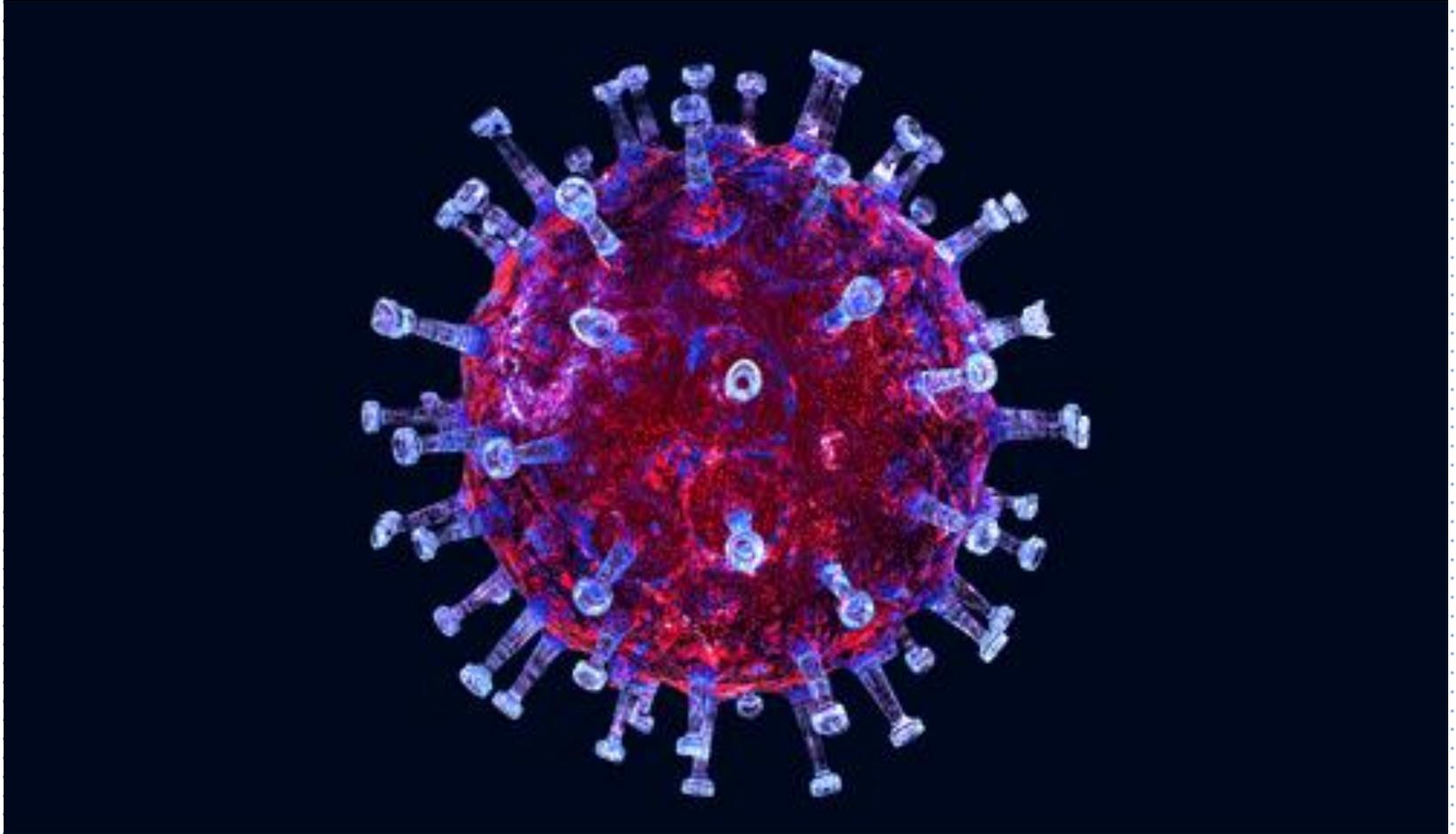


CORONAVIRUS Y PREVENCIÓN DE CONTAGIO COVID-19



RELATORA: Verónica Carrasco
Ing. en Prevención de Riesgos

MARCO LEGAL

DE LA OBLIGACIÓN DE INFORMAR DE LOS RIESGOS LABORALES (D.S. N° 40, TÍTULO VI)

En el marco de la actual contingencia Covid-19, el presente documento tiene por objetivo, dar cumplimiento a la Obligación de Informar los Riesgos Laborales, según lo indica en el **Artículo 21 del DS40.**

RIESGOS, CONSECUENCIAS, MEDIDAS PREVENTIVAS Y MÉTODOS DE TRABAJO CORRECTOS
RIESGOS POR AGENTES BIOLÓGICOS (Basado en ORD 1086 MS- 7/04/2020)

- Informar a la población acerca de los riesgos para la salud que puede representar **el COVID-19**, así como las medidas que puede tomar para protegerse resulta clave para reducir las probabilidades de que las personas se infecten y
- para mitigar la propagación de la nueva enfermedad por el coronavirus 2019. Si se facilita información precisa, pronta y frecuentemente en un idioma que las personas entiendan y a través de canales confiables, la población podrá tomar decisiones y adoptar comportamientos positivos para protegerse a sí mismas y a sus seres queridos de enfermedades como COVID-19.
- La información es el primer recurso que permite a la población tomar decisiones informadas para cuidar su salud y prevenir rumores y desinformaciones.

COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

CONÓCELO.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.



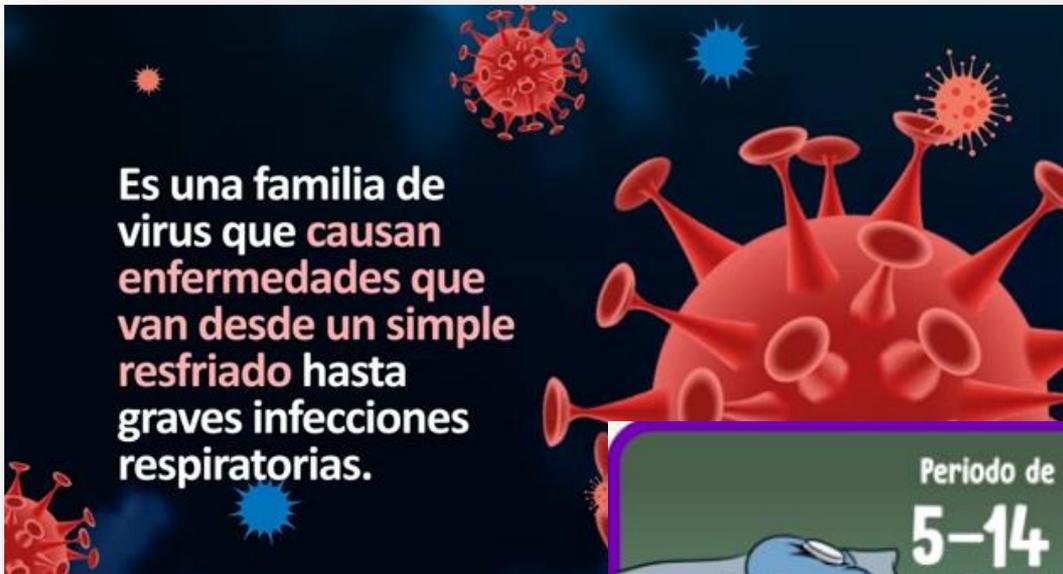
COVID-19



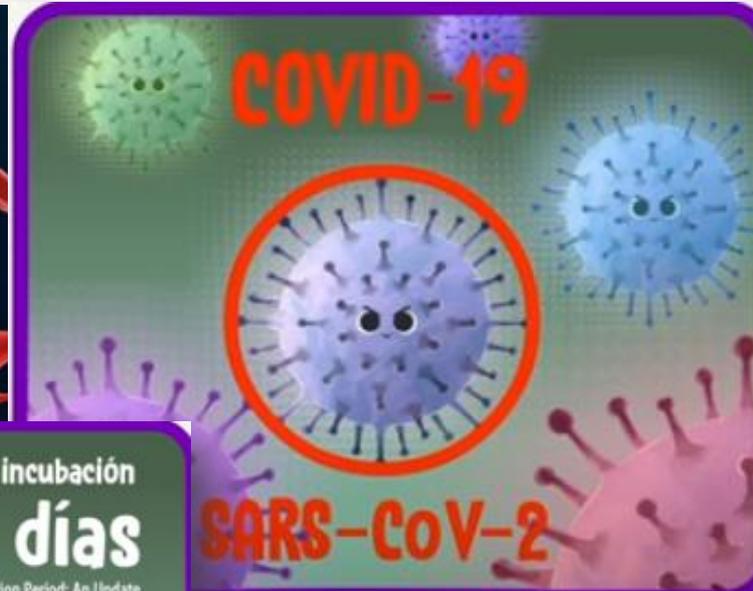
¿Qué es?

Es un tipo de **Infección Respiratoria Aguda (IRA)** que se transmite de persona a persona cuando alguien tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con las personas del entorno.

CORONAVIRUS



Es una familia de virus que causan enfermedades que van desde un simple resfriado hasta graves infecciones respiratorias.



COVID-19

SARS-CoV-2



Periodo de incubación
5-14 días

COVID-19 Incubation Period: An Update
Stephen G. Baum, MD reviewing Lauer SA et al. Ann Intern Med 2020 Mar 10

EsSalud: ¿Qué es el coronavirus?



Se transmite de persona a persona por gotas de saliva

0:16 / 1:09 Desplázate hacia abajo para obtener más información



mucosa al toser, estornudos y otras formas aún en estudio.

0:19 / 1:09 Desplázate hacia abajo para obtener más información

SÍNTOMAS COVID-19

Coronavirus COVID - 19 ¿Qué es? Síntomas y prevención.



Fiebre de difícil control

(Mayor a 37,5 grados C
y por más de 3 días)



Secreciones nasales



Tos



Malestar general



Dificultad para respirar



Fatiga

0:37 / 1:56

Desplázate hacia abajo para obtener más información

GRUPOS DE RIESGO

- Mayores de 65 años- Personas con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión
- Personas con diagnóstico o en tratamiento de cáncer.
- Personas inmunosuprimidas
- uso crónico de corticoides (prednisona, por ejemplo)

MEDIDAS DE PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19



Adecuada
higiene de
manos



Cubrirse la
boca al toser
o estornudar

An illustration showing three steps of handwashing: 1. Water running from a faucet onto hands. 2. Hands being rubbed together with soap. 3. A bottle of hand sanitizer labeled 'ALCOHOL' being applied to hands.

Lavado de manos
Lava tus manos con agua y jabón por al menos 40 segundos. O utiliza un gel antibacterial con base de alcohol.

An illustration showing three actions: 1. A person coughing into their elbow. 2. A hand dropping a used tissue into a trash bin. 3. A person sneezing into their elbow.

Toser y Estornudar
Utiliza pañuelos desechables al toser y estornudar. Tíralos a la basura. También lo puedes hacer en el ángulo interior de tu brazo.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19



Evitar el contacto directo con personas que presenten síntomas de enfermedades respiratorias



Rostro

Evita tocar tus ojos, nariz y boca con las manos.

QUÉ DEBEMOS HACER



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros



Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido



Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera



Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón



Ajústela para que no queden aberturas por los lados



Evite tocarla



Quítesela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza



Mientras se la quita, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie



Deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa



Lávese las manos después de desecharla

QUÉ NO DEBEMOS HACER



No utilice mascarillas
rasgadas o húmedas



No se cubra solo la boca,
cúbrase también la nariz



No use la mascarilla
poco ajustada



No toque la parte frontal
de la mascarilla



No se la quite para hablar
ni para realizar otra acción
que requiera tocarla



No deje su mascarilla
usada al alcance
de otras personas



No reutilice
la mascarilla

Recuerde que las mascarillas por si solas no lo protegen del COVID-19. Aunque lleve puesta la mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente

CUARENTENA EN HOGARES CON PACIENTES COVID-19

1. Aislamiento del paciente con COVID-19 confirmado.

- Analiza los espacios de tu hogar viendo la opción de adecuar los dormitorios y dejar en un espacio aislado al paciente contagiado. Idealmente la habitación con ventana para adecuada ventilación del lugar.
- Si no tiene varias habitaciones puede crear una separación con un plástico transparente, que divida el espacio del familiar que debe permanecer aislado.



HABITACIÓN PACIENTE COVID

- Cuidar de que la habitación del enfermo tenga ventana que se pueda abrir para tener una buena ventilación durante el día y que a su vez al cerrar no deje pasar el frío
- Como alternativa a solamente cerrar la puerta y quedarse encerrado solo (siempre puede hacerlo si necesita descansar) y para quienes no tengan una en su habitación , instale una cortina de plástico que vaya desde techo al suelo, y que mantenga aislamiento físico, pero evite el aislamiento afectivo – social, incluso un sector se puede poner con plástico más transparente para que se puedan ver de un lado a otro - (similar a las habitaciones de vidrio), así la persona no se sentirá abandonada, estigmatizada, y contribuirá a que pueda tolerar mejor y completar como corresponda el largo periodo de aislamiento.

LAVADO DE ROPA PACIENTE COVID

- Idealmente que la ropa a lavar sea depositada por el mismo paciente en una bolsa cerrada, cuidado de NO SACUDIR.
- Lavado a mano: Remojar previamente en agua caliente y luego lavar con detergente habitual a mano. No olvidar uso de mascarilla y protección ocular en este proceso. Puedes usar guantes de lavar para proteger tus manos de la temperatura del agua.
- Lavado en Lavadora: Lavado habitual pudiendo hacerlo con agua caliente.

AISLAMIENTO PACIENTE COVID-19 CONFIRMADO.

Evitar el contacto físico del enfermo con el resto de la familia.

- Uso de mascarilla del enfermo cuando deba desplazarse dentro de casa, (Ej.: ir al baño)
- Utiliza protección ocular para la atención de su familiar en el domicilio, tus lentes de sol o lentes ópticos.

Los horarios de comidas del paciente infectado:

- Si el paciente se encuentra en una habitación aislada, la comida debe ser llevada hasta allá y siempre por la misma persona del grupo familiar.
- De no contar con un espacio o habitación aislada, los horarios deben ser distintos a los del grupo familiar evitando el contacto de espacios comunes con el enfermo, aunque éste no tenga síntomas evidentes.

El familiar con COVID-19 debe contar siempre con una toalla de baño de uso único al igual que un conjunto de cubiertos únicos.

ASEO DIARIO DEL HOGAR

Recuerda ventilar bien todos los días tu hogar. Abrir las ventanas de las habitaciones.

Realizar el aseo habitual y luego rociar las superficies con cloro al 0,1%

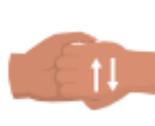
5 PASOS PARA AHORRAR AGUA AL LAVARTE LAS MANOS

1 Abre el grifo y mójate las manos durante unos segundos.



Cierra el grifo, solo necesitas tener las manos mojadas para que el jabón genere una buena espuma. Enjabona tus manos y luego enjabona el grifo.

3 Frota tus manos, incluyendo el dorso, las palmas, los dedos y debajo de las uñas por 40 segundos.

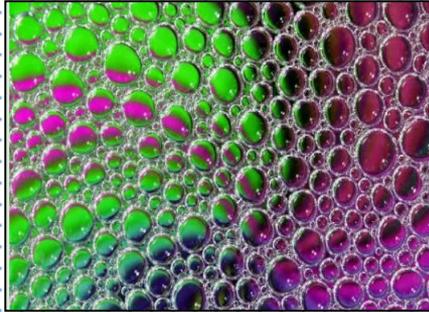


Abre el grifo, enjuágate las manos y el grifo.



Tan pronto como el jabón haya desaparecido, cierra el grifo, sécate las manos con una toalla o papel desechable.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES



1.- Limpiar superficies con detergente o jabón y enjuagarla con agua.

2.- Desinfectar superficies con cloro diluido en agua: 50 ml por cada litro de agua o con alcohol al 70%: 70 ml en 30 ml de agua. Al manipularlo usar guantes y ventilar el ambiente. De acuerdo al protocolo de desinfección se usará algún producto con amonio cuaternario como Despadac (diluir 5 mL por litro de agua) (ficha de seguridad) o Finvirus plus (diluir 20 mL por litro de agua) (ficha de seguridad)



Las superficies más frecuentemente utilizadas son:

- picaportes
- pasamanos
- tapa de inodoro
- manillas
- superficie de las mesas o de apoyo y escritorios
- Interruptores de luz

TIPOS DE DESINFECTANTES

Desinfectante	Principales ventajas	Principales desventajas
<i>Alcohol</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Amplio espectro 2. Acción rápida 3. Fácil de usar 4. Sin residuos tóxicos 5. Barato 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baja eficacia sobre esporas 2. Altera efectividad en presencia de materia orgánica 3. Sin acción detergente (no se puede utilizar para aseo) 4. Inflamable 5. Puede alterar ciertas superficies (cauchos, superficies con pegamento) 6. Bajo efecto residual
<i>Productos clorados</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Amplio espectro (esporicida) 2. Acción rápida 3. Sin residuos tóxicos 4. Barato 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Altera efectividad en presencia de materia orgánica 2. Sin acción detergente (no se puede utilizar para aseo) 3. Concentraciones $\geq 5\%$ pueden causar irritabilidad ojos, vía aérea y lesiones gástricas y esofágicas 4. Liberación de gases tóxicos si se combina con amonios o ácidos 5. Efecto corrosivo sobre el metal (en concentraciones > 500 ppm) y decoloración de textiles
<i>Peróxido de hidrógeno</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Amplio espectro 2. Acción rápida 3. Seguro para los operadores 4. Amigable con el ambiente 5. No se altera por presencia de materia orgánica 6. No corrosivo 7. No tiñe textiles 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Más caro que otras alternativas
<i>Yodóforos</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Amplio espectro 2. Utilizado para desinfectar botellas de hemocultivo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baja eficacia sobre esporas 2. Acción lenta 3. Altera superficies de silicona
<i>Fenoles</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Amplio espectro 2. Barato 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baja eficacia sobre esporas 2. Penetra superficies porosas y puede causar irritación cutánea y despigmentación 3. Puede causar hiperbilirrubinemia en recién nacidos
<i>Amonios cuaternarios</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Útil para limpiar (propiedad detergente) 2. Amplia compatibilidad con superficies 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baja eficacia sobre esporas 2. Menor espectro de acción 3. Altera eficacia en presencia de materia orgánica, "agua dura" o si se aplica con paños de algodón o apósitos ricos en celulosa. 4. Existen casos reportados de asma ocupacional

RECOMENDACIONES PARA LA SALIDA Y ENTRADA DEL HOGAR EN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID.

LA SALIDA DEL HOGAR

Con el objetivo de proteger tu exposición al virus, es importante:

- Utilizar mascarilla. Esta debe proteger completamente la punta de tu nariz y tu boca a la vez.
- No debe usarse humedecida ya que de esta manera pierde su efectividad.
- El uso correcto de la mascarilla por las dos personas reduce el riesgo de contagio del 90% al 1,5%.

EL REGRESO A CASA

Cada vez que retornas a tu hogar te recomendamos:

- Dejar tus zapatos fuera de casa o al ingreso de éste.
- Retirar toda tu ropa y dejarla a un lado para lavado posterior.
- Lavar tus manos con agua y jabón por 30 segundos al menos.
- Idealmente tomar una ducha antes del contacto con tu familia.

ALTERNATIVAS CUANDO NO PUEDO CUMPLIR EL AISLAMIENTO EN MI DOMICILIO

- Conversa con tus vecin@s. Activa redes de apoyo
- Comuníquese con el CESFAM o consultorio más cercano al su domicilio. Dicho equipo; puede activar otras redes de apoyo y presentar el caso para postular a una Residencia Sanitaria

¿QUÉ ES Y CÓMO ACCEDER A UNA RESIDENCIA SANITARIA?

- Son lugares habilitados para personas COVID-19 positivo que no pueden realizar cuarentena en sus domicilios que **NO TENGAN NECESIDAD DE HOSPITALIZACIÓN**, es decir síntomas leves controlados, ya sea por espacio o por convivir con personas que forman parte del grupo de riesgo.
- Incluye estadía, servicio de habitación y cuidados básicos.
- Cada región ha habilitado un contacto directo con SEREMI para ser derivados a Residencias Sanitarias.
- El contacto de la Región Metropolitana entre las 08:30 a 19:00 hrs es **+56 9 39499589** o al correo **residenciasrm@redsalud.gob.cl**

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR SALUD MENTAL INDIVIDUAL Y FAMILIAR EN AISLAMIENTO.

- Armar rutina diaria, respetando horarios de sueño y alimentación. En la mañana ejercicios, elongaciones, estiramientos, etc; actividades para distraerse: lectura, manuales o artístico (música u otros).
- Todos los días mantener orden y aseo, personal y del lugar. No excederse con la exposición a pantallas: celular, tv, etc.
- Pedir ayuda cuando se sientan mal emocionalmente, se puede confundir el pecho apretado y sensación de ahogo, ambas presentes en angustia y en curso de la enfermedad COVID 19, pero si hablas, lloras y se pasa: era por angustia. Es muy importante desahogarse.
- Preparar el lugar con lo que necesitará diariamente la persona afectada por COVID 19.
- Es importante estar de buen estado de animo y para ello es bueno mantener contacto con amigos o familia, ya sea por redes sociales, llamadas, videollamadas, para sentirse acompañado.

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR SALUD MENTAL INDIVIDUAL Y FAMILIAR EN AISLAMIENTO.

Digitopuntura: La digitopuntura es una técnica de medicina natural y tradicional, que ayuda a manejar síntomas respiratorios presionando algunas partes del cuerpo. Estos puntos de digitopuntura le ayudaran a manejar el Dolor de garganta, tos, y facilitar la expulsión de secreciones respiratorias.

Haga presión con los dedos de la mano durante 5 minutos, tres veces al día en las siguientes localizaciones:



En el hueco que se forma en el surco del pliegue de la muñeca, bajo la base del pulgar, al lado del tendón.



En la palma de la mano, en el centro de la almohadilla muscular del dedo pulgar.

MUCHAS GRACIAS!!!!!!

