

**GUÍA DE ACCIÓN MULTIDISCIPLINARIA
EN EL ÁMBITO LABORAL FRENTE A COVID-19
ECUADOR V 2.0**

**LLANKAK UKUPI PAKTASHINAMANTA
LLAWTU KURUTA HARKANKAPAK COVID-19
ECUADOR V 2.0**



SOCIEDAD MEDICA ECUATORIANA
DESALUD OCUPACIONAL- SOMESO



ASOCIACION DE PROFESIONALES DE
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO- APSSTEC



SOCIEDAD ECUATORIANA DE
MEDICINA DEL TRABAJO - SEMETRA

AUTORES

Isabel Sarmiento, MD. MSc
Janeth Barrionuevo, Dra. MSc
Rita Murillo Dra. MSc
Shirley Sánchez, Dra. MSc
Danilo Martínez, Dr. MSc

Alex Freire, Ing. MSc
Iván Orozco, Ing. MSc
Luis Castañeda, MD. MSc
Fernando Moreno MD. MSc
Patricio Arias Psc. MSc. PhD(c)

UNIVERSIDADES PARTICIPANTES



ECUADOR
UNIVERSIDAD
INTERNACIONAL
SEK
SER MEJORES



Cátedra de Prevención de
Riesgos Laborales y Salud
Pública.
Universidad de Córdoba



Universidad
Espíritu Santo®

Seguridad



y

Salud

DESARROLLADORES:

Dado y firmado en Quito al 15 de marzo de 2020

AUTORES

Isabel Sarmiento, MD. MSSO
Janeth Barrionuevo, Dra. MSc
Rita Murillo Dra. MSc
Shirley Sánchez, Dra. MSc
Danilo Martínez, Dr. MSSO

Alex Freire, Ing. MSc
Iván Orozco, Ing. MSc
Luis Castañeda, MD. MSc
Fernando Moreno MD. MSc
Patricio Arias Psc. MSc. PhD(c)

REVISORES

**Dr. Mario Rivera, MSc
PRESIDENTE SOMESO**



**MGs. Franz Guzman G.
PRESIDENTE APSSTEC**



**Dr. Danilo Martínez, MSc
PRESIDENTE SEMETRAB**



RESPALDO ACADÉMICO

PhD(c) Pablo Suasnavas Martínez



PhD Rafael Ruiz calatrava



PhD. Antonio Gómez García



PROLOGO:

Este documento tiene por objeto dar a conocer la información técnica y operativa sobre las medidas de prevención y control de la infección por SARS-CoV-2 de acuerdo con las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

Es por tanto un procedimiento aplicable al mundo laboral desde los parámetros de la seguridad y salud en el trabajo para proteger a los trabajadores con buenas prácticas que eviten y rompan la cadena de contagios provocados por el SARS-CoV-2.

En este sentido hay que elogiar la capacidad de servicio de las personas pertenecientes a distintas sociedades profesionales de la seguridad y la salud en el trabajo, que sacrificando parte de su tiempo libre han sido capaces de reunirse y trabajar contra reloj, con los conocimientos científicos disponibles, para realizar una Guía de atención multidisciplinaria frente a COVID-19 en Ecuador 2020”.

Estas personas han trabajado adecuadamente al cambiar sus lógicos temores a lo desconocido por la curiosidad, alejando de sus mentes el virus más nocivo que existe, el miedo a lo desconocido, informándose, analizando los hechos y los conocimientos existentes y procediendo, en consecuencia, a establecer pautas de actuación preventivas seguras frente al riesgo.

Por eso creo que es necesario reconocer su labor en esta breve introducción a esta Guía, que deberá adaptarse a en cada momento a la evolución de los nuevos conocimientos sobre el COVID-19 y a las instrucciones de las autoridades sanitarias, siempre en pos de un mayor nivel de protección de la población trabajadora y por ende de la población de Ecuador.

En esta Guía han intervenido:

Por APSSTEC: Janeth Barrionuevo Dra. MSc; Alex Freire, Ing. MSc; Fernando Moreno MD. MSc; Iván Orozco, Ing. MSc; Luis Castañeda, MD. MSc; Patricio Arias Psc. MSc. PhD(c)

Por SOMESO: Isabel Sarmiento, MD. MSSO; Shirley Sánchez, Dra. MSc

Por SEMETRAB: Danilo Martínez, Dr. MSSO; Rita Murillo, Dra. MSc.

A todos ellos el agradecimiento de los posibles usuarios de esta Guía, en reconocimiento de su capacidad de servicio, su prontitud para establecer medidas preventivas y su altruismo en el servicio a la comunidad.

Es un honor poder prologar esta Guía desde la humilde colaboración con estas líneas.

Dr. D. Rafael Ruiz Calatrava.

Director de la Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública de la Universidad de Córdoba. Presidente del Consejo General de Profesionales para la Seguridad y Salud en Trabajo de España. Director de Programas y Proyectos Corporativos de Umivale.



DEDICATORIA

Los autores dedican su entrega y compromiso, por un Ecuador sano, seguro, preventivo y productivo.

INDICE

DESARROLLADORES:	2
PROLOGO:	3
DEDICATORIA	4
INDICE	5
1 ANTECEDENTES:	8
2 JUSTIFICACION:	8
3 OBJETIVO GENERAL:	9
4 ALCANCE.....	9
5 GENERALIDADES.....	9
5.1 FACTORES DE RIESGOS	10
5.2 SINTOMAS <i>Imashinata yachayta ushanchik kay nanaytaka</i>	10
5.3 DEFINICIONES:.....	10
5.3.1 Caso sospechoso	10
5.3.2 Caso probable.....	11
5.3.3 Caso confirmado.....	11
5.3.4 Contacto	11
6 FLUJOGRAMA DE MANEJO:	11
6.1 PERSONAS SINTOMÁTICAS RESPIRATORIAS:	11
7 RECOMENDACIONES <i>KAY KATIPASHUNCHIK</i>	12
7.1 GENERALES.....	12
7.1.1 Al ingreso de personal externo.....	12
7.1.2 Al ingreso de personal interno	12
7.1.3 En el desarrollo de las actividades.....	12
7.1 TUKUYKUNAPAK.....	13
7.1.1 Llankak ukuman yaykunapi kay llawtu kuru unkuymanta willana	13
7.1.2 Llankakunataka chirita kunukta rikuk antawan rikuna	13

7.1.3 unkuyta harkanamanta	14
7.2 RECOMENDACIONES EXTRALABORALES.....	14
7.3 RECOMENDACIONES EN CASO DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO.	14
7.3.1 Protocolo para aislamiento domiciliario en personas con sospecha de COVID-19.....	14
7.3.2 Recomendaciones de uso de EPP frente al riesgo de exposición a COVID-19	15
7.3.3 Recomendaciones del aspecto psicológico y psicosocial frente al riesgo de exposición a COVID-19.....	15
8 FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES:	16
8.1 ALTA DIRECCIÓN/GERENCIA.....	16
8.2 SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL/TÉCNICO DE SEGURIDAD	16
8.3 SALUD OCUPACIONAL:	17
8.4 PERSONAL DE APOYO MÉDICO:.....	17
8.5 RECURSOS HUMANOS:.....	17
8.6 TRABAJO SOCIAL:	18
8.7 PSICOSOCIOLOGÍA LABORAL	18
8.8 PERSONAL DE MANDOS MEDIOS:	19
8.9 PERSONAL DE LIMPIEZA:	19
8.10 PERSONAL DE RECEPCIÓN	19
8.11 PERSONAL DE SEGURIDAD FÍSICA:	19
8.12 TRABAJADORES EN GENERAL	20
8.13 PROVEEDORES VISITAS CLIENTES	20
8.14 COMITÉ PARITARIO	20
9 BIBLIOGRAFÍA	20
ANEXOS:.....	21
ANEXO 1 EVALUACION POR EXPOSICIÓN A RIESGO BIOLÓGICO	23
ANEXO 2 ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?.....	24
ANEXO 3 ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?	25

ANEXO 4 ¿SABES ESTORNUDAR CORRECTAMENTE?	26
ANEXO 5 USO CORRECTO DEL CUBREBOCA	27
ANEXO 6 USO CORRECTO DE LA MASCARILLA	27
ANEXO 7 PAISES CON REPORTE DE COVID-19	28

1 ANTECEDENTES:

Los coronavirus (nCoV) son un grupo de virus ARN encapsulados de polaridad positiva altamente diversos de la familia Coronaviridae que se dividen en cuatro géneros: alfa, beta, gamma, y delta coronavirus y que causan enfermedades en humanos y animales.

Entre el 2002-2003 fue detectado en China (Guangdong) el SARS-CoV-2 hubo 8098 personas infectadas en todo el mundo de esta cifra 774 personas murieron. Hasta la actualidad no se han detectado nuevos casos. En el 2012 fue detectado por primera vez en Arabia Saudita el MERS-CoV registrándose hasta el 2019 a nivel mundial un total de 2494 casos de infección de los cuales 858 personas murieron.

En el 2019 al 31 de diciembre en la ciudad de Wuhan, China, se reportó un brote de enfermedad febril respiratoria con un vínculo epidemiológico en el mercado de comida de Huanan. El 7 de enero de 2020 se logró aislar un nuevo Beta coronavirus. (Rodríguez, Pozo, & Guagalango, 2020)

2 JUSTIFICACION:

El Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS) Tedros Adhanom Ghebreyesus manifestó “tenemos que prepararnos para una potencial pandemia”, “hacer todo lo posible y que es probable de lo es hoy por hoy una epidemia de COVID-19, se convierta en algo mayor” (Tedros , 2020)

El día de 29 de febrero del 2020 se confirmó el primer caso de virus COVID-19, en el Ecuador, y una vez que con el Acuerdo Ministerial 00162020 de fecha 11 de marzo del 2020 en el cual se declara el estado de emergencia sanitaria en todos los establecimientos de salud.

Una vez que se han confirmado bajas relacionadas con la enfermedad COVID-19 y dadas las medidas emitidas por el Gobierno, los autores han creído necesario realizar la actualización de este documento, a fin de ampliar las recomendaciones requeridas en estos momentos.

El virus COVID-19 provoca desde una enfermedad respiratoria alta similar a un cuadro gripal, hasta una afectación a los pulmones causando neumonía y síntomas de dificultad respiratoria, cuyas complicaciones han llevado a la muerte a un porcentaje pequeño de los contagiados.

Al ser un virus respiratorio, las medidas de prevención son similares a la de otros virus respiratorios como los estacionales o el de influenza.

3 OBJETIVO GENERAL:

Establecer pautas de prevención, detección, diagnóstico precoz, reporte y derivación de posibles casos sospechosos por COVID-19 en el personal laboral.

3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Determinar los flujogramas de actuación, así como rutas de comunicación en caso de cuadros respiratorios agudos.
- Identificar casos con posible sospecha de COVID-19 en los colaboradores
- Implementar ruta de comunicación fluida del personal con sintomatología altamente sospechoso hasta el MSP
- Derivar oportunamente a las Unidades de Salud de acuerdo con la gravedad del caso
- Mantener alerta permanente en los colaboradores con patologías crónicas no transmisibles.
- Difundir, formar e informar de manera permanente sobre medidas preventivas
- Promocionar el autocuidado y colectivo a la salud laboral
- Establecer medidas de prevención con personal externo que visite la empresa
- Reportar a la Gerencia y autoridades competentes de salud, sobre sospecha de casos.

4 ALCANCE

La presente guía pretende ser de utilidad para todas las organizaciones públicas y privadas, con el fin de precautelar la salud de los y las trabajadoras, frente al riesgo biológico que representa el SARS-CoV-2 y su enfermedad denominada COVID-19.

5 GENERALIDADES

Esta enfermedad se ha demostrado que se contagia por medio del contacto directo con el virus a través de fluidos respiratorios o bucales, expulsados del cuerpo al toser y estornudar y que al no tener una higiene adecuada se contagian a otras personas a través de las manos, aire o superficies. Sin embargo, hay casos que se han contagiado, al estar con contacto con personas sin síntomas respiratorios previos y que desarrollan la enfermedad días después.

Kay unkuyka shimimanta, sinkamantami yalin shuk runakunaman mana kilparishpa uhukpi, atziakpi, shinapash makiwan sinkata, shimita takarishka jipa mana mayllarikpipash makipi yalinllami. Shinapash hawallaka mana unkushka rikurik runakunapash yalichinllami, kay kuruka tawka punchakunapimi nanaykunata rikunchin.

El período de incubación se estima ~ 5 días (intervalo de confianza del 95%, 4 a 7 días). Algunos estudios han estimado un rango más amplio para el periodo de incubación; los datos de infección humana con otros coronavirus (por ejemplo, MERS-CoV SARS-CoV-2) sugieren que el período de incubación puede variar de 2 a 14 días. (Qun Li, 2020)

Un porcentaje aproximado al 85% se cura espontáneamente y puede pasar la enfermedad desapercibida o una infección respiratoria leve, un 13% presenta una infección respiratoria moderada o grave en el 3% fallecieron por esta enfermedad. (Wilson N, 2020)

En el ámbito laboral lo más importante es el diagnóstico oportuno de casos sospechosos para su oportuna notificación y transferencia para la confirmación del caso, y de ser caso de ser necesario colaborar con la implementación del cerco epidemiológico.

5.1 FACTORES DE RIESGOS

Los factores de riesgo de enfermedad grave aún no están claros, aunque los pacientes mayores y aquellos con afecciones médicas crónicas pueden tener un mayor riesgo de enfermedad grave. La mayoría de los casos reportados han ocurrido en adultos (edad promedio 59 años) (Qun Li, 2020). En un estudio de 425 pacientes con neumonía y COVID-19 confirmado, el 57% eran hombres (Qun Li, 2020). Aproximadamente entre un tercio y la mitad de los pacientes reportados tenían comorbilidades médicas subyacentes, como diabetes, hipertensión y enfermedad cardiovascular (Huang C, 2020) (Wang D, 2020). En otro estudio, en comparación con los pacientes que no ingresaron en una unidad de cuidados intensivos, los pacientes críticos eran mayores (edad media 66 años versus 51 años), y tenían más probabilidades de tener afecciones comórbidas subyacentes (72% versus 37%) (Wang D, 2020).

5.2 SINTOMAS *Imashinata yachayta ushanchik kay nanaytaka*

Los signos y síntomas frecuentes incluyen fiebre *Kunukyalikpi* (83-98%), tos *Uhuchikpi* (46% -82%), mialgia o fatiga (11-44%) y dificultad para respirar *samayta chaski usharikpi* (31%) al inicio de la enfermedad (Huang C, 2020) (Chen N, 2020). También se ha informado dolor de garganta en algunos pacientes al inicio del curso clínico. Los síntomas menos comunes incluyen producción de esputo, dolor de cabeza, hemoptisis y diarrea. Algunos pacientes han experimentado síntomas gastrointestinales como diarrea y náuseas antes de desarrollar fiebre y signos y síntomas del tracto respiratorio inferior. El curso de la fiebre entre pacientes con COVID-19 no se comprende completamente; Puede ser prolongado e intermitente.

5.3 DEFINICIONES:

5.3.1 Caso sospechoso

- Se considera caso sospechoso a las personas que cumplan uno de los siguientes criterios:
 1. Persona con infección respiratoria aguda de cualquier nivel de gravedad que incluya al menos uno de estos signos / síntomas: fiebre, tos o dificultad respiratoria y, además:
 - Cuento con antecedentes de viaje o residencia en los 14 días previos al inicio de los síntomas a países que reportan transmisión local a la OMS.
 - Quienes hayan mantenido contacto con casos confirmados de COVID-19 en los 14 días previos al inicio de síntomas.
 2. Pacientes con infección respiratoria aguda grave caracterizada por fiebre, tos, dificultad respiratoria y que requieren hospitalización, sin etiología identificada. (OMS, 2020)

5.3.2 Caso probable

- Se considera caso probable a la persona a la cual se le realizó las pruebas para coronavirus (COVID-19) y cuyo resultado no fue concluyente por parte del laboratorio, o para quienes las pruebas fueron positivas en un ensayo de pan- coronavirus. (OMS, 2020)

5.3.3 Caso confirmado

- Se considera caso confirmado a la persona a quien se le realizó una prueba con confirmación de laboratorio de coronavirus (COVID-19), independientemente de los signos y síntomas clínicos. (OMS, 2020)

Importante: estas definiciones de caso se modificarán de acuerdo con el comportamiento epidemiológico de la enfermedad.

5.3.4 Contacto

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados o viva en la misma vivienda del caso sospechoso.
- Cualquier persona que estuviera cerca (menor de 2 metros) que estuviera en el mismo lugar (convivientes, colegas de trabajo, visitas, compañeros de estudio) a un caso sospechoso mientras el caso presentaba síntomas.
- Se considera contacto también a los pasajeros de cualquier medio de transporte colectivo situados en un radio de 2 asientos alrededor de casos sintomáticos durante el viaje y a la tripulación/personal que haya tenido contacto con dichos casos. (Rodríguez, Pozo, & Guagalango, 2020)

6 FLUJOGRAMA DE MANEJO:

6.1 PERSONAS SINTOMÁTICAS RESPIRATORIAS:

- En caso de evidenciar síntomas, los colaboradores deberán usar inmediatamente una mascarilla activar los sistemas de notificación que para este fin se han emitido desde el Gobierno y notificar al servicio médico de empresa, recursos humanos y/o jefes o responsables de área, independiente de ser o no sospechoso para la enfermedad COVID-19.
- El médico al evaluar clínicamente a un trabajador considerado como sospechoso, implementará el cuestionario para sospecha de contagio de la enfermedad COVID-19, (ANEXO 1) en caso de ser negativo, iniciara el procedimiento de etiqueta respiratoria y hará el manejo clínico que considere oportuno, el que deberá ser cumplido estrictamente por el trabajador.
- En caso de que cuestionario aparecen sospechas de contacto con la enfermedad COVID-19, este deberá iniciar con la etiqueta respiratoria, se mantendrá aislado al paciente hasta notificar al centro de referencia adjudicado a la empresa y establecido por el MSP.

7 RECOMENDACIONES KAY KATIPASHUNCHIK

7.1 GENERALES

7.1.1 Al ingreso de personal externo

- Explicar el protocolo de ingreso de cada empresa
- Registrar el ingreso en el Formulario de información de salud como medida de prevención de COVID 19, descrito en el ANEXO 1
- Tomar la temperatura a las personas que van a ingresar a las instalaciones de la empresa con termómetros infrarrojos; si existe una persona con temperatura elevada (más de 38°C), se le deberá dar una mascarilla por parte de la empresa
- Si debe asistir a una persona diagnosticada con enfermedad: use mascarillas auto filtrantes N95, protección ocular y guantes
- Evitar que las personas que superen la temperatura definida ingresen a la empresa y aplicar el protocolo de manejo de caso sospechoso emitido por el MSP (Ministerio de Salud Pública, 2020) y solicitar a la persona impedida de ingreso, hacer el contacto con la persona de la empresa a través de otros medios
- Hacer seguimiento a las personas que visitaron la empresa, que llegaron al país en los últimos 14 días o que tuvieron contacto con el círculo epidemiológico de los casos reportados, hasta el día 14 posterior a su ingreso al país

7.1.2 Al ingreso de personal interno

- Tomar la temperatura, si hay una persona que tenga más de 38° C se le debe proporcionar una mascarilla y dirigirla al departamento de Salud Ocupacional
- Dotar de gel antibacterial con base en alcohol superior al 70% (G., D., S., & E., 2020)
- Promover el lavado de manos previo el inicio de actividades (Informativo, recomendaciones verbales, etc.)
- Notificar si ha realizado un viaje internacional, para realizar seguimiento por un mínimo 14 días.

7.1.3 En el desarrollo de las actividades

- Fortalecer de las medidas de bioseguridad como:
 - Lavado de manos correcto (Anexo 2)
 - Uso de gel desinfectante con base en alcohol superior al 70 %
 - Evitar el saludo con beso o mano
 - Evitar tocar ojos, nariz y boca, no escupir
 - Mantener la distancia entre personas a un mínimo de 2 metros, aun en lugares de uso común (comedores, vestidores, puestos de trabajo, sala de reuniones, entre otros)
 - Evitar compartir alimentos o bebidas
 - Evite ingerir alimentos crudos o productos animales poco cocidos. Manipule carne cruda, leche o productos animales de tal manera de evitar la "contaminación cruzada" con otros alimentos
 - Restringir el uso compartido de equipos de trabajo personales como, por ejemplo: diademas, mouse, teclados, laptops, Epp en general

- Insistir en siguientes medidas de bioseguridad en las personas que presentan síntomas respiratorios, no relacionadas con COVID-19
 - Se establecerá un procedimiento de etiqueta respiratoria
 - Toser cubriéndose con el pliegue interno del codo o con paños descartables.
 - Uso de mascarilla de forma permanente mientras duren los síntomas
 - Reporte su condición al médico ocupacional o acuda al centro de salud más cercano, para que evaluación.
 - Seguir las recomendaciones del medico
 - Aplicar las siguientes medidas de bioseguridad en las personas sospechosas con COVID-19
- Uso del Epp requerido
 - Si debe asistir a una persona diagnosticada con enfermedad: use mascarillas auto filtrantes N95, protección ocular y guantes
 - Seguir el protocolo de manejo para pacientes sospechosos
 - Gestionar los desechos generados en la atención, de acuerdo al Manual de Gestión Interna de los Residuos y Desechos generados en los Establecimientos de Salud
- Enfatizar la limpieza general de las instalaciones como:
 - Limpieza de superficies, y zonas de contacto común (pasamanos, agarraderas, perillas de puerta, volante, controles de mando, teléfonos, mostradores, biométricos, etc.) de manera periódica
 - Mantener el puesto de trabajo limpio
 - Desinfectar las zonas de trabajo de forma programada
- Cumplir todas las medidas administrativas como:
 - Evaluar la relevancia y necesidad de realizar viajes para la ejecución de actividades laborales o comisión de servicios nacionales o internaciones
 - En lo posible se deberá mantener reuniones por video llamadas sobre todo con el personal que muestra síntomas respiratorios
 - Limitar el contacto con personas afectadas, incluso reduciendo los viajes, visitas a áreas hospitalarias, lugares con casos confirmados o sitios con afluencia masiva.
 - Implementar actividades a través del teletrabajo para el personal vulnerable

7.1 TUKUYKUNAPAK

7.1.1 Llankak ukuman yaykunapi kay llawtu kuru unkuymanta willana

- *Katipika shun pankata huntachina*
- *Llankak ukuman yaykunapi, kunuta-chirita rikuk antawan rirukurina, kunuk yalikupima, yanllak ukumantami shimita kilparinata kuna*
- *Kunuk 38ta yalikipika mana yaykuchinachu, shinapash shuk runakunawan mana kimirinachu*
- *Kay llawtu kuru - corona virus nanayta charykpakman mana rinachu, hampikun ukunaman mana rinallachu, wasipimi sakirikanchi tukuykuna harkankapak*
- *Chunka chusku yalishka punchakunapi, llankak ukuman shamushkakunata katishpakmi rikunakanchi, shuk mama llaktamanta shamushkakunapi nana hawalla kimirinachu*

7.1.2 Llankakunataka chirita kunukta rikuk antawan rikuna

- *38ta kunuk yalikipika, shimita kilparinata kuna, katipika hampik ukuman ucha apana.*
- *Maki mayllarinata kuna tukuy llankakunama Gel Antibacterial 70 nishkata*

- *Tigrashpak, tigrashpak willakunallami kay unkuyta imashna harkanamanta*
- *Shuk mamallaktakunaman rishka runakunataka, chunka chusku punllakamanmi rikuriana kan*

7.1.3 unkuyta harkanamanta

- *Makita mayllaripak*
- *Mana maki hapirishpa, mucharishpa napanachu*
- *Mana sinkata, shimita makiwan takaririnachu*
- *Mana mikunata takarina*
- *Mana tukanachu*
- *Kilparina atziankapak, uhunkapak*
- *Mana mañachirinachu llankana antakunata*
- *Mayllariana tyarinakunata, patakukunata*
- *Mana yankata llukshipak rinallachu*
- *Llankaykunata paktarichunka willi williman kayachishpak rimapaych*
- *Mana tantanakuykunata ruranchu*
- *Maikan runa unkuywan karpika ucha willana hampikunaman*
- *Ima takarishkatapash cloronishkata 10mlt yakupi chapushpak mayllana, tutamanta, chishi pachapi*
- *Tukuykuna kay willaykunata paktachishpaka, harkay ushashunmi*

7.2 RECOMENDACIONES EXTRALABORALES

- Evitar salir de casa innecesariamente, use medios alternativos como servicios en línea
- Lavado de manos correcto, usando jabón líquido de manos. Se recomienda el cambio frecuente de toalla de manos (Anexo 2)
- Uso de gel desinfectante con base en alcohol superior al 70 %
- Evitar el saludo con beso o mano
- Evitar tocar ojos, nariz y boca, no escupir
- Mantener la distancia entre personas a un mínimo de 2 metros, aun en lugares públicos
- Evitar compartir alimentos o bebidas
- Evitar ingerir alimentos crudos o productos animales poco cocidos. Así como manipular carne cruda, leche o productos animales de tal manera de evitar la "contaminación cruzada" con otros alimentos
- Toser cubriéndose con el pliegue interno del codo o con paños descartables
- En caso de presentar síntomas respiratorios, comuníquese a la línea 171 e informe a su médico ocupacional

7.3 RECOMENDACIONES EN CASO DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO.

7.3.1 Protocolo para aislamiento domiciliario en personas con sospecha de COVID-19

- En caso de requerir aislamiento preventivo obligatorio este será de 14 días contando como primer día el caso de contacto con COVID-19, para esto se seguirán las recomendaciones de acuerdo con el Protocolo para Aislamiento Domiciliario en Personas con sospecha de COVID-19,

emitido por el MSP, mismo que deberá ser cumplido estrictamente por los colaboradores requerientes

7.3.2 Recomendaciones de uso de EPP frente al riesgo de exposición a COVID-19

- El medico ocupacional o personal sanitario asistencial y no asistencial con riesgo de contacto por caso sospechoso deberá usar el siguiente Epp:
 - Bata descartable no estéril de manga larga puño reforzado resistente a fluidos
 - Delantal impermeable
 - Gafas o visor facial
 - Mascarilla quirúrgica
 - Guantes de manejo
- El personal de limpieza sanitario, servicios generales, así como el personal operativo del gestor ambiental que maneje desechos generados por un caso sospechoso de COVID-19 debe recolectar los desechos generados de forma segura sin ponerse en riesgo, que maneje deberán utilizar el siguiente Epp de acuerdo al Manual de gestión interna de los residuos y desechos generados en los establecimientos de salud emitido por el MSP (Ministerio de Salud Pública, 2020) (Dirección Nacional de Atención Pre-hospitalaria y Unidades Móviles, 2020):
 - Respirador N95
 - Guantes de manejo de Nitrilo
 - Monogafas con autoventilación
 - Gorro Quirúrgico
 - Delantal de PVC largo hasta rodillas
 - Calzado de bota larga de Nitrilo o PVC con protección de punta
 - Guante de Nitrilo para exposición a químicos de 13 Pulgadas (Cuando use cortopunzantes)
- El personal que está en la empresa de alimentos (Catering) deberá mantener las barreras de protección siguiente:
 - Cofia
 - Mascarilla regular
 - Ropa de trabajo regular (bata)
 - Guantes de manejo o nitrilo (en caso de contacto directo con alimentos)
- Los trabajadores de atención al cliente deberán mantener barreras de protección básicas, una distancia en lo posible superior a 2 metros de los clientes, medidas de higiene, el lavado de mano correcto frecuente y el uso de gel desinfectante

7.3.3 Recomendaciones del aspecto psicológico y psicosocial frente al riesgo de exposición a COVID-19

- Tanto el personal encargado de dar soporte psicológico, así como el trabajador, deben tener la posibilidad de realizar pausas enfocadas en medidas de psicología conductual, con la aplicación de mecanismos y herramientas que propendan la desmovilización de los síntomas del estrés (Ruppert, 2018)
- El personal de ayuda psicosocial debería estar atento a las necesidades relacionales (Arias, 2017), emocionales, conductuales y cognitivos (Rojas Campos, 2016) del personal sanitario y las familias de los pacientes declarados con COVID-19 o en el círculo epidemiológico.

- Dentro de la comunicación estratégica se recomienda fomentar técnicas de frenado cognitivo (WYSIATI) (Gonzales, Romero-Rodriguez, & Larrea-Oña, 2019, para el discernimiento de la información oficial o basada en evidencia.
- Se debe tener en cuenta de los síntomas del estrés postraumático (disociación, hiperactivación, evitación, de reexperimentación) (Rojas Campos, 2016).

8 FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES:

Las funciones y responsabilidades deberán ser adaptadas según la estructura de cada organización, los aportes y la gestión del manejo de la situación frente al COVID-19 debe contar con un equipo multidisciplinario.

8.1 ALTA DIRECCIÓN/GERENCIA

- Acatar las disposiciones emitidas por el Gobierno Nacional
- Comprometer los recursos necesarios para el cumplimiento de esta guía
- Permanecer atento y receptivo a la información/resultados ofrecidos por el Médico Ocupacional.
- Apoyar las acciones y decisiones tomadas por Médico Ocupacional y su equipo multidisciplinario de atención básica, como resultado de la evaluación y diagnóstico inicial.

8.2 SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL/TÉCNICO DE SEGURIDAD

- Conformar el equipo multidisciplinario de respuesta como responsable técnico de prevención de riesgos laborales en el centro de trabajo
- Apoyar la gestión del equipo multidisciplinario de atención básica y respuesta, con énfasis al médico ocupacional, como resultado de la evaluación y diagnóstico inicial
- El Técnico de Seguridad y/o Responsable de Seguridad deberá aplicar las disposiciones gubernamentales dentro de su campo competente
- Realizar el análisis técnico correspondiente, así como asesorar en los temas que le corresponda
- Participar de las decisiones del equipo multidisciplinario de atención básica y respuesta al COVID-19
- Realizar el análisis técnico correspondiente, así como asesorar en los temas respecto a la prevención general de riesgos en el trabajo
- Supervisión y control de la gestión integral de residuos y desechos generados en los establecimientos de salud ocupacional y del centro de trabajo mismo, en base a los establecido en el Acuerdo Ministerial 323 del 20 de marzo de 2019 “Reglamento de gestión de desechos generados en establecimientos de salud” (Ministerio de Salud Pública, 2020)
- Tramitar ante la autoridad del centro de trabajo los requerimientos de barreras físicas o equipos de protección en base a las necesidades y evaluación planteada por el equipo multidisciplinario
- Inspección permanente de las áreas de trabajo para verificar niveles de desinfección establecidos
- Verificar la necesidad de inclusión de nuevas señales de advertencia u obligación en los puestos de trabajo de mayor vulnerabilidad
- Analizar las condiciones de trabajo y tramitar los requerimientos de barreras físicas colectivas (pantallas de protección y aislamiento) para áreas de atención al público de ser necesario

8.3 SALUD OCUPACIONAL:

- Mantenerse informado y actualizado según las instrucciones emitidas por el Gobierno Nacional y organismos científicos
- Establecer las medidas de actuación frente al SARS-CoV-2 y su enfermedad COVID-19 pertinentes para adaptar el contenido de esta guía a la realidad de la empresa u organización, referenciando la misma
- Capacitar al personal sobre las medidas de prevención
- Mantener comunicación directa con las entidades oficiales de salud responsables de la zona de la empresa
- Mantener informado los colaboradores de la empresa sobre las comunicaciones oficiales de prevención y cuidado del personal
- Recibir a los casos respiratorios y realizar la respectiva evaluación médica de tamizaje, y determinará el manejo del paciente de acuerdo con el resultado post diagnóstico
 - Observación y tratamiento sintomático
 - Reposo médico laboral y envío a su domicilio, seguimiento y control con telemedicina, así como la respectiva derivación
 - Informar a jefe de SSO, talento humano y la Alta Dirección
 - Notificar inmediatamente el caso a las autoridades de salud, de acuerdo a lo establecido a la georeferenciación establecida por el MSP
- Apegarse y guardar en todo momento el principio de confidencialidad médica

ACLARATORIA: Los casos catalogados como sospechosos detectados se les realizará un aislamiento inmediato y comunicaremos a Epidemiología del MSP, de igual forma derivados de acuerdo con lo establecido por el MSP.

8.4 PERSONAL DE APOYO MÉDICO:

- Mantener activos todos los medios de comunicación e información sobre medidas preventivas y buenas prácticas de cuidado a la salud a través de carteleras, intranet y demás
- Reportar inmediatamente al Médico Ocupacional todo paciente con síntomas respiratorios
- Registrar todos los casos ya sean de contacto, sospecha, o confirmados de COVID-19
- Llevar y mantener el control de la gestión documental integral correspondiente al riesgo de COVID-19
- Hacer seguimiento de todos los casos en alerta
- Mantener líneas de comunicación actualizadas entre el equipo multidisciplinario frente al COVID-19
- Reforzar la gestión de identificación de posibles casos sospechosos, dentro del ámbito de las funciones de atención prehospitalaria (APH) para el personal de tecnologías en emergencias médicas en función de lo estipulado en el documento (Dirección Nacional de Atención Pre-hospitalaria y Unidades Móviles, 2020)
- Apegarse y guardar en todo momento el principio de confidencialidad médica

8.5 RECURSOS HUMANOS:

- Permanecer atenta y receptiva a la información ofrecida por Médico Ocupacional
- Comprometer los recursos necesarios para cumplimiento de este plan.

- Apoyar las decisiones tomadas por Médico Ocupacional y el equipo multidisciplinario, como resultado de la evaluación y diagnóstico inicial, de igual forma robustecer las necesidades que resulten de este paso.
- Recibir y analizar las medidas, sugerencias, recomendaciones y acciones propuestas por Salud Ocupacional
- Implementar el Teletrabajo de acuerdo a lo establecido por el MdT (Ministerio de Trabajo, 2020-03-11)
- Colaborar con la identificación de colaboradores con riesgo de COVID-19 extra laboral
- Ser el canal de comunicación positivo con el personal administrativo/operativo frente a posibles casos mediático/social o intimidación como resultado que arroje la evaluación médica laboral inicial, donde no sea necesario el reposo médico o derivación.
- Mantener informado a Salud Ocupacional sobre la estadística de ausentismo laboral y comunicar aquellos casos que recibieron reposo médico laboral por profesionales privados o ajenos a medicina ocupacional, con diagnósticos compatibles a procesos respiratorios, en especial si fueran sospecha, contacto (ser parte de una cuarentena) o confirmado de COVID-19.
- Establecer las medidas necesarias enfocadas en la protección del grupo vulnerable que minimicen el riesgo de COVID-19
- Enviar a Salud Ocupacional a todo el personal que retorne luego de haber salido del país ya sea por vacaciones/misión o comisión asignado por el Trabajo, para su respectiva entrevista y evaluación médica inicial.

8.6 TRABAJO SOCIAL:

- Realizar el respectivo seguimiento social/geográfico/epidemiológico de los casos ya sean contacto, sospecha, o confirmado de COVID-19, limitando el contacto y respetando las medidas higiénicas dispuestas.
- Recibir y analizar las medidas, sugerencias, recomendaciones y acciones propuestas por Salud Ocupacional
- Derivar inmediatamente a Salud Ocupacional a los colaboradores que hayan sido parte de una cuarentena, sospecha o confirmado de COVID-19.
- Informar inmediatamente a Salud Ocupacional sobre cambios/evolución en la salud general y laboral de los colaboradores diagnosticados de COVID-19.
- Mantener estrecha comunicación con Trabajo Social del IESS, a fin de intercambiar información estadística y cerco epidemiológico, misma que deberá ser reportada a Salud Ocupacional.
- Contribuir en la socialización/ información/ retroalimentación individualizada a los colaboradores y sus familiares complementando la disposiciones y recomendaciones emitidas en la gestión de salud ocupacional

8.7 PSICOSOCIOLOGÍA LABORAL

Después de que ha ocurrido un incidente crítico como la presencia de infecciones respiratorias a nivel mundial por el COVID-19, pueden devenir una serie de elementos psicosociales con sus respectivas consecuencias cognitivo-emocional, como es el trastorno de estrés agudo, trastorno de estrés postraumático (TEPT), trastornos ansioso-depresivo, entre otros. Las funciones estarían encaminadas a:

- Brindar soporte psicológico al personal que lo requiera, a través de la aplicación de modelos de intervención psicoeducativos incluso primeros auxilios psicológicos.
- Facilitar y optimizar el proceso de adaptación para afrontar posibles escenarios de las diferentes adversidades propias de la vida. Entre ellas la posible percepción de riesgo que pueden tener los trabajadores de ser infectados por el COVID-19.
- Reducir la incertidumbre y los sentimientos de indefensión y desesperanza producidos por el acontecimiento estresante.
- Entrenamiento conductual, reducción de la ansiedad y el estrés.

Los efectos positivos observados en los estudios pueden ser interpretados a partir del paradigma del estrés y el afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984), según el cual al proporcionar información sobre un acontecimiento estresante puede ayudar a las personas a enfrentarse mejor a la situación aversiva y mejorar su estado emocional, al aumentar la percepción de control

8.8 PERSONAL DE MANDOS MEDIOS:

- Notificar novedades en el estado de salud de los trabajadores al departamento médico ocupacional
- Mantener estrecha/ fluida comunicación con el departamento de Seguridad y Salud en Trabajo
- Acatar las disposiciones emitidas por el equipo multidisciplinario frente al COVID-19

8.9 PERSONAL DE LIMPIEZA:

- Controlar y verificar la carga/reposición inmediata de jabón de manos, alcohol desinfectante y toallas desechables en los respectivos dispensadores de todas las áreas.
- Reforzar las medidas preventivas y mantener fluida comunicación de autocuidado a la salud laboral, dirigido al personal operativo de limpieza.
- Desinfectar chapas y pasamanos de manera continua, así como superficies de trabajo y útiles de oficina
- Usar equipos de protección personal obligatoriamente

8.10 PERSONAL DE RECEPCIÓN

- Controlar y asegurarse del completo llenado al formulario para las visitas y, proveedores, estos datos deben ser reportados inmediatamente a Salud Ocupacional
- Derivar e informar inmediatamente a Salud Ocupacional a todos quienes reporten en la ficha de datos signos o síntomas respiratorios, mayormente si fueron parte de una cuarentena, sospecha o confirmado de COVID-19.
- Mantener la distancia de seguridad y medidas de higiene establecidas

8.11 PERSONAL DE SEGURIDAD FÍSICA:

- Informar a las vistas y demás personas que allí se registran, los lineamientos obligatorios a cumplirse con relación al COVID-19
- Llevar a cabo la toma de temperatura de las personas que deseen ingresar a la empresa, luego de recibir la capacitación correspondiente
- Mantener la distancia de seguridad y medidas de higiene establecidas

8.12 TRABAJADORES EN GENERAL

- Cumplir las disposiciones indicadas por el gobierno, la empresa y su equipo multidisciplinario frente al COVID-19
- Notificar si ha realizado un viaje internacional, para realizar seguimiento por un mínimo 14 días
- Acatar las medidas dadas en esta guía
- Informar a clientes proveedores, clientes y visitas sobre la implementación de esta guía

8.13 PROVEEDORES VISITAS CLIENTES

- Acatar todas las indicaciones, recomendaciones y disposición proporcionadas por la empresa

8.14 COMITÉ PARITARIO

- Cumplir las disposiciones del gobierno, la empresa y el equipo multidisciplinario frente al COVID-19
- Conocer y actualizar su conocimiento sobre el riesgo al COVID-19 (OMS, 2020)
- Participar activamente en la difusión a sus compañeros de trabajo, las acciones e indicaciones designadas por el equipo multidisciplinario frente al COVID-19
- Formar parte del equipo multidisciplinario y aportar en la toma de medidas tendientes a reducir al máximo el riesgo de contagio en el personal en general

9 BIBLIOGRAFÍA

- Arias, P. R. (2017). Propiedades psicométricas del inventario de crecimiento postraumático en población ecuatoriana. Revista Evaluar.
- Asociación Regional de Empresas del Sector Petrolero, Gas y Biocombustibles en Latinoamérica y el Caribe. (2014-10). Guía orientativa para la vigilancia de la salud en factores de riesgo psicosocial.
- Chen N, Z. M. (15 de 03 de 2020). The Lancet. Obtenido de [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30211-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30211-7/fulltext)
- Dirección Nacional de Atención Pre-hospitalaria y Unidades Móviles. (2020). Lineamientos para el servicio de atención pre-hospitalaria por posible evento de salud pública de importancia internacional – ESPII.
- G., K., D., T., S., P., & E., S. (22 de 01 de 2020). Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and. Obtenido de The Journal Hospital Infection: [https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701\(20\)30046-3/fulltext](https://www.journalofhospitalinfection.com/article/S0195-6701(20)30046-3/fulltext)
- Gonzales, V., Romero-Rodriguez, L. M., & Larrea-Oña, C. (2019). Una perspectiva crítica para un horizonte educativo. Revista Española de Pedagogía.
- Huang C, W. Y. (15 de 03 de 2020). The Lancet. Obtenido de Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30183-5/fulltext#](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30183-5/fulltext#)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Ministerio de Salud Pública. (15 de 03 de 2020). ACUERDO MINISTERIAL 323 REGLAMENTO GESTION DESECHOS GENERADOS EN. Obtenido de Control Sanitario : <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/Acuerdo->

Ministerial-323_Reglamento-para-la-gesti%C3%B3n-integral-de-los-residuos-y-desechos-
generados-en-los-establecimientos-de-salud.pdf

- [illegible]

ANEXOS:

Anexo 1: Formulario de información de salud como medida de prevención de COVID-19

Anexo 2: Afiches del lavado de manos

Anexo 3: Afiche sobre medidas preventivas.

Anexo 4: Como estornudar correctamente

Anexo 5: Uso correcto del cubre boca

Anexo 6: Uso correcto de la mascarilla

Anexo 7: Países con reporte de COVID 19

ANEXO 1 EVALUACION POR EXPOSICIÓN A RIESGO BIOLÓGICO

		EVALUACIÓN POR EXPOSICIÓN A RIESGO BIOLÓGICO: INFECCIONES RESPIRATORIAS		SALUD OCUPACIONAL	
EMPRESA:		CI			
NOMBRE Y APELLIDOS:		EDAD			
CARGO:		FONO			
FECHA DE VIAJE INTERNACIONAL EN EL ÚLTIMO MES		DESDE:		HASTA:	
FECHA ENCUESTA					
ÁREA GEOGRÁFICA DE EXPOSICIÓN (MARQUE CON UNA X)					
INDIQUE LUGARES DE VISITA EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS					
SÍNTOMATOLOGÍA Y CONTACTOS (MARQUE CON UNA X)			SI	NO	COMENTARIOS
¿Ha tomado o está tomando algún medicamento antiviral o antibiótico para algún proceso respiratorio en los últimos 14 días?					
¿ha acudido a algún médico por alguna sintomatología respiratoria en los últimos 14 días?					
¿Ha estado en contacto con personas expuestas a síntomas respiratorios infecciosos, como tos, fiebre, ?					
¿Ha tenido o tiene algún síntoma como fiebre, tos, estornudos, espectoración, dificultad respiratoria, luego de un viaje en los últimos 14 días?					Cuál?
¿En los últimos 14 días a recibido a un familiar de otro país con riesgo COVID-19?					
¿En los últimos 14 días, en su hogar se hospeda una persona de otro país con riesgo COVID-19?					
¿Se administró vacuna contra la influenza en este último año?					Fecha:
¿Se administró vacuna antineumococica (neumonía) en este último año?					Fecha:
Declaro que todo lo manifestado es verdad: Firma: Ct: Email:			Autorización: Dr. MEDICO OCUPACIONAL		
			INGRESO A LA EMPRESA		
			DOMICIO		
			CENTRO MÉDICO		

ANEXO 2 ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua:



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos:



Frótese las palmas de las manos entre sí:



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa:



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados:



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos:



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa:



Enjuáguese las manos con agua:



Séquese con una toalla desechable:



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo:



Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

SAVE LIVES

Clean Your Hands

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

ANEXO 3 ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b



2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras,



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

ANEXO 4 ¿SABES ESTORNUDAR CORRECTAMENTE?

Protege a otros de enfermarse

Al toser y estornudar, **cubre tu boca y nariz** con la cara interna del codo o un pañuelo desechable.



Desecha el pañuelo inmediatamente después

Lava tus manos con agua y jabón o límpialas con un gel a base de alcohol después de toser o estornudar y cuando cuidas a otros



OPS

ANEXO 5 USO CORRECTO DEL CUBREBOCA



CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

OPS

Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.



RECUERDE: No es necesario que las personas que no presentan síntomas respiratorios usen mascarillas.

OPS

CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.



RECUERDE: No es necesario que las personas que no presentan síntomas respiratorios usen mascarillas.

OPS

Antes de colocarse una mascarilla, realice la higiene de manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón.



OPS

CUÁNDO SE DEBE USAR UNA MASCARILLA

No es necesario que las personas que no presentan síntomas respiratorios usen mascarillas.

Use una mascarilla si está tosiendo o estornudando.

Las personas sanas pueden usar una mascarilla solo si están cuidando a una persona con sospecha de infección por 2019-nCoV.

Las mascarillas son efectivas solo cuando se usan en combinación con la higiene frecuente de manos.

Si usa una mascarilla, aprenda cómo usarla, quitársela y desecharla adecuadamente.

Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, realice la higiene de manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o con agua y jabón.



CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Para quitarse la mascarilla: quítela por detrás (no toque el frente de la mascarilla); deseche inmediatamente en un contenedor cerrado; realice la higiene de las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



RECUERDE: No es necesario que las personas que no presentan síntomas respiratorios usen mascarillas.

OPS

ANEXO 6 USO CORRECTO DE LA MASCARILLA



1 Verifique el estado de las tiras.



2 Coloque la copa del respirador en su palma con las tiras colgando hacia abajo de la mano.



3 Posiciónelo bajo el mentón y sobre la nariz. Sosténgalo y firmemente coloque las tiras atrás de su cabeza.



4 Ajuste las tiras de forma que la de arriba quede en su nuca y la otra debajo de sus orejas.



5 Usando ambas manos al mismo tiempo, moldée la pieza metálica a la forma de su nariz.



6 Cubra el frente con ambas manos. Inhale profundamente. Si penetra aire por la orillas, reajuste la banda metálica y las tiras y repita el chequeo.

ANEXO 7 PAISES CON REPORTE DE COVID-19

1. <https://thewuhanvirus.com/>
2. https://www.clarin.com/viste/mapa-interactivo-google-muestra-tiempo-real-casos-coronavirus-mundo_0_wOH_hQhg.html

<https://infographics.channelnewsasia.com/covid-19/map.html>