

Protocolo de prevención, control y actuación ante Coronavirus Versión 7

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 un 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. Utilizar mascarilla/tapabocas.
5. Mantener una distancia de 2 metros entre personas.

6. Saludar con un gesto, verbalmente. Sin contacto físico.
7. Evitar realizar reuniones donde pueda haber aglomeraciones de personas, tener en cuenta el espacio físico disponible.
8. No compartir utensilios de cocina, sorbitos, vasos, cubiertos, mate, etc.
9. Mantener los ambientes ventilados y buena higiene de los mismos.
10. Evitar viajes/traslados 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. Población de Alta susceptibilidad

Con la evidencia científica disponible a la fecha, el Ministerio de Salud Pública define a la POBLACIÓN CON ALTA SUSCEPTIBILIDAD A PRESENTAR COMPLICACIONES EN EL CURSO DE UNA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS:

1. Personas mayores de 65 (sesenta y cinco) años de edad.
2. Hipertensión arterial complicada con repercusión parenquimatosa.
3. Cardiopatía isquémica (infarto, colocación de stents, cirugía cardíaca de revascularización, bypass)
4. Valvulopatías moderadas y severas, u operados por valvulopatías que requieran anticoagulación.
5. Arritmias crónicas como la fibrilación auricular que requieran anticoagulación.
6. Insuficiencia cardíaca.
7. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
8. Asma con difícil control, con internaciones frecuentes, o internación reciente en CTI.
9. Asma clasificada como severo.
10. Fibrosis pulmonar, intersticiopatías.
11. Diabetes tipo I.
12. Diabetes tipo II mal controlada con repercusión parenquimatosa.
13. Enfermedades autoinmunes y/o en tratamiento con inmunosupresores.
14. Esclerosis Múltiple.
15. Trasplantados.
16. Inmunocomprometidos. *
17. VIH con carga viral elevada.
18. Pacientes en tratamiento prolongado con corticoides hasta el momento actual. Terapia diaria con corticoides > 20 mg / día; > 14 días.
19. Esplenectomizados.
20. Pacientes oncológicos en tratamiento con radioterapia y/o quimioterapia actualmente. Tratamiento con inmunoterapia en proceso tumoral, prequirúrgica y en tumores diseminados.
21. Pacientes que hayan terminado el tratamiento oncológico en los últimos 60 días.
22. Enfermedad renal crónica con plan sustitutivo.
23. Embarazadas.
24. Obesidad mórbida (IMC > 40)
25. Hepatopatías crónicas

* Inmunocomprometidos (inmunodeficiencia primaria, tratamiento con medicamentos inmunosupresores, asplenia, trasplantados de órgano sólido o células hematopoyéticas, VIH).

En el caso de las siguientes patologías: diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión, enfermedad hepática crónica, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad renal crónica, se considerará especialmente sensibles a los trabajadores con mal control de la enfermedad con el tratamiento adecuado, basados en informes médicos actualizados.

2.3. Situaciones especiales a considerar:

- Las funcionarias en período de lactancia: las funcionarias en periodo de lactancia quedan exoneradas de concurrir en forma presencial al desempeño de sus funciones, debiendo habilitarse por parte de sus superiores, para las funciones que así lo permitan, la modalidad de teletrabajo.

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.
- Alcohol en gel en oficinas con atención al público, los Centros y vehículos de transporte de personas.

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.
- Se controlará la temperatura corporal al ingreso de los locales, así como el uso de una alfombra sanitaria.
- Uso de tapabocas/mascarillas en vehículos, pasillos y zonas comunes y cuando no se pueda asegurar 2m de distancia interpersonal. Respetar capacidad máxima locativa de los lugares de trabajo.
- Ventilar los vehículos y los distintos sectores de los locales, al menos cada 2 horas.
- En caso de traslado de un paciente sospechoso o confirmado de COVID-19 DEBEN USAR EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (triple filtro) LAS PERSONAS QUE TRASLADEN AL 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 500 PPM (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. Para ello se debe disponer de una cantidad máxima de personal por espacio de trabajo de acuerdo a este criterio.
- 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.

2.7. Administrativas:

- Suspender viajes al exterior por motivos laborales hasta nuevo aviso.
- Posponer actividades de capacitación, eventos y reuniones de trabajo que involucren aglomeración de personas y contacto físico. Minimizar la cantidad de asistentes y verificar el cumplimiento de la distancia interpersonal de 2m y ventilación del local.

- Evitar trámites administrativos que no requieran estrictamente el apereamiento del personal a las oficinas y puedan realizarse vía correo institucional.
- El personal que cumple tareas administrativas, así como el personal profesional y técnico, deberá concurrir al desempeño de sus funciones en forma presencial en sus días y horarios habituales de trabajo, dejando sin efecto el régimen de teletrabajo autorizado hasta la fecha.
- Se deja sin efecto la posibilidad de facilitar el teletrabajo para los funcionarios y funcionarias que cuenten con hijos menores a cargo, debiendo concurrir al desempeño de sus funciones en forma presencial, de acuerdo al numeral que antecede.
- En cada grupo de trabajo se realizará la coordinación y organización del trabajo.
- Cuando los lugares de trabajo no permitan el cumplimiento de lo solicitado en cuanto a espacio, ventilación, renovación de aire, etc., se amplía el rango horario cumplido hasta la fecha por cada servicio, permitiendo, en los casos en que sea necesario asignar más de un turno de trabajo, entre las 08:00 y las 19:00 horas, quedando a cargo del encargado del área, la correspondiente organización y comunicación al jerarca correspondiente. Las situaciones que aplicando el criterio anterior no sean suficientes para garantizar las condiciones recomendadas, se sugiere al encargado de la oficina dirigirse al jerarca correspondiente para evaluar la situación particular.
- La población citada en el punto 2.2. y embarazadas quedan exoneradas de concurrir de manera presencial realizando las tareas por teletrabajo.
- Las mujeres en período de lactancia, quedarán exoneradas de concurrir, realizando tareas de teletrabajo.

2.8. Auto cuidado- Salud Mental:

Evitar la sobre información:

- La saturación de información puede generar inseguridad y ansiedad. De este modo, afectar nuestra salud mental.
- En este sentido, como forma de autocuidado evitaremos estar mirando continuamente los medios de comunicación y redes que abordan noticias sobre Covid19. Por este motivo, seleccionaremos la información, por ejemplo: eligiendo un informativo al día.

Afrontamiento positivo y creativo:

- Es conveniente realizar actividades lúdico-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, bricolaje. Todo aquello que genere un momento de distensión o placer.
- En el caso de aquellas personas que tienen que permanecer en sus puestos de trabajo y manejar la sobrecarga laboral. En tal sentido, se recomienda apelar a las estrategias y sabiduría relacionadas al autocuidado personal. Potenciar la empatía, teniendo en cuenta que hay personas que requieren un cuidado extremo y por lo tanto están en distanciamiento físico o con realizando teletrabajo, ya sea por ser consideradas población en riesgo o personas con reposo médico. Esta condición es involuntaria y se debe a la emergencia sanitaria y social.
- Reflexionar sobre los riesgos que implica participar en actividades colectivas en espacios aglomerados, tanto para uno/a mismo/a como para las demás personas. Al mismo tiempo, en el caso de hacerlo cumplir con las medidas de prevención y control. De este modo, lo hacemos por el bien colectivo y toda la sociedad.
- Utilizar la tecnología para comunicarnos con las demás personas cuando se está en espacios aglomerados. Asimismo, es importante la comunicación y diálogo ya que potencia las estrategias vinculadas a los aspectos psicosociales. No obstante, se

recomienda en esos casos de los encuentros presenciales se contemplen las medidas de prevención y control.

Mantenerse en actividad:

- Alternar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología con actividades manuales y/o lúdico-recreativas y otras formas de pasar el tiempo.
- 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, lúdico-recreativas. La permanencia en domicilio implica una nueva organización en la vida cotidiana y el distanciamiento físico puede afectar nuestra salud mental. Por tal motivo, se sugiere si identificará una afectación vinculada al distanciamiento físico consulte al personal de salud mental (psicóloga/o y/ o psiquiatra si fuese necesario).

Ayudarnos mutuamente y cooperar

- Tomar conciencia y sensibilización entre todos/as de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico. Hacer un “acuerdo de convivencia y de trabajo”, mediante el cual, vamos a cooperar y a apoyarnos, esforzándonos en hacer la vida más llevadera en este tiempo potenciando la empatía y la solidaridad.

Consideraciones sobre teletrabajo y organización del trabajo

- Tener en cuenta que las condiciones físicas, ambientales y las psicosociales (Neffa, 2016) no son las mismas porque se traslada el trabajo a nuestra casa. Por tanto, hay que tener en consideración que las condiciones de trabajo no pueden transferirse a espacios tan disímiles, que cada hogar tiene características diferentes.
- Planificar y diseñar la organización del trabajo, su debida adecuación en el entorno familiar y laboral. Por tal motivo, es necesario explicitar un contrato psicológico entre la institución con el funcionariado entendiendo el contexto de la pandemia y de manera que no afecta negativamente las relaciones laborales y el ambiente de trabajo.

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 haya estado en contacto con una persona con diagnóstico de COVID-19 NO DEBERÁ CONCURRIR, DAR AVISO A SALUD OCUPACIONAL Y SOLICITAR MÉDICO EN DOMICILIO SI PRESENTA SINTOMAS.
- En caso de confirmarse un caso de infección de funcionario/a, quienes hayan tenido contacto con él/ella (de acuerdo a los criterios consultados con Salud Ocupacional), independientemente que tengan o no sintomatología, deberán consultar médico en domicilio y seguir sus lineamientos.
- A todo funcionario/a que se le indique aislamiento preventivo por sintomatología o contacto con casos positivos o sospechosos de COVID 19, le caben los mismos derechos y obligaciones que a un funcionario que presente una certificación médica, correspondiente a la no autorización del abandono de domicilio y su correspondiente fiscalización. El incumplimiento de este punto será considerado falta administrativa.
- Maximizar las medidas de higiene y ventilación de ambientes. Realizar procedimiento específico de limpieza del lugar afectado.

- 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 jóvenes, 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.

4. Bibliografía

- Recomendaciones de buenas prácticas sanitarias, para el reintegro de la actividad laboral en organismos públicos Contexto Pandemia COVID-19. MSP, Montevideo, Uruguay.
- Recomendaciones para el manejo de la lactancia materna y COVID – 19. MSP, Montevideo, Uruguay.
- American Psychological Association (APA, 2020). Five Ways to View Coverage of the Coronavirus.
- <https://www.apa.org/helpcenter/pandemics>.
- <https://www.psyciencia.com/recomendaciones-psicologicas-para-afrontar-la-pandemia/>
- Guía Ψ: Afrontamiento Psicológico del Diagnóstico de Coronavirus (COVID-19)
- Organización Mundial de la Salud(2019). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).
- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Recursos de información relacionados con el nuevo coronavirus.
- http://www.inisa.gub.uy/images/interesgeneral/Boletn_Salud_Ocupacional_V1_Ao_2020.pdf
- <https://psico.edu.uy/covid/teletrabajo>