

Recomendaciones de Cuidados Domiciliarios para los Trabajadores de Salud



Los trabajadores de salud deben tener algunas consideraciones para disminuir el posible riesgo de contagio del virus a las personas con las que vive

SIEMPRE

Estricta evaluación de síntomas



Recomendación

Mantener estricta evaluación de aparición de síntomas: fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar.

SIEMPRE

Cambio diario de Uniforme



Recomendación

Cambiar diariamente el uniforme y transportarlo en una bolsa plástica cerrada para posteriormente lavarlo. Idealmente **NO** utilizar su ropa habitual en su lugar de trabajo, cambiarse de ropa al llegar y al retirarse del centro de salud, utilizando el uniforme clínico que es destinado para ser utilizados solo en el lugar de trabajo. (Incluyendo los zapatos)

SIEMPRE

Evitar el contacto con personas vulnerables



Recomendación

Evitar el contacto con personas vulnerables como embarazadas, inmunocomprometidas, con enfermedades cardiopulmonares o respiratorias, lactantes o adultos mayores.

SIEMPRE

Aislamiento de personas contagiadas



Recomendación

Si algún miembro de la casa presenta sintomatología realizar aislamiento.

AL LLEGAR A CASA

Quitarse los zapatos y accesorios en una caja a la entrada de la casa



Recomendación

Al llegar a casa dejar los zapatos, llaves y bolso o cartera dentro de una caja, y así evitar contaminar dentro del hogar.

AL LLEGAR A CASA

Tomar ducha y/o lavado de manos



Recomendación

Al llegar a casa idealmente tomar una ducha y/o lavarse las manos diligentemente. De preferencia realizar esto antes de saludar a la familia o recorrer diferentes espacios del hogar.

AL LLEGAR A CASA

Limpiar objetos

Recomendación

Limpiar objetos traídos desde afuera como celulares, anteojos, billeteras con toalla de papel humedecidas con agua y jabón o alcohol de 70°C o con cloro diluido (1 porción de cloro por 9 de agua).idealmente no usar anillos o relojes u otros accesorios en el trabajo.



Precauciones en el uso de cloro para desinfectar

El virus en superficies sigue manteniendo su capacidad de infección, en el acero inoxidable y el plástico hasta por tres días, por lo que se recomienda el uso de cloro para limpiar objetos o superficies, sin embargo se deben tener precauciones en su uso, ya que es un compuesto que puede ser dañino para la salud. Estas precauciones son:

- Si hay contacto del cloro con los ojos, enjuague inmediatamente con agua por lo menos durante 15 minutos, y consulte al médico.
- No se debe usar cloro junto, ni mezclada con, otros detergentes del hogar ya que esto reduce su efectividad y además causar reacciones químicas, liberando gases tóxicos nocivos para la salud.
- Se debe usar detergentes primero y enjuagar cuidadosamente con agua antes de usar cloro para desinfección.
- Se debe preparar cloro diluido diariamente, etiquetarse, fecharse, y descartar las porciones no usadas después de 24 horas de su preparación. Mantenga el cloro diluido cubierto, protegido de la luz solar, en un contenedor oscuro (si es posible), y fuera del alcance de los niños.
- La materia orgánica (restos de comida por ejemplo) inactiva el cloro; por lo que se debe quitar (limpiar) la materia orgánica de las superficies antes de su desinfección con cloro.

ESTANCIA EN CASA

Limpiar frecuentemente superficies

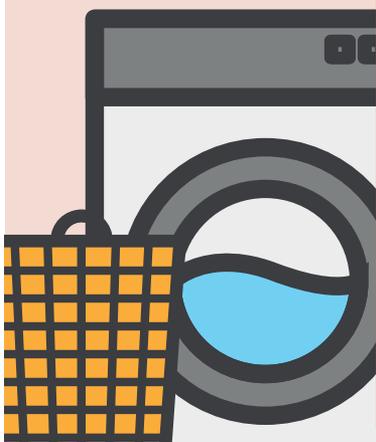


Recomendación

Limpiar frecuentemente con un paño humedecido en agua y cloro las superficies de zonas comunes. Se recomienda cambiar el paño una vez a la semana o utilizar toallas desechables.

ESTANCIA EN CASA

Lavado de Ropa



Recomendación

Lavar ropa con agua caliente sobre 60°C. Idealmente lavar por separado la ropa del trabajador de salud con la de la familia. En el caso de no poder acceder a un programa de agua caliente en la lavadora, puede dejar remojando las prendas en un recipiente con agua caliente y detergente durante dos horas y luego lavar en el programa habitual de la lavadora. Recuerde no sobrecargar la lavadora y leer las etiquetas de indicaciones de lavado de las prendas.

ESTANCIA EN CASA

No compartir objetos de uso personal



Recomendación

No compartir entre los integrantes del hogar, objetos de uso personal como cepillo de dientes, toallas o tenedores y evitar el consumo de alimentos de un mismo plato o recipiente. (por ejemplo en vez de utilizar ensaladera se puede distribuir el alimento en los platos de cada persona)

ESTANCIA EN CASA

Desechos de residuos



Recomendación

Los desechos se deben eliminar en un recipiente con tapa que lo deje bien sellado.

ESTANCIA EN CASA

Higiene del auto

Recomendación

Se recomienda limpiar todas las superficies del auto con alcohol o paños desinfectantes. Recuerde considerar todas las superficies incluidas las que tienen mayor uso y contacto como el volante, cinturón de seguridad o manillas



Lavado frecuente de manos



**NO
OLVIDAR**

Ventilar todos los días 40
minutos



Taparse la boca con el
antebrazo al toser o
estornudar



Algunos mitos que aclara la Organización Mundial de la Salud



Beber alcohol **NO** lo protegerá del Coronavirus y podría ser peligroso.



Exponerse al sol o a temperaturas superiores a los 25 oC **NO** previene la enfermedad por coronavirus



El frío y la nieve **NO** pueden matar el coronavirus.



Bañarse en agua caliente **NO** previene la infección de coronavirus.



Los secadores de manos o pelo, **NO** matan el coronavirus.



Las lámparas ultravioletas **NO** se deben utilizar para esterilizar las manos u otras partes del cuerpo, ya que la radiación ultravioleta puede causar irritación de la piel.



Rociar todo el cuerpo o ingerir alcohol o cloro **NO** sirve para matar el virus que ya entró en el organismo.



El riesgo de contraer la COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada parece ser bajo, por lo que se recomienda usar guantes y mascarilla para esta labor.

Bibliografía

- Campins Martí, M., & Uriona Tuma, S. (2014). Epidemiología general de las infecciones adquiridas por el personal sanitario. Inmunización del personal sanitario. *Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica*, 32(4), 259–265.
<https://doi.org/10.1016/j.eimc.2014.02.002>
- Organización Mundial de la Salud. (2007). Prevención y control de infección en enfermedades respiratorias agudas con tendencia epidémica y pandémica durante la atención sanitaria - Pautas provisionales de la OMS, 49–50. Retrieved from <https://www.paho.org/Spanish/AD/DPC/CD/vir-flu-prev-ctl-irag-epi-pan-6-2007.pdf?ua=1>
- Bolyard EA, Tablan OC, Williams WW, Pearson ML, Shapiro CN, Deitchman SD. Guidelines for infection control in healthcare personnel, 1998. *Infect Control Hosp Epidemiol*. 1998;19:407–63
- Navarra, U. de. (n.d.). Personal Sanitario Precauciones a Considerar.
- BBC News Mundo. (2020). Coronavirus: cuánto tiempo sobrevive el virus causante de covid-19 en distintas superficies - BBC News Mundo. Retrieved April 15, 2020, from <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51955233>
- Dercocenter. Limpieza de autos: cómo hacerla para evitar contagios. Extraída el 27 de Abril, 2020 desde <https://www.dercocenter.cl/noticias/limpieza-de-autos-para-evitar-contagios/>

Elaborado por:



Escuela
de Salud
Pública
DR. SALVADOR ALLERENDI
UNIVERSIDAD DE CHILE



Departamento de Enfermería
FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE

Suscribe:

