

Prevención ante el Coronavirus COVID-19

Accesible para todos

永齡健康基金會
YongLin Healthcare Foundation

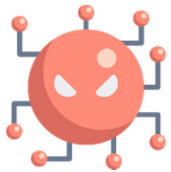




COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

ÍNDICE

1. ¿Cómo prepararse antes de salir?
2. ¿Cómo actuar cotidianamente?
3. ¿Cómo realizar la prevención en la oficina?
4. ¿Cómo realizar la prevención en una reunión?
5. ¿Cómo proceder a la hora de la comida?
6. ¿Cómo proceder al llegar a casa luego de trabajar?
7. ¿Cómo proceder a la hora de hacer compras?
8. ¿Cómo proceder a la hora de realizar deportes?
9. ¿Cómo prevenir en las áreas públicas del edificio?
10. ¿Cómo prevenir en los viajes de negocios?
11. ¿Qué tiene que hacer el personal de logística?
12. ¿Cómo prevenir en las visitas de negocios?
13. ¿Cómo prevenir cuando circulan documentos en formato papel?
14. ¿Cómo hacer la desinfección del teléfono?
15. ¿Cómo hacer la desinfección del aire acondicionado?
16. ¿Qué hacer con los barbijos desechados?
17. ¿Cómo prevenir en casa?
18. ¿Qué medidas deben tomar las embarazadas y los infantes?
19. ¿Cómo realizar la cuarentena en casa?
20. ¿Qué pasos seguir para acudir a un centro médico?



COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

¿Cómo prepararse antes de salir?



1. Medir la temperatura corporal y evaluar la condición física en la que uno se encuentra.

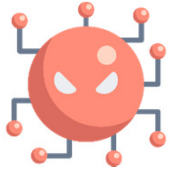


2. Preparar lo necesario para el día: barbijos, toallas desinfectantes, gafas, entre otros.



3. Se sugiere usar atuendos de lino textil, ropa de material más áspero.





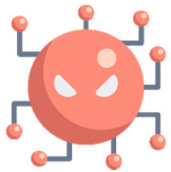
COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

¿Cómo actuar cotidianamente?(1)



1. Colocarse correctamente el barbijo descartable.
2. Evitar el uso de transporte público, se sugiere caminar, manejar bicicleta/scooter/moto o movilizarse con vehículo propio.
3. Si es inevitable el uso de transporte público, entonces **deberá usar el barbijo durante todo el trayecto.**
4. Durante el viaje, **evitar** tocar los objetos del transporte público.





COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

¿Cómo actuar cotidianamente?(2)



1. Caminata: Mantener cierta distancia con desconocidos.



2. Manejo de moto: Priorizar la limpieza y desinfección.

3. Taxi: Prestar atención en la higiene de manos.

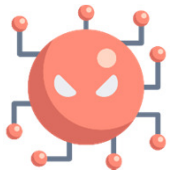


4. Vehículo propio: Evitar transitar en la hora pico, desinfectar y ventilar con 10 minutos de anticipación.

5. Micros/Colectivos: Ventilar el interior. Si el trayecto es de larga distancia, cada dos horas descansar en las paradas.



6. Trenes/Subte: En la medida de lo posible sentarse en asientos con cierta separación entre sí. Llevar consigo alcohol en gel y evitar tocar las instalaciones dentro del transporte.

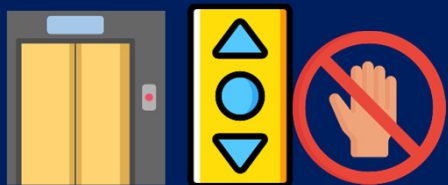


COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

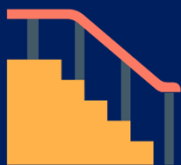
¿Cómo realizar la prevención en la oficina? (1)



1. Mídase la temperatura corporal antes de ingresar al lugar de trabajo. Si su temperatura es normal puede entrar a la oficina a trabajar. Si su temperatura supera los **37.5°C**, no ingrese al trabajo y vuelva a su hogar a descansar y observar su estado de salud. Cuando sea necesario, acuda al hospital.



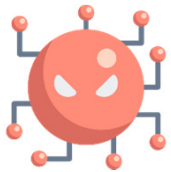
2. Al tomar el ascensor, **evite** el contacto directo con los botones del mismo.



3. Al usar la escalera, aléjase de la multitud.



4. Límpiase bien las manos o utilice alcohol para una limpieza profunda.



COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

¿Cómo realizar la prevención en la oficina? (2)



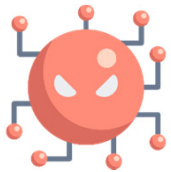
1. Mantenga limpia la oficina. Se recomienda **ventilar** la oficina **tres veces al día, de 20 a 30 minutos** cada vez. Asegúrese de estar abrigado al momento de la ventilación.



2. Manténgase a **más de un metro** de distancia con las personas.
3. Lávese frecuentemente las manos y beba mucha agua. Lávese las manos siguiendo estrictamente **los siete pasos** antes de comer y después de usar el baño.



4. Al recibir gente de afuera, ambas partes deben usar barbijos.



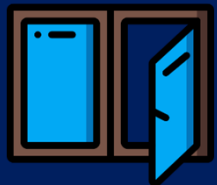
¿Cómo realizar la prevención en una reunión?



COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal



1. Use barbijos, límpiense y desinféctese las manos antes de ingresar a la sala de reunión.



2. Mantenga una distancia de **más de un metro** entre los participantes de la reunión. Reduzca las cantidades de reuniones que concentren muchas personas. Controle la duración de las reuniones.

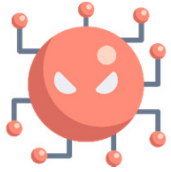


3. Cuando una reunión se prolonga demasiado, abra las ventanas para ventilar el espacio.



4. Al finalizar una reunión, desinfecte el espacio y las herramientas de la oficina utilizados.

5. Se recomienda desinfectar los juegos de té sumergiéndolos en agua en hervor.



¿Cómo proceder a la hora de la comida?



COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal



1. Preparar la comida en casa para llevarla al lugar de trabajo.



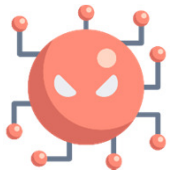
2. Turnarse para comer, a fin de evitar la conglomeración de personas.



3. Quitarse el barbijo el instante anterior a la ingesta de comida.
Lavarse las manos antes y después de la comida.



5. Es recomendable una alimentación saludable, preferentemente comida ligera.



¿Cómo proceder al llegar a casa luego de trabajar?



COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

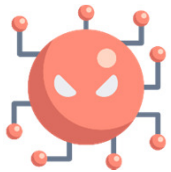


1. Al llegar a casa, **lavarse las manos y desinfectar luego de sacarse el barbijo.**



2. Utilizar pañuelos desinfectantes o alcohol (75%) para desinfectar los objetos que llevan consigo, ej.: celular, llaves, etc.
3. Cambiarse de campera, lavarla a tiempo y mantenerla limpia.
4. Mantener buena ventilación e higiene dentro del hogar, **evitar** las reuniones con muchas personas.





COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

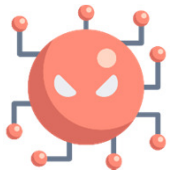
¿Cómo proceder a la hora de hacer compras?



1. Usar barbijos cuando en el exterior, evitar la aglomeración de personas



2. Mantener la distancia con otras personas **a más de un metro, evitar** permanecer por largo tiempo en lugares públicos.



¿Cómo proceder a la hora de realizar deportes?



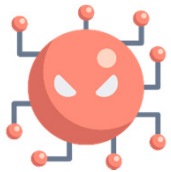
COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

1. Es recomendable realizar deportes de forma y en cantidad adecuada, para mantener un buen estado de salud.



2. **Evitar** el deporte en exceso y en grandes cantidades, para prevenir una baja en el sistema inmunitario.





¿Cómo prevenir en las áreas públicas del edificio?



COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal



1. Desinfectar diariamente las áreas públicas del edificio tales como el hall, las escaleras, las salas de conferencias, los ascensores, los pasillos, los inodoros, los picaportes, las canillas, etc. Tratar de utilizar la desinfección por aspersión.

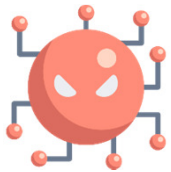


2. Limpiar y desinfectar el teclado, el mouse y los suministros de oficina.



3. Destinar utensilios de limpieza para cada área. **Evitar** mezclar los utensilios de distintas áreas.





COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

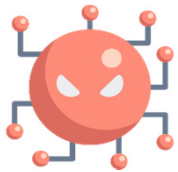
¿Cómo prevenir en los viajes de negocios?



1. Se recomienda limpiar el interior del automóvil y la manija de la puerta con alcohol al 75% una vez por día.



2. Se debe usar barbijos en los vehículos de la empresa. Se recomienda realizar una limpieza y desinfección del interior y de las manijas de los vehículos oficiales con alcohol al 75% después de cada uso.



COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

¿Qué tiene que hacer el personal de logística?



1. El personal de servicio, el personal de seguridad y el personal de limpieza deben usar barbijos y mantenerse a una distancia segura de los demás cuando trabajen.

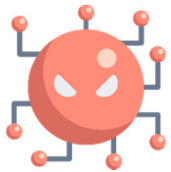


2. El personal de compras y el personal de catering de los restaurantes deben usar barbijos y guantes de goma descartables para **evitar** el contacto directo con las carnes frescas. Luego de sacarse los guantes, deben lavarse las manos con jabón y desinfectarse inmediatamente.



3. El personal de limpieza debe usar guantes de goma descartables al trabajar. Luego de sacarse los guantes, deben lavarse las manos con jabón y desinfectarse inmediatamente.
4. El personal de seguridad debe usar barbijos para trabajar. Debe indagar y registrar cuidadosamente el estado de las personas que entran para reportar cualquier anomalía de manera oportuna.





¿Cómo prevenir en las visitas de negocios?



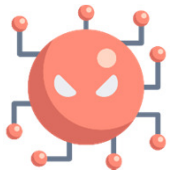
COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal



1. Debe usar barbijo para ingresar al edificio de oficinas. En la entrada debe tomarse la temperatura y notificar si últimamente viajó al exterior, vivió en Hubei o tuvo contactos con el personal de trabajo de esa ciudad, y si presenta fiebre, tos o dificultad para respirar.



2. Si no presenta las condiciones anteriores y su temperatura corporal es inferior a **37.5 °C**, puede ingresar al edificio de oficinas para realizar las tareas.



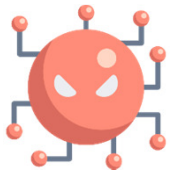
COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

¿Cómo prevenir cuando circulan documentos en formato papel?



1. Debe lavarse las manos con jabón antes de compartir documentos en formato papel. Use barbijo cuando lea los documentos.





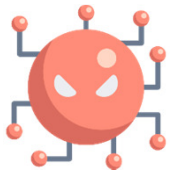
COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

¿Cómo hacer la desinfección del teléfono?



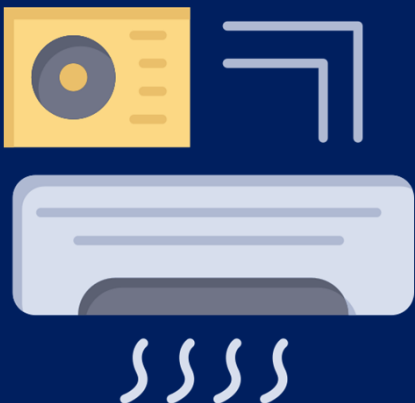
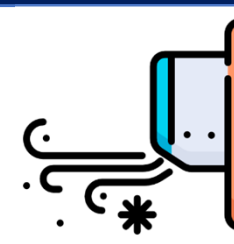
1. Se recomienda limpiar el teléfono de escritorio con alcohol al 75% **dos veces** por día. Si el uso del aparato es frecuente, se puede aumentar a **cuatro veces** por día.





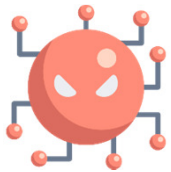
COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

¿Cómo hacer la desinfección del aire acondicionado?



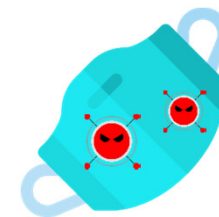
1. Cuando el convector (fan coil) del sistema de aire acondicionado central está funcionando normalmente, desinfectar periódicamente los conductos de salida del aire.
2. Cuando el sistema central de aire acondicionado de aire fresco esté en uso normal, si ocurre una situación epidémica, **no detenga** la operación del ventilador. Después de que todo el personal haya evacuado, cierre el tubo de escape, cierre el sistema de escape de aire fresco después de un período de operación y realice la desinfección.
3. Para todos los sistemas de aire con aire de retorno, el aire de retorno debe estar completamente cerrado para garantizar el aire fresco del sistema.





COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

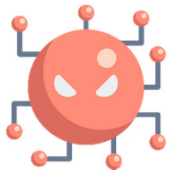
¿Qué hacer con los barbijos desechados?



1. Durante el período de prevención de la epidemia, desinfecte las manos antes y después de ponerse y quitarse el barbijo, coloque el barbijo usado en una **bolsa con cierre zipper** y tírela al tacho de basura con tapa.

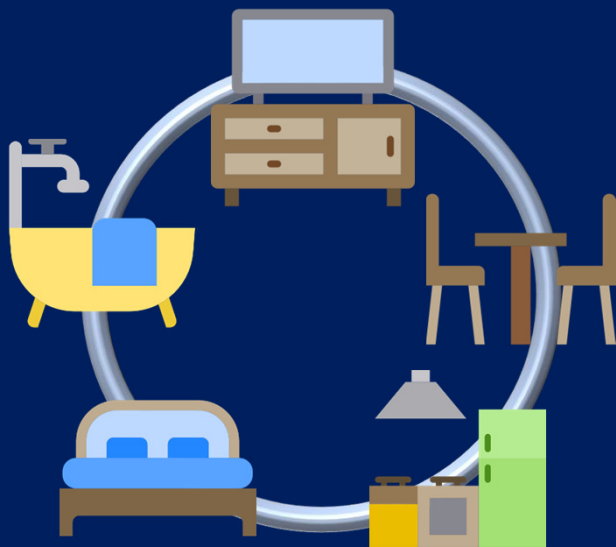


2. Desinfecte el basurero con alcohol al 75% o agua con lavandina **dos veces** por día.

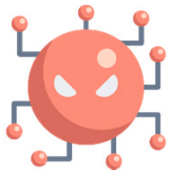


COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

¿Cómo prevenir en casa?(1)



1. Puerta: Evite salir de casa. Si necesita salir, use barbijo.
2. Living: Realice ejercicios físicos y descanso adecuados.
3. Comedor: Mantenga una dieta nutritiva y equilibrada.
4. Depósito: Tenga a mano el termómetro de oído, los barbijos, y los artículos de limpieza y desinfección.



¿Cómo prevenir en casa?(2)



COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal

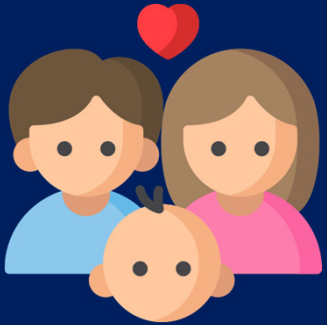
5. Baño: Lávese las manos con jabón líquido o jabón tocador y agua corriente. Respete **los siete pasos** del lavado:
 - Palmas:** Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
 - Dorso:** Frotarse el dorso de las manos con jabón.
 - Dedos:** Entrelaza los dedos y frótelos.
 - Puños:** Frotarse las palmas con los puños.
 - Pulgares:** Rodear el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
 - Puntas:** Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
 - Muñecas:** Frotarse las muñecas y enjuagar las manos.
6. Dormitorio: Mantenga su casa ordenada y limpia, abra las ventanas regularmente y desinfecte la casa regularmente.



¿Qué medidas deben tomar las embarazadas y los infantes?



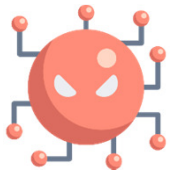
COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal



1. Evitar salir de casa.
2. Mantener una dieta equilibrada y dormir lo suficiente.
3. Inculcar a los niños a lavarse las manos con frecuencia y **evitar el contacto con suciedades.**



4. Los padres al regresar a casa, antes del contacto con los niños, primero deben lavarse las manos y cambiarse la ropa.
5. Durante la lactancia, debe cubrirse con barbijo, lavarse las manos y mantener la higiene.



¿Cómo realizar la cuarentena en casa?

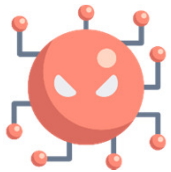


COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal



1. Cuarentena por 14 días para verificarse.
2. Demás miembro de la familia deben cubrirse con barbijo al entrar el mismo espacio donde habita.
3. Los miembros de la familia deben dormir en habitaciones separadas, en caso de que las condiciones no permitan, mínimo mantenerse con **1 metro** de distancia.
4. Por los límites que presentan los espacios reducidos compartidos (cocina, baño) de la casa, asegurar una buen ventilación (mantener las ventanas abiertas).
5. Lavarse las manos con frecuencia, bien limpio y desinfectado.
6. Controlarse la temperatura mínimo **dos veces** al día.
7. Rechazar visitas, pueden saludarse a través de celulares o aplicaciones de comunicación.
8. Si presenta síntomas atenderse por **unidad sanitaria**.





¿Qué pasos seguir para acudir a un centro médico?



COVID-19 Paquete para la prevención y protección personal



1. Cubrirse con barbijo durante toda la atención médica.



2. **Evitar** usar el transporte público.



3. **Evitar** ir a lugares aglomerados.

4. Designar un centro sanitario u hospital fijo.



5. Cooperar con las investigaciones pertinentes e informar el historial de turismo y residencia sobre las áreas endémicas.