

MANUAL DE PERSONAL

UPAEP – Actualización 2021

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	3
Objetivo	4
Medidas Preventivas: Aspectos Generales	5
Entrada y salida al lugar de trabajo.....	7
Áreas de oficina o administrativa.....	8
Colaborador UPAEP	9
Comedores y áreas comunes.....	12
Otras recomendaciones	13
Promoción de la salud.....	14
Población vulnerable.....	16
Detección oportuna de casos	16
Referencias.....	18
Anexos.....	19

INTRODUCCIÓN

Los coronavirus son una familia de virus tipo RNA que típicamente causan enfermedad respiratoria leve. El nuevo coronavirus fue identificado en Wuhan, China en diciembre de 2019. (1) SARS-CoV-2, nombre que recibe este nuevo coronavirus, ha sido asociado a una alta transmisibilidad tanto dentro como fuera de las distintas instalaciones de salud. (2) Es por esta razón que debemos tener claro las medidas de prevención que deben ser empleadas para evitar la propagación del virus.

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son: fiebre, cefalea, tos y cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies, diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas leves o pueden ser asintomáticos. El tiempo que transcurre entre la exposición a COVID-19 y el momento en que comienzan los síntomas suele ser de alrededor de cinco o siete días, pero puede variar entre 1 y 14 días. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la infección COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma. (1)

Los gobernantes alrededor del mundo se han visto obligados a tomar decisiones que afectan diferentes aspectos sociales como la economía, sin embargo, promueven la salud de los ciudadanos y la disminución de los contagios o como se le ha llamado coloquialmente “aplanar la curva” para esto se deben entender 3 diferentes conceptos:

- La cuarentena significa restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a la COVID 19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas.
- El aislamiento significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID 19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.
- El distanciamiento físico significa estar físicamente separado. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro (3 pies) con los demás. Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida a la COVID 19. (3)

Para realizar un regreso a exitoso a las labores administrativas y de enseñanza en la universidad se deben tomar medidas preventivas para disminuir el riesgo de contagio. Los empleadores deben contemplar la mejor manera de reducir la propagación del COVID-19 y el impacto en su lugar de trabajo. Esto debe incluir actividades para prevenir y reducir la transmisión entre empleados y propiciar un entorno de trabajo saludable. (4)

OBJETIVO

Este manual tiene como objetivo establecer una serie de recomendaciones que se deberán llevar a cabo en distintos puntos de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla para garantizar un regreso seguro al trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS: ASPECTOS GENERALES

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar la COVID 19:

1. Lavado de manos: lavarse las manos a fondo con agua y jabón o utilizar con frecuencia un desinfectante a base de alcohol al 70%. Se deberá usar la técnica adecuada de lavado de manos (anexo 1). Esto con la finalidad de eliminar bacterias y virus, incluyendo al coronavirus, de las manos y evitar propagarlos al tocar otros objetos.
2. Sana Distancia: Mantener una distancia mínima de un metro y medio entre personas. Cuando alguien tose, estornuda o habla despiden por la nariz o la boca unas gotas de saliva que pueden contener el virus. Si la persona que tose, estornuda o habla tiene la enfermedad y otra persona está demasiado cerca de ella, puede respirar las gotas y con ellas contraer COVID 19.
3. Evitar lugares concurridos: Cuando hay aglomeraciones, hay más probabilidades de entrar en contacto estrecho con alguien que tenga COVID 19 y es más difícil mantener una distancia física de un metro y medio.
4. No tocarse ojos, nariz o boca: Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar al cuerpo y causar la enfermedad.
5. Higiene respiratoria: Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el pliegue del codo, o con un pañuelo al toser o estornudar. Desechar de inmediato el pañuelo usado y lavarse las manos.
6. Uso de mascarillas y cubrebocas: Se recomienda el uso de mascarilla para disminuir el riesgo de contagio: debe elegirse el que más convenga, en el caso de universidades al no ser institución de salud se puede utilizar mascarillas de tela, sin embargo, se recomienda ampliamente el uso de cubrebocas quirúrgicos o

KN95 sin válvula de exhalación. Siga las siguientes indicaciones para colocarlo y retirarlo adecuadamente:

- Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
 - Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.
 - Oriente hacia arriba la parte superior.
 - Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla (el lado con color).
 - Colóquese la mascarilla sobre la cara.
 - Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
 - No toque la mascarilla mientras la lleve a efectos de protección.
 - Después de usar la mascarilla, quítesela con las manos limpias; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
 - Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso en caso de ser desechable.
 - Practique la higiene de las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Use un desinfectante a base de alcohol o, si están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.
7. Caretas: Estas se utilizan como protección facial, cuentan con mica transparente antiempañante y arnés ajustable a la cabeza. La careta deberá de permitir su limpieza y desinfección con hipoclorito de sodio, aunque también puede ser con agua y jabón. En caso de ser careta con mica desmontable se deberá de garantizar micas de repuesto. Para colocarla y retirarla evitar tocar la mica. Deberá ser lavada o desinfectada constantemente.

8. Aislamiento preventivo: Permanecer en casa y aislarse en caso de sospechar infección por SARS-CoV-2, incluso si presenta síntomas leves como tos, dolor de cabeza y fiebre ligera hasta que se recupere.
9. Datos de alarma: Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, deberá ausentarse de sus actividades correspondientes, se buscará atención médica, con su médico familiar, el IMSS, o haciendo uso del SGMM y se notificará a la Institución previa orientación recibida por los servicios de salud puestos a tú disposición por universidad: Call Center Covid 19, Tele medicina.
10. Ventilación de espacios interiores: La ventilación juega un rol importante para disminuir la propagación del virus que causa el COVID-19, por lo que se debe considerar la ventilación natural abriendo las ventanas, siempre y cuando se considere seguro hacerlo. En caso contrario, se debe recurrir a la ventilación mediada por sistemas eléctricos/mecánicos siguiendo las recomendaciones sugeridas por la OMS en relación al mantenimiento riguroso de los mismos
11. Sobre la movilidad: Se recomienda evitar el uso del transporte público en horarios pico. En el caso de los estudiantes se recomienda continuar clases a distancia, en caso de regreso a la presencialidad, se recomiendan horarios escalonados y en la medida de lo posible que no coincidan con las horas mayor saturación del transporte público con el fin de reducir el contacto y el riesgo de contagio con los otros usuarios del transporte público.

ENTRADA Y SALIDA AL LUGAR DE TRABAJO

Se debe aprovechar el momento de entrada del personal a la universidad para realizar un filtro sanitario. Se establecen las siguientes recomendaciones:

1. Contar con área separadas de ingreso y egreso en la medida de lo posible, de no ser posible, deberá existir áreas perfectamente señalizadas para preservar la sana distancia.

2. Esta entrada deberá contar con tapetes desinfectantes o alternativas similares, (no se recomienda la utilización de arcos desinfectantes). Todo personal que desee entrar deberá pasar por estos tapetes pisando estos con ambos pies. Se deberá asegurar que estos estén funcionando adecuadamente. Para esto se recomienda reponer el líquido desinfectante o cambiarlos a los tapetes cada vez que se requiera.
3. El reguilete de entrada será el primer filtro para el colaborador que en el cuestionario de salud haya dado ROJO, deberá seguir las indicaciones descritas más adelante.
4. La entrada deberá contar con dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70%. Todo el personal que desee entrar deberá colocarse este en las manos y utilizar la técnica adecuada de lavado. Se deberá garantizar que estos dispensadores se encuentren funcionando adecuadamente y que siempre tengan el producto que será utilizado para desinfectar manos.
5. Se deberá tomar la temperatura corporal a cada persona que entre, se recomienda el uso de termómetro digitales de luz infrarroja para evitar filas largas y aglomeración de personal fuera de la institución. Contar con un área de estancia específica para casos detectados con temperatura corporal mayor a 37.5 °C.
6. Se tomará de manera aleatoria la oxigenación de los colaboradores al ingresar a la institución.
7. Se deberá verificar que el colaborador y en su caso alumnos personal que se encuentre esperando su turno para entrar a la universidad mantenga la distancia recomendada por la OMS entre personas, siendo esta de un metro y medio.

ÁREAS DE OFICINA O ADMINISTRATIVA

Debido a la cantidad de colaboradores que se encuentran en estas áreas es importante seguir las siguientes recomendaciones para disminuir el riesgo de contagio:

1. En los espacios en donde se encuentren concentrados dos o más trabajadores (por ejemplo: secretarías) se deberán colocar barreras físicas de plástico, acrílico u otro material que los encargados consideren adecuado para proteger a los trabajadores. Estas se encontrarán protegiendo el frente y laterales de los trabajadores.
2. De no ser posible llevar a cabo la recomendación anterior se sugiere contar con señalizaciones o marcas en el piso indicando los lugares de trabajo, respetando siempre la distancia mínima entre cada puesto de trabajo, de al menos 1.5 metros.
3. En caso de contar con sistemas de extracción en estas áreas, se deberán asegurar que estos funcionarán adecuadamente y cuenten con cambios de filtros de alta eficiencia acorde a lo establecido por el proveedor.
4. A la entrada de las oficinas o en cada puesto de trabajo se deberá contar con dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70%.
5. Deberá favorecerse la ventilación de estos espacios de trabajo manteniendo puertas y ventanas abiertas.
6. Al final de cada jornada de trabajo o cambio de turno, se deberá desinfectar oficinas y puestos de trabajo, se recomienda una bitácora de registro.
7. En caso de contar con sanitarios dentro de estas áreas estos deberán contar con lavamanos que funcione adecuadamente, dispensador automático de jabón y toallas de papel desechables.
8. Evitar en la medida de lo posible la entrada de personal externo al área.

Colaborador UPAEP

- a) Recomendaciones generales:
 - Todo el que desee entrar a la institución deberá pasar por el filtro sanitario en la entrada, asumiendo que pasará por el tapete desinfectante, se le tomará la temperatura y se le aplicará alcohol en gel sin excepción alguna

y si es requerido en la muestra aleatoria también deberá medirse la oxigenación.

- El uso de cubrebocas será obligatorio para todo aquel que desee entrar a la institución, este deberá estar en buen estado.
- El uso de otro tipo de equipamiento de protección personal será opcional y de acuerdo al área laboral, pero se deberá asegurar que este siendo usado correctamente.
- En caso de presentar algún síntoma respiratorio y por ésta o alguna otra razón o el resultado del cuestionario de salud ubicado en el micro sitio de la página Web sale en ROJO, el colaborador deberá quedar en casa y avisar a su jefe directo, y ponerse en contacto de inmediato en contacto al Call Center Covid 19: 22 22 29 94 29 o agendar cita a Telemedicina: <https://www.i4mx.org/telemedicina> quienes indicarán los pasos a seguir de acuerdo a la valoración. Cuando sea dado de alta el colaborador se reintegrará a su dirección, departamento o área, avalado por el Departamento de Salud Universitaria, quien emitirá una constancia de salud basada en el alta del médico o institución tratante.
- Se recomienda contar con lineamientos para el control de visitas, proveedores y contratistas en materia de higiene, sana distancia, uso obligado de cubrebocas que debe seguirse al ingreso, permanencia y salida del lugar.
- Contar con un programa de capacitación y difusión de información que incluya: hábitos saludables, estilo de vida, familia, apoyo para el control de enfermedades crónico- degenerativas para evitar complicaciones por COVID-19, higiene de manos, higiene respiratoria, higiene del vestido, sana distancia, no saludar de beso, abrazo o de mano, etc.

- b) **Administrativos:** se recomienda seguir todas las recomendaciones generales. Deberán dirigirse de la entrada a su oficina o puesto de trabajo inmediatamente después de acceder a la institución evitando la acumulación de personal en los pasillos. No deberán salir de su lugar de trabajo de no ser absolutamente necesario. Cancelar todos los viajes y reuniones no esenciales y sustituirlos por reuniones virtuales, siempre que sea posible.
- c) **Docentes:** se recomienda seguir todas las recomendaciones generales. Deberán dirigirse de la entrada a su salón de clases inmediatamente después de acceder a la institución evitando la acumulación de personal en los pasillos. Utilizar gel antibacterial al entrar y salir de cada salón en el que impartan clase. Evitar al máximo contacto estrecho con alumnos u otros docentes, siempre manteniendo la distancia recomendada de 1.5 metros. Hacer uso adecuado y desinfección constante de objetos personales (portafolio, plumones, taza o termo de café, etc.).
- d) **Asistentes:** se recomienda seguir todas las recomendaciones generales. Deberán dirigirse de la entrada a su puesto de trabajo inmediatamente después de acceder a la institución evitando la acumulación de personal en los pasillos. Utilizar gel antibacterial al entrar y salir de su puesto de trabajo para trasladarse de un lugar a otro dentro de la universidad en caso de requerirlo. Evitar al máximo contacto estrecho con compañeros de trabajo, siempre manteniendo la distancia recomendada de 1.5 metros. Hacer uso adecuado y desinfección constante de herramientas de trabajo.
- e) **Intendencia:** se recomienda seguir todas las recomendaciones generales. Deberán dirigirse de la entrada a su puesto de trabajo inmediatamente después de acceder a la institución evitando la acumulación de personal en los pasillos. Utilizar gel antibacterial y lavado de manos frecuente. Se recomienda contar con lineamientos específicos para el manejo de la basura generada dentro de las distintas áreas de la universidad. Se recomienda el uso de guantes desechables para la manipulación de productos de limpieza y basura. Evitar contacto cercano con otros compañeros de trabajo, mantener distancia recomendada de 1.5 metros.

Comedores y áreas comunes

- f) Comedores: Se recomienda implementar barreras físicas entre las personas que se sienten en una misma mesa (no más de 4), de no ser posible esto se deberá mantener una distancia de metro y medio entre las mesas. Se recomienda dejar una mesa vacía de separación por cada mesa que se encuentre ocupada. Estas deben ser limpiadas con agua clorada cada vez que sean usadas. Se recomienda que los utensilios sean de uso personal (platos, vasos, etc.). Para la preparación de los alimentos el personal de cocina deberá contar con equipo de protección personal y lavarse las manos constantemente. Contar con accesos a lavamanos con jabón, agua y toallas de papel desechable o en su caso dispensadores de alcohol al 70% o gel base alcohol al 70%. Favorecer ventilación en estas áreas. En caso de contar con extractor asegurar que este se encuentre funcionando adecuadamente.
- g) Áreas comunes: Se recomienda contar con señalización en el piso de los espacios que deberán ocupar los trabajadores en las salas de reuniones o áreas de espera. Se deberá cuidar la distancia de al menos 1.5 metros entre personas. Contar con accesos a lavamanos con jabón, agua y toallas de papel desechable o en su caso dispensadores de alcohol al 70% o gel base alcohol al 70%. Evitar en la medida de lo posible la aglomeración de mucha gente dentro de áreas comunes, por ejemplo, salón designado para el descanso de maestros, este deberá contar con espacio suficiente para mantener distancia recomendada entre personas, los alumnos no deberán entrar a áreas designadas para personal. En caso de tener vestidores o casilleros, se debe de contar con señalización o marcas en el piso indicando el lugar que podrá ocupar el trabajador respetando la distancia de 1.5 metros entre cada colaborador. En caso de no contar con barreras físicas, se implementarán horarios escalonados en comedor, casilleros, vestidores, cafeterías, etc., que eviten aglomeración de trabajadores.

Otras recomendaciones

1. Facilitar el teletrabajo o “Home Office” a las personas que, por sus condiciones de salud, edad, u otros, lo ameriten hasta cuando el semáforo de salud esté en verde.
2. Si el teletrabajo no es posible, se debe de contar con escalonamientos de horarios de ingreso, modificación de turnos, horarios flexibles u otra acción que evite grandes concentraciones de trabajadores en las instalaciones en determinados horarios y espacios de trabajo.
3. En caso de que el colaborador por edad o comorbilidad controlada o por que cuenta con esquema de vacuna vs SARS-CoV-2, desee y pueda regresar a laborar, firmará una carta responsiva.
4. Las reuniones de trabajo se realizarán preferentemente por teléfono o videoconferencia, en caso contrario, se cuida la sana distancia, higiene respiratoria, limpieza y desinfección del lugar, mesas, sillas y objetos de uso común, antes y después de cada reunión.
5. Cancelación de todo tipo de eventos sociales que conlleven concentración de muchas personas (ejemplo: noche mexicana, ceremonias de grado o cruz forjada, entre otras).
6. Contar con protocolos de limpieza y desinfección diaria de áreas, superficies y objetos de contacto y de uso común, que incluya lavar con agua y jabón, y desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5% u otra certificada para eliminar SARS- CoV-2.
7. Contar con mecanismos de supervisión o verificación del cumplimiento a los lineamientos de sana distancia (tecnológicos, visuales, documentales, etc.) que deben seguir los trabajadores.
8. Supervisar que la solución de hipoclorito de sodio se prepare de manera diaria y que no se mezcle con ni ninguna otra sustancia química.
9. Cuidar que los dispensadores de alcohol gel al 70% cuenten con las cantidades necesarias por turno de trabajo.

10. Supervisar que los dispensadores de toallas desechables de papel contar siempre con este material.
11. Contar con el suficiente número de contenedores (botes de basura) en diversos puntos para arrojar cubrebocas usados o maltratados.
12. Recomendar al colaborador que priorice las opciones de movilidad (traslado de casa al trabajo y viceversa) que le garanticen la distancia interpersonal, promoviendo el uso obligado de cubrebocas y protección facial durante el trayecto.
13. Contar con un código de ética que establezca lineamientos de NO discriminación para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.

PROMOCIÓN DE LA SALUD

1. Implica la orientación, capacitación y organización de las personas trabajadoras para prevenir y controlar la propagación del virus causante de COVID-19 en sus hogares y de manera muy importante en eventos sociales y durante los trayectos en el transporte público, privado que provea la empresa, incluyendo las siguientes:
 2. Información general sobre el SARS-CoV-2, los mecanismos de contagio y síntomas que ocasiona y las mejores maneras de prevenir la infección.
 3. Medidas básicas de higiene.
 4. La práctica de la etiqueta respiratoria.
 5. No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
 6. No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
 7. Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.
 8. Mantener una sana distancia (al menos a 1.5 m) durante los contactos.

9. Contar con un programa de salud física y mental para los trabajadores referente a los Cuidados de COVID-19 que incluya: un protocolo para manejo de trabajadores sospechosos, contactos, confirmados y su reincorporación laboral; así como de promoción, prevención, atención y seguimiento de los estados de salud en los trabajadores que pueden generar complicaciones por COVID-19.
10. Contar con un instrumento para identificar síntomas y contactos en el trabajo y comunitarios.
11. Limitar el número máximo de personas que pueden ingresar a una institución, salón o evento con el fin de evitar las aglomeraciones y reducir el riesgo de contagio.
12. En caso de que alguna persona presente sintomatología relacionada al COVID-19 durante el evento, ésta debe desalojar el área y se debe informar al personal de limpieza para desinfectar el área.
13. Contar con un plan de supervisión y evaluación del programa de salud física y mental para los trabajadores referentes a los Cuidados de COVID-19.
14. Contar con lineamientos para identificar y derivar a los trabajadores que tengan problemas de salud mental, al servicio médico o psicológico de la universidad.
15. Realizar de manera regular mantenimiento a los equipos de ventilación y aire acondicionado que se encuentren en uso en espacios cerrados.
16. Realizar exámenes médicos periódicos que permitan la prevención atención, control de problemas de salud o da las facilidades para que el trabajador pueda acudir a atención medica fuera de la empresa.
17. Promover y comunicar una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo, tal como cubrir la boca y nariz con el codo flexionado o un pañuelo de papel al toser o estornudar.

POBLACIÓN VULNERABLE

Las poblaciones en situación de vulnerabilidad son aquellas que debido a determinadas condiciones o características de salud son más propensas a desarrollar una complicación o la muerte por COVID-19. Por ejemplo: personas en estado de embarazo, con obesidad, personas adultas o mayores de 60 años, personas que viven con diabetes e hipertensión descontrolada, personas que padezcan alguna enfermedad pulmonar crónica (ejemplo: EPOC), VIH, cáncer o con discapacidades.

El gobierno federal recomienda que en los centros de trabajo ubicados en localidades caracterizadas de alerta máxima esté prohibido que las personas en situación de vulnerabilidad acudan a trabajar. Conforme disminuya la alerta se deberá proporcionar espacios seguros y horarios flexibles para esta población.

DETECCIÓN OPORTUNA DE CASOS

En caso de detectar a un colaborador con temperatura corporal elevada en el filtro de entrada o con sintomatología respiratoria deberá ser remitido de inmediato a la Clínica Médica universitaria, específicamente a la consulta de Respiratorio (9 Pte. 2309) planta baja, en dónde se seguirá el protocolo establecido por la secretaria de salud para determinar cuál es la mejor medida a tomar.

En caso de que los síntomas sean identificados a través del cuestionario de Salud alojado en la página web de UPAEP, el colaborador seguirá el procedimiento asentado en el apartado de Medidas Generales, inciso b.

Este manual recomienda que todo colaborador que sospeche tener Covid19 o haber estado en contacto con alguien que lo tenga se aislé en casa durante al menos 14 días hasta que se pueda probar lo contrario a esta situación a través de una prueba de laboratorio o de la aparición o no de los síntomas, teniendo en cuenta que tener contacto

estrecho significa vivir con alguien que tiene la enfermedad o haber estado a menos de un metro de distancia de alguien que tiene la enfermedad sin uso de cubre bocas y por más de 20 minutos. En estos casos, es mejor quedarse en casa.

En caso de que el trabajador o alumno, o sus familiares se encuentren enfermos por COVID- 19, deben aislarse en una habitación individual, portar mascarilla siempre que le sea posible, garantizar una ventilación adecuada, que solo una persona se encargue de los cuidados del enfermo, que tenga sus propios platos, tazas, cubiertos, toallas y sábanas exclusivamente para uso personal, y realizar desinfección de manera regular a las superficies que toque el infectado en áreas de uso general (ejemplo: sanitarios).

REFERENCIAS

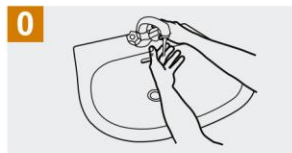
1. Johns Hopkins Center for Health Security. 2020 [Revisado 12 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.centerforhealthsecurity.org/resources/COVID-19/index.html>
2. Coronaviruses: SARS, MERS, and 2019-nCoV [Internet]. Johns Hopkins Center for Health Security. 2020 [Revisado 12 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.centerforhealthsecurity.org/resources/factsheets/pdfs/coronaviruses.pdf>
3. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) [Internet]. Who.int. 2020 [Revisado 14 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
4. Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) - Directrices provisionales para empresas y empleadores [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [Revisado 15 mayo 2020]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>
5. Lineamientos técnicos en seguridad sanitaria en el entorno laboral. [Internet]. Gobierno de México. 2020 [Revisado 15 mayo 2020]. Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/552549/Lineamientos de Seguridad Sanitaria. Versio n 17 mayo final.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/552549/Lineamientos_de_Seguridad_Sanitaria_Versio_n_17_mayo_final.pdf)

ANEXOS

¿Cómo lavarse las manos?

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

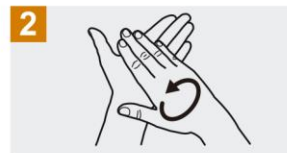
0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



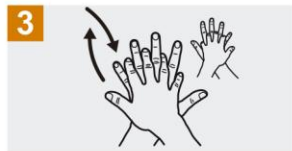
0 Mójese las manos con agua;



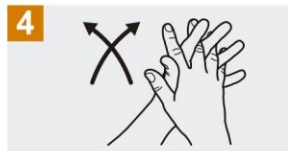
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



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;



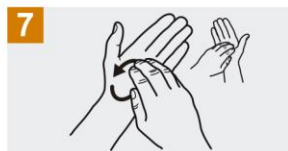
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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;



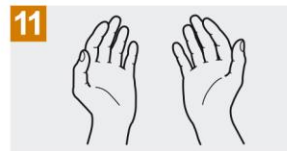
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MAS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Complete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010