

13 de mayo 2020

Protocolo de prevención, control y actuación ante Coronavirus Versión 4

1. Introducción

Nos encontramos ante un nuevo patógeno perteneciente de la familia de Coronavirus. En estos últimos meses el nuevo virus denominado SARS-CoV-2 causante de la enfermedad COVID-19 se expresó a nivel mundial con una alta tasa de propagación y letalidad mayor a la de la gripe estacional.

Se trata de una Pandemia, en nuestro país se prevé que la dispersión podría acelerarse en las próximas semanas.

La tasa de transmisión interhumana se ha estimado en 2 a 3 personas por cada caso confirmado. “Se considera que los coronavirus se transmiten principalmente por las gotas respiratorias de más de 5 micras y por el contacto directo con las secreciones infectadas.” (Fuente según las recomendaciones en conjunto de las Cátedras de la Facultad de Medicina - UdelaR del día 12 de marzo de 2020; vinculadas al manejo clínico de la infección Cov 2 y la enfermedad del COVID 19).

Los síntomas más frecuentes son fiebre, tos y disnea (dificultad para respirar), algunas personas presentan sintomatología respiratoria alta (resfriado, dolor de garganta) y en menor medida puede haber síntomas gastrointestinales (dolor abdominal, diarrea, náuseas).

Según estudios provenientes de China en función de su brote, han informado que aproximadamente un 80% de los casos tienen una presentación leve, un 15 % una presentación grave y 5% una presentación crítica.

2. Medidas de Prevención y Control:

2.1. Prevención higiene personal y hábitos:

Al no contar con vacunas ni tratamiento específico, es de especial importancia la educación a la población.

Dentro de las medidas más importantes se destacan:

1. Higiene de manos mediante lavado con agua y jabón o fricciones con alcohol en gel en forma frecuente, en particular luego de toser y estornudar.
2. Evitar tocarse la cara, especialmente las mucosas de ojos, nariz y boca.
3. Toser y/o estornudar cubriendo la boca y fosas nasales con el pliegue del codo o utilizar pañuelos descartables.
4. Solo deben utilizar mascarillas las personas con síntomas respiratorios o aquellos que asistan a personas sintomáticas o con diagnóstico positivo de la enfermedad.
5. Mantener una distancia de 2 metros con personas sintomáticas.

6. Saludar con un gesto, verbalmente. No se recomienda el contacto físico.
7. Evitar sitios donde pueda haber aglomeraciones de personas.
8. No compartir sorbitos, vasos, cubiertos, mate, etc.
9. Mantener los ambientes ventilados y buena higiene de los mismos.
10. Evitar viajes innecesarios.
11. Distanciamiento social voluntario con aislamiento y cuarentena de las personas sintomáticas o provenientes de zonas con alta tasa de enfermedad.
12. Ante sintomatología leve NO CONCURRIR A TRABAJAR, se sugiere consulta médica en domicilio, evitar concurrir a centros de asistencia médica.
13. Se recomienda la vacunación anual para la influenza (gripe).

2.2. Factores asociados a gravedad.

- Edad- mayores de 65 años
- Enfermedad subyacente
 - Enfermedad pulmonar crónica (Asma, EPOC)
 - Enfermedad cardiovascular (HTA, Enf. Coronaria, Insuf. Cardíaca)
 - Diabetes
 - Cáncer
 - Inmunosupresión

2.3. Situaciones especiales a considerar:

- Embarazadas
- Funcionarias en período de lactancia.

2.4. Comunicación:

Se recomienda distribución de la información al personal en lugares visibles (carteleros Institucionales) y por medios electrónicos, referente a las medidas de prevención, control, y actuación que sean emitidas por el Ministerio de Salud Pública en relación al Coronavirus COVID 19.

2.5. Elementos de higiene:

Proveer en los lugares de trabajo el material de higiene necesarios para cumplir con las medidas de control, prevención y actuación emitidas por el Ministerio de Salud Pública, como ser:

- Jabón líquido en servicios higiénicos (disponible en Proveeduría)
- Alcohol en gel en oficinas con atención al público, los Centros y vehículos de transporte de personas. (disponible en Proveeduría)

2.6. Locales y vehículos de trabajo:

- Incrementar las medidas de higiene en todos los espacios de trabajo.
- Extremar las medidas de higiene reglamentarias a través del mantenimiento y desinfección de equipos que proyecten aire, como ser secadores de mano, aires acondicionados.
- Ventilar los vehículos y los distintos sectores de los locales.
- Es caso de traslado de un paciente sospechoso o confirmado de COVID-19 DEBEN USAR EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL LAS PERSONAS QUE SE ENCUENTREN A MENOS DE UN MERO DEL PACIENTE. La desinfección de los vehículos debe realizarse

con agua y detergente (100 ml en 10 litros de agua). Dejar secar y aplicar agua con dilución de hipoclorito de sodio a una concentración de 500PPM (100 ml de hipoclorito doméstico en 10 litros de agua). NO USAR ALCOHOL EN GEL PARA LA LIMPIEZA DE ESTAS SUPERFICIES.

- El espacio mínimo por cada dos trabajadores deberá ser de 10 m², salvo que exista separación física dentro de la sala.
- Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo, como durante la permanencia en el mismo. En caso de no poder cumplirse con esta distancia se deberá utilizar tapaboca (mascarilla) reutilizable.

2.7. Administrativas:

- Suspender viajes por motivos laborales hasta nuevo aviso.
- Posponer actividades de capacitación, eventos y reuniones de trabajo que involucren aglomeración de personas.
- Evitar trámites administrativos que no requieran estrictamente el apercibimiento del personal a las oficinas y puedan realizarse vía correo institucional.
- En cada grupo de trabajo se coordinará la forma de comunicación y la coordinación y organización del trabajo. Es importante destacar que el objetivo de esta medida es minimizar las interacciones para proteger a nuestro personal y a la población en general. Se sugiere distribuir el horario de trabajo a modo de evitar coincidir en un espacio físico cerrado.
- Tareas administrativas de forma remota: quienes realicen tareas administrativas y puedan realizarlas desde su hogar en forma remota, utilizarán las herramientas tecnológicas para trabajar.
- La población citada en el punto 2.2. y embarazadas quedan exoneradas de concurrir de manera presencial realizando las tareas por teletrabajo.
- Reuniones: minimizar la cantidad de asistentes y verificar el cumplimiento de la distancia interpersonal de 2m.

2.8. Auto cuidado- Salud Mental:

Evitar la sobre información:

- La sobre información puede generar muchísima ansiedad.
- En este sentido, como forma de autocuidado evitaremos estar mirando continuamente los medios de comunicación y redes que abordan noticias sobre coronavirus. Por este motivo, seleccionaremos la información, por ejemplo: eligiendo un informativo al día.
- Es conveniente realizar actividades lúdicas y recreativas en la casa que pueden hacerse de acuerdo al autoconocimiento personal. A modo de ejemplo: lectura, escritura, actividades deportivas, baile, yoga y meditación, escuchar o practicar música, dibujo, pintura, expresión plástica, artesanía, cocina, jardinería, bricolage. Todo aquello que genere un momento de distensión o placer.

Afrontamiento positivo:

- En el caso de aquellas personas que tienen que permanecer en sus puestos de trabajo y manejar la sobrecarga laboral, se recomienda apelar a las estrategias de autocuidado personal. Potenciar la empatía, teniendo en cuenta que hay personas que requieren

un cuidado extremo y por lo tanto están aisladas, ya sea población en riesgo o personas con reposo médico. Esta condición es involuntaria y se debe a la emergencia sanitaria.

- Pensar en los riesgos que implica participar en actividades colectivas, tanto para uno mismo como para los otros participantes. De este modo, lo hacemos por el bien colectivo y toda la sociedad.
- Utilizar la tecnología para comunicarnos con las demás personas.

Mantenerse activo:

- Alternar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología con actividades manuales y otras formas de pasar el tiempo, separados de las pantallas.
- Realizar actividades físicas y recreativas individuales o en parejas, preferentemente al aire libre.
- Planificar una rutina diaria y cumplirla. Establecer un horario para el trabajo (quienes trabajan en su domicilio), uno para alimentación, uno para actividades deportivas, etc. La permanencia en domicilio implica una nueva organización en la vida cotidiana.
- Ayudarnos mutuamente.
- Tomar conciencia y sensibilización entre todos/as de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico. Hacer un “acuerdo de convivencia”, mediante el cual, vamos colaborar y a apoyarnos, esforzándonos en hacer la vida más llevadera en este tiempo.

3. Medidas de Actuación:

- Todo/a funcionario/a que presente enfermedad respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo/síntoma de enfermedad respiratoria p. ej., tos, dificultad para respirar) DEBERÁ RETIRARSE DEL LUGAR DE TRABAJO Y SOLICITAR MÉDICO EN DOMICILIO.
- Todo/a funcionario/a que presente enfermedad respiratoria aguda y haya estado en contacto con una persona con diagnóstico de COVID-19 DEBERÁ RETIRARSE DEL LUGAR DE TRABAJO Y SOLICITAR MÉDICO EN DOMICILIO.
- En caso de confirmarse un caso de infección de funcionario/a, quienes hayan tenido contacto con él/ella, independientemente que tengan o no sintomatología deberán consultar médico en domicilio y seguir sus lineamientos.
- Maximizar las medidas de higiene y ventilación de ambientes.
- En caso de detectarse un adolescente COVID 19 positivo, se aplicarán todas las acciones determinadas por el Ministerio de Salud Pública, de acuerdo al plan de contingencia de INISALUD.
- En caso de necesidad de uso de equipos de protección personal para trabajadores que atiendan casos sospechosos o confirmados de COVID-19 en apls, los mismos serán entregados por el servicio de INISALUD de acuerdo a los criterios que establecidos por la autoridad sanitaria.

Las medidas podrán actualizarse en consonancia con la situación de emergencia sanitaria, donde darán directivas tanto las autoridades como la Consejo Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (CONASSAT) y MSP.

Lic. en Psic. Lorena Martínez Messina - Dr. Fabián Rentería - Tec. Prev. Paula Rovera

**Sección Prevención y Promoción de Salud en el Trabajo
Departamento de Salud Ocupacional
con la colaboración de la Comisión Bipartita en Salud y Seguridad Ocupacional**

TABLA DE VERSIONES	Cambios y agregados	Por:
Versión 4	Embarazadas en teletrabajo Espacio de trabajo 10m ² cada dos funcionarios Distancia de seguridad 2m Reuniones	Departamento de Salud Ocupacional