y gatos no son transmisores de COVID-19.



EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

12.5. PUERTAS Y PERILLAS

En los hogares reforzar la limpieza, sobre todo en elementos que se tocan con frecuencia como los pomo de puertas, cerraduras y barandas.

Las puertas tienden a acumular polvo por lo tanto se deben limpiar con agua tibia iniciando con los marcos de abajo hacia arriba y seguidamente la puerta igualmente de abajo hacia arriba.



Posteriormente desinfecte con un agente antimaterial de uso doméstico o universal, tanto la puerta como los pomos, cerraduras y barandas.



Limpie las perillas de las puertas con una toalla de papel y un limpiador de uso doméstico o universal como el alcohol de 5 - 6% o con una disolución de hipoclorito de sodio diluido con agua (20 mL de hipoclorito por un litro de agua), al menos una vez al día.



Todas las perillas de las puertas, manillas de los lavamos, inodoros e instrumentos y equipos de trabajo con la que se tenga contacto permanente, se deben limpiar y desinfectar.

13. DESINFECCIÓN DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS

Para evitar la propagación del virus COVID-19. Es importante mantener aseados los dispositivos tecnológicos. Como celulares, tabletas, cargadores, audífonos, controles de videojuegos y de televisión, computadores. Y cualquier otro aparato de uso frecuente.

Su limpieza debe ser por lo menos una vez en el día, antes de usarlo o si se sale de casa desinfectarlos al volver.



Para hacerlo se debe impregnar un paño de con alcohol y pasarlo por las superficies de los dispositivos hasta que sequen.

Frotarlos de nuevo empleando un trapo mojado con agua.



Es importante no aplicar el alcohol isopropílico o las soluciones de limpieza directamente sobre los equipos.

Si no se cuenta con alcohol o antibacterial, usar vinagre blanco con agua (una copa de vinagre por tres de agua).



Si se utiliza esta mezcla, se debe pasar después sobre los dispositivos un paño con agua.

No encender los dispositivos hasta que sequen y tampoco rociar líquidos sobre la pantalla.

Higienizar el celular por lo menos 3 veces en el día y cada vez que salga de casa.

Recuerda lavarte las manos después de tocar tus dispositivos.

EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

14. RIESGOS POR EL USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL Y LAVADO DE MANOS

El personal de salud es el más expuesto al contagio con este virus, ya que sus manos se encuentran en contacto directo con las superficies, secreciones respiratorias infecciosas.



Los elementos de protección personal que utiliza a diario el personal de salud para disminuir el riesgo de infección por COVID-19, al ser utilizados por largas jornadas laborales y la higiene personal excesiva pueden alterar la barrera cutánea y de las mucosa, causando lesiones por presión y fricción en la piel tales como:



Dermatitis de contacto: la dermatitis de las manos es un trastorno cutáneo común con una prevalencia anual de aproximadamente el 10% entre la población general. Al sufrir esta enfermedad se convierte en transmisor de bacterias potencialmente peligrosas



La dermatitis de las manos usualmente ocurre por el lavado frecuente, la manipulación de detergentes, alcohol, látex, solventes o sustancias con un pH alto, y por el uso de limpiadores enzimáticos que empeoran la humedad y la oclusión.

El látex presente en los guantes es la causa más frecuente de dermatitis de contacto alérgica en esta población.



15. RIESGOS EN EL PERSONAL POR EL USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

15.1. LESIONES POR PRESIÓN: El uso de monogafas y tapabocas durante tiempo prolongado genera áreas de presión sobre la piel, que a menudo adopta la misma forma del dispositivo, evidenciándose como un eritema, edema leve y acentuación de los pliegues de contacto con los dispositivos.



15.2. XEROSIS Y DESCAMACIÓN: Resultado del lavado excesivo de la piel, evidencia una descamación sutil, o incluso muy marcada, que le confiere a la piel un aspecto craquelado, con sensación áspera y síntomas como escozor o prurito



15.3. ACNÉ: El uso continuo de equipos de protección personal (EPP) puede causar acné debido a la oclusión, que se exacerba con la fricción y el lavado continuo de las zonas afectadas.



15.4. HIPERHIDROSIS: La temperatura del cuerpo humano está regulada por el intercambio de calor entre el cuerpo y el entorno térmico. Cuando este mecanismo no puede compensar el aumento de calor, la temperatura central puede aumentar, causando cambios fisiológicos que aumentan la sudoración predisponiendo a humedad y maceración, que son factores de riesgo para la colonización bacteriana y por hongos.



15.5. ALTERACIONES EN EL PELO: El uso continuo de gorros de protección aumenta el calor local y la humedad, empeorando la descamación, la formación de costras y el prurito.



15.6. ALTERACIONES EN LAS UÑAS: El lavado excesivo afecta las uñas, que pueden sufrir alteraciones como fragilidad de las láminas, desprendimiento por capas (onicosquiasis) (Figura 6), cambios en el color, e incluso cambios periungueales que son potenciales puertas de entrada a microorganismos, agravando así cuadros de paroniquia y dermatitis de las manos.



16. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS CUIDADOS EN LA PIEL Y ROSTRO

Lavado de manos con agua y jabón, durante al menos 30 segundos, con jabones antisépticos o neutros, para aquellas personas con antecedentes de dermatitis atópica, dermatitis de contacto o procesos inflamatorios de la piel



Higienización de las manos: Si no hay agua y jabón disponibles, use soluciones hidroalcohólicas, idealmente un desinfectante para manos a base de alcohol, por lo menos al 70%.

El personal de salud debe realizar El lavado de manos siguiendo los 5 momentos descritos por la OMS: 1) Antes del contacto con el paciente, 2) Antes de realizar una tarea aséptica, 3) Después del riesgo de exposición a líquidos corporales, 4) Después del contacto con el paciente, 5) Después del contacto con el entorno del paciente.



Si tiene dermatitis o algún otro proceso inflamatorio cutáneo no use soluciones hidroalcohólicas, un correcto lavado de manos es suficiente para eliminar el COVID-19.

17. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS CUIDADOS EN LA PIEL Y ROSTRO

Evite lavarse las manos y el rostro con agua caliente, ésto podría exacerbar síntomas como prurito y ardor.



Se recomienda aplicar humectantes o emolientes después de cada lavado de manos, y cuantas veces sea necesario.



Después del lavado del rostro, se recomienda utilizar cremas hidratantes libre de fragancias, colorantes y con preservantes hipoalergénicos. Humecte la piel antes del uso de gafas, máscaras y tapabocas, idealmente con cremas cuyo mayor contenido sean ácidos grasos hiperoxigenados.



EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

18. RECOMENDACIONES EN GENERAL

18.1. USO DE GAFAS DE PROTECCIÓN, MÁSCARAS DE PROTECCIÓN Y TAPABOCAS

Al usar gafas de protección, éstas deben cubrirle la totalidad de sus ojos y la piel periorcular. La protección ocular puede incluir un protector facial que cubra completamente la frente y los lados de la cara.



Use las gafas a su medida, sin ajustarlas de forma excesiva, e intente apoyarlas en sitios diferentes cada vez que las utilice.

Cubra las superficies de contacto permanente (puente nasal y pómulos) con elementos que disminuyan la presión que se genera sobre la piel



Establezca y garantice períodos de descanso de duración no inferior a 15 minutos en los que se interrumpa la presión, cada cuatro a seis horas.

El tapabocas resortado puede ocasionar presión y dolor en la piel de la región retroauricular, en tal caso, considere usar tapabocas de amarre de tiras, ajustándolo adecuadamente.

18.2. RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LAS MUCOSAS

En caso de sospechar exposición a secreciones o aerosoles en la zona periocular, debe lavar con agua y jabón, cerrando fuertemente los párpados, ya que el contagio del COVID-19 puede ocurrir a partir del paso del virus desde la piel hacia la mucosa.



Si es usuario de lentes de contacto, considere el cambio a gafas, con el fin de evitar el contacto y manipulación de la conjuntiva. Las gafas proporcionan una barrera adicional de protección.



El personal de la salud debe limpiarse las fosas nasales antes de iniciar su jornada laboral y previo uso de los EPP. Puede utilizar un aspirador nasal o solución salina al 0.9%.

Los vellos nasales pueden ser un medio que facilite la adhesión viral, por lo tanto, se deben recortar.

Lávese los dientes en la mañana, al terminar la jornada y en la noche.



Nunca se lave los dientes en medio del ambiente hospitalario.

EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

18.3. OTRAS RECOMENDACIONES

Aplique bálsamo labial antes de usar los EPP (prefiera productos sin saborizantes, fragancias o colorantes, y con preservantes hipoalergénicos).



El efecto oclusivo de los gorros protectores puede aumentar la absorción de contactantes o medicamentos, también puede provocar prurito y foliculitis, o exacerbar la dermatitis seborreica.



En caso de hiperhidrosis axilar o en los pies, aplique lociones con cloruro de aluminio del 10% al 12% dos veces al día.

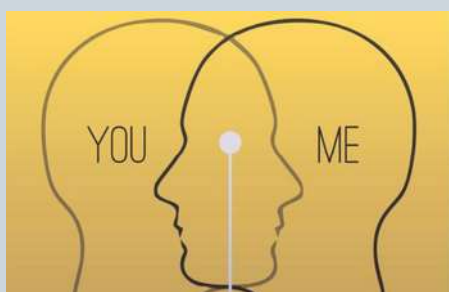
Para el personal de la salud que utilice trajes especiales durante largas jornadas, se recomienda el uso de ropa interior y medias cómodas que no queden ajustadas, para disminuir el riesgo de urticaria por presión.

Mantenga el cabello corto. En caso de usarlo largo deberá llevarse recogido. En ambos casos siempre se deberá utilizar gorro.

Al lavarse el cabello, hágalo de forma separada al resto del rostro inclinando la cabeza hacia atrás, evitando que el agua contaminada se dirija hacia su rostro. Hágalo con agua fría, esparciendo el champú con la yema de los dedos y no con las uñas.

19. ¿COMO PROTEGEMOS NUESTRA SALUD MENTAL ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19?

La empatía hace la diferencia: Este es un tiempo para cuidarte y cuidar a los demás. Piensa que, de tus actos puede depender el estado de otras personas, aún si no las conoces.



Todos somos capaces de enfrentar las situaciones difíciles de la vida. No minimices tus estrategias de afrontamiento, eres capaz de enfrentar las situaciones difíciles de la vida. Ante una situación inicialmente devastadora como la que vivimos hoy, los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, los cuidadores y la comunidad pueden mostrar mayor nivel de altruismo y cooperación, las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es en los pequeños detalles que, tenemos la ayuda en nuestras manos.



Controla lo que puedes controlar. Acepta lo que no está bajo tu control. Sigue las indicaciones que se han dado para prevenir el contagio. Cuidemos tu salud con prácticas deportivas por lo menos una vez al día, seguir las recomendaciones de las guías de nutrición, dormir a la misma hora entre 7 y 8 horas. El buen estado físico prepara al cuerpo para defenderse.



EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

Cuida las relaciones: Es necesario mantener la comunicación con los familiares y redes de apoyo a través de llamadas, mensajes, haciéndole saber el estado en el que se encuentran y haciéndoles saber que todos juntos podemos afrontar la situación.



Manifiesta las necesidades: Comentar con otros las emociones y pensamientos, contrástalos con los de los demás.



Cree en tus capacidades y en las de los demás. Es una posibilidad de vivir experiencias positivas, tales como el poder sentirse orgullosos de detectar nuevas formas de enfrentar la adversidad, ser resilientes y altruistas.



Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes. Si no aquellas que se adaptan mejor al cambio "Charles Darwin"

EN SALUD EN CASA MÉDICOS
EL CUIDADO ES COMPROMISO DE TODOS

20. CONCLUSIÓN

La preparación en todos los niveles es fundamental para mitigar los efectos y aumentar la capacidad de prevención. Es necesario tomar precauciones para prevenir la potencial propagación del COVID-19 en todos los entornos, generar hábitos saludables y conciencia reforzando la capacidad de actuación.

Esta cartilla los alentará a convertirse en promotores de la prevención y el control de la enfermedad en sus hogares, en el sitio de trabajo, en su comunidad. Todas estas medidas hacen un llamado a pensar que como seres humanos a desarrollarse en un contexto social, a tener empatía y a pensar en el cuidado y la situación del otro, lo cual permita sobrellevar de una manera más fácil la realidad en la que se encuentra el país hoy.

Salud en Casa Medicos

ELABORÓ:
Yuly Vanessa Caviedes
Cargo:
Analista SG-SST

REVISÓ:
Pamela Maridueña Muñoz
Cargo:
Auditora de procesos

APROBÓ:
Gloria Stella Muñoz
Cargo:
Gerente

21. REFERENCIAS

- ORIENTACIONES PARA LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA VIVIENDA COMO MEDIDA PREVENTIVA Y DE MITIGACIÓN PARA CONTENER LA INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA POR COVID-19. MINSALUD 2020
- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN SERVICIOS DE SALUD ANTE LA INTRODUCCIÓN DEL NUEVO CORONAVIRUS (SARS-COV-2) A COLOMBIA. MINSALUD 2020
- ORIENTACIONES PARA EL USO ADECUADO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL POR PARTE DE LOS TRABAJADORES DE LA SALUD EXPUESTOS A COVID-19 EN EL TRABAJO Y EN SU DOMICILIO.
- LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL USO DE TAPABOCAS CONVENCIONAL Y MÁSCARAS DE ALTA EFICIENCIA. MINSALUD 2020
- RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES CUTÁNEAS SECUNDARIAS AL USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP) FRENTE A LA PANDEMIA POR SARS-COV-2/COVID-19: CONSENSO DE LA ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE DERMATOLOGÍA Y CIRUGÍA DERMATOLÓGICA (ASOCOLDERMA)
- LINEAMIENTOS PARA EL USO DE PRUEBAS DIAGNÓSTICAS DE SARS-COV-2 (COVID-19) EN COLOMBIA. MINSALUD 2020
- ORIENTACIONES PARA EL MANEJO DE RESIDUOS GENERADOS EN LA
- ATENCIÓN EN SALUD ANTE LA EVENTUAL INTRODUCCIÓN DEL VIRUS COVID -19 A COLOMBIA.
- RESOLUCIÓN 666. POR MEDIO DE LA CUAL SE ADOPTA EL PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD PARA MITIGAR, CONTROLAR Y REALIZAR EL ADECUADO MANEJO DE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID-19. MINSALUD 2020
- ORIENTACIONES PARA EL USO ADECUADO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL POR PARTE DE LOS TRABAJADORES DE LA SALUD EXPUESTOS A COVID-19 EN EL TRABAJO Y EN SU DOMICILIO. MINSALUD 2020
- DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE HIGIENE DE LAS MANOS EN LA ATENCIÓN SANITARIA (BORRADOR AVANZADO): RESUMEN. OMS
- CONSEJOS SOBRE LA UTILIZACIÓN DE MASCARILLAS EN EL ENTORNO COMUNITARIO, EN LA ATENCIÓN DOMICILIARIA Y EN CENTROS DE SALUD EN EL CONTEXTO DEL BROTE DE NUEVO CORONAVIRUS (2019-NCOV)
- CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO