

PROTOCOLO PARA TRABAJADORES DE LA SALUD AL SALIR Y ENTRAR DE CASA	COMISIÓN GLOBAL DE SALUD PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS	V0- 27 marzo de 2020

PROTOCOLO PARA TRABAJADORES DE LA SALUD AL SALIR Y ENTRAR DE CASA

Antes de salir

- Tenga lista su zona de transición para el regreso, cerca de la puerta de entrada. Debe ser de circulación restringida (no permita que sus seres queridos o mascotas permanezcan en esta área).
 - Idealmente la zona de transición debe tener una superficie lavable (piso o tapete de caucho) o de fácil limpieza.
 - En esta zona, debe haber
 - en el piso un paño para humedecerlo con desinfectante, (solución de hipoclorito, blanqueador comercial diluido en agua 1:50).
 - desinfectante de uso doméstico,
 - un asiento o butaca de fácil limpieza y desinfección,
 - un recipiente plástico grande o balde (R1) para depositar la ropa que se trae de la calle y se va a llevar a lavado corriente,
 - en caso de traer ropa del trabajo, un segundo recipiente plástico grande (R2) para depositar esta ropa que tendrá un lavado diferente,
 - un recipiente plástico pequeño para depositar sus objetos personales que va a limpiar,
 - y un spray o atomizador con alcohol antiséptico al 60-70% o y otro con desinfectante (solución de hipoclorito, blanqueador comercial diluido en agua 1:50).
 - Si es posible, la zona debe tener lavamanos. De lo contrario debe haber alcohol-gel.
 - Disponga una mesa con superficie de fácil limpieza y desinfección cerca de la zona de transición
- Después del baño diario, use crema humectante
- Escoja su ropa:
 - Vestido quirúrgico o ropa que se pueda lavar fácilmente todos los días
 - Una sola chaqueta o saco para usar durante varios días y que sea fácil de lavar
 - Un par de zapatos destinados al traslado y transporte que sea fácil de limpiar o lavar
 - Se debe utilizar un par de zapatos exclusivo para laborar dentro de los centros médicos.
- Use el pelo corto o recogido. Si tiene bigote o barba, manténgalos muy cortos.
- No use anillos, pulseras, aretes, collares ni reloj de pulso.
- Lleve alcohol-gel para higienizarse las manos frecuentemente.

PROTOCOLO PARA TRABAJADORES DE LA SALUD AL SALIR Y ENTRAR DE CASA	COMISIÓN GLOBAL DE SALUD PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS	V0- 27 marzo de 2020

- Escoja para llevar sólo lo que sea indispensable en su trabajo (por ejemplo, limite el número de llaves que lleva). Evite llevar elementos innecesarios.
- Si va a cambiarse de ropa en su sitio de trabajo (lo cual es recomendable), lleve una muda de ropa también fácil de lavar, y zapatos fáciles de limpiar o lavar.
- Lleve sus objetos personales en una bolsa que se pueda lavar o no se deteriore con el uso de los limpiadores.
- Lleve pañuelos desechables para tocar superficies como botones de ascensores, manijas y perillas. Deséchelos en caneca cerrada.
- Las últimas dos cosas que hace antes de salir es ponerse los zapatos y lavarse o higienizarse las manos.

En el traslado y transporte

- No se toque la cara
- Toque sólo lo que sea indispensable
 - Intente manipular algunos botones o puertas con el codo u otras partes del cuerpo
 - Si tiene que tocar una superficie de alto contacto (manijas de puertas, botones de ascensor, timbre), use un pañito o pañuelo desechable que pueda descartar enseguida
 - Prefiera usar la mano no dominante para estas tareas, ya que la mano dominante es la que más probablemente llevará a su cara de manera inconsciente
- Lave sus manos con agua y jabón durante 40-60 segundos, o frótelas con alcohol gel durante 20-30 segundos después de tocar una superficie de alto contacto, o antes de tocarse la cara.

En el trabajo

- Si tiene zapatos designados para el lugar del trabajo (lo cual es recomendable), póngaselos ahora, y enseguida lávese las manos.
- Toque sólo lo que sea indispensable.
- Evite saludo de mano, abrazos.
- No se toque la cara.
- Limpie y desinfecte el teclado del computador antes de usarlo, según protocolo institucional.
- Lave sus manos con agua y jabón durante 40-60 segundos, o frótelas con alcohol gel durante 20-30 segundos después de contacto directo con personas enfermas o su entorno, después de tocar una superficie de alto contacto como el teclado del computador, o antes de tocarse la cara o comer. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las tiene visiblemente sucias.
- Use los elementos de protección personal según el protocolo institucional:

PROTOCOLO PARA TRABAJADORES DE LA SALUD AL SALIR Y ENTRAR DE CASA	COMISIÓN GLOBAL DE SALUD PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS	V0- 27 marzo de 2020

- Mascarilla: Lave o higienice sus manos antes de ponérsela; cubra siempre nariz y boca; una vez puesta NO la toque, a menos que vaya a retirársela
 - o Es de esperar que la mascarilla se pueda usar por varias horas, pero si se la quita la debe desechar.
 - o Debe cambiarse la mascarilla si se humedece o está visiblemente sucia, y desecharse al final de la jornada laboral.
- Gafas: Lave o higienice sus manos antes de ponérselas; una vez puestas, NO las toque, a menos que vaya a retirárselas.
- Tenga particular cuidado al retirarse los elementos de protección personal ya que es el momento de mayor riesgo para contaminarse
- Limpie con pañitos humedecidos en alcohol sus elementos de trabajo tales como el fonendoscopio (antes de usarlo y después del contacto con pacientes), esferos, tijeras, marcadores, carnet, sellos y celulares.

Al salir del trabajo

- En la medida de lo posible no lleve a su casa la ropa que usó en el trabajo.
 - Limpie la suela de los zapatos que usó en el trabajo rastrillándolos en un paño humedecido con el desinfectante descrito.
 - Rocíe los zapatos por encima con alcohol al 60-70%. Quítese los zapatos y guárdelos en una bolsa.
 - Lave o higienice las manos.
 - Quítese la ropa que uso en el trabajo, y guárdela en otra bolsa, que luego debe cerrar. Cuídese de no tocar su cara ni con las manos ni con la ropa.
 - Lávese las manos después de quitarse la ropa.
 - Póngase su ropa de muda limpia.
 - Las últimas dos cosas que hace antes de salir del trabajo es ponerse los zapatos de usar en la calle y lavarse o higienizarse las manos.
- Si usa su propio vehículo, al bajarse del carro limpie y desinfecte las partes que fueron tocadas. En lo posible, mantenga el vehículo con ventilación.
- Tenga en cuenta las medidas mencionadas en "traslado y transporte".

Al llegar a su casa

Considere que sus manos, su cara, su ropa y las bolsas que trae están contaminadas, así que, hasta terminar bien el proceso, no debe tocar a nadie (de mano, abrazo, beso) ni nada por fuera de la zona de transición mencionada en "antes de salir":

- Limpie la suela de los zapatos rastrillándolos en el paño humedecido con desinfectante de uso doméstico.

PROTOCOLO PARA TRABAJADORES DE LA SALUD AL SALIR Y ENTRAR DE CASA	COMISIÓN GLOBAL DE SALUD PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS	V0- 27 marzo de 2020

- Retírese los zapatos que traía de la calle y déjelos en la zona de transición; de allí deberá tomarlos nuevamente al día siguiente.
- Lave o higienice las manos.
- Retírese la chaqueta o saco y póngalo en el perchero o gancho sin hacer contacto con otras prendas.
- Rocíe la chaqueta o el saco y los zapatos (por encima) con el spray o atomizador de alcohol o hipoclorito. No los toque.
- Si trae ropa de su trabajo, sáquela de la bolsa y póngala, sin sacudirla, junto con la bolsa, en el recipiente plástico grande (R2) destinado a un lavado diferente.
- Si trae zapatos del trabajo, sáquelos de la bolsa y déjelos en la zona de transición. Ponga la bolsa de los zapatos en el recipiente plástico grande (R2)
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Si usa anteojos, quíteselos ahora que tiene las manos limpias, lávelos con agua y jabón, y póngalos en la mesa limpia cerca de la zona de transición.
- Saque los objetos (llaves, billetera, teléfono celular, carnet, fonendoscopio, etc.) de sus bolsillos y de la bolsa y póngalos en el recipiente plástico pequeño.
- Retírese la ropa o el vestido quirúrgico que traía puesto y póngala en el recipiente plástico grande (R1) destinado a lavado corriente. Cuídese de no tocar su cara con las manos ni con la ropa.
- Ya en ropa interior, usted puede salir de la zona de transición.
- Lávese o higienice las manos.
- Rocíe los zapatos que trajo del trabajo (por encima) con el spray o atomizador de alcohol o hipoclorito
- Póngase guantes de caucho.
- Limpie la suela de los zapatos que trajo del trabajo rastrillándolos en el paño humedecido con desinfectante de uso doméstico
- Lleve la ropa que está en los dos recipientes grandes (R1 y R2) a la zona de lavado, sin hacer contacto con nada diferente.
 - Si trae ropa del trabajo (usando los guantes de caucho), sumérgala en detergente y agua caliente a 25 grados centígrados. Después haga un primer paso de lavado manual con detergente seguido de enjuague. Posteriormente, esta ropa puede mezclarse con las otras prendas para lavado normal.
- Aplique desinfectante a los recipientes plásticos grandes y enjuáguelos
- Retírese los guantes de caucho.
- Lávese las manos de nuevo.
- Limpie los objetos personales (llaves, billetera, teléfono celular, carnet, etc.) con alcohol 60-70% y póngalos en la mesa cerca de la zona de transición.

PROTOCOLO PARA TRABAJADORES DE LA SALUD AL SALIR Y ENTRAR DE CASA	COMISIÓN GLOBAL DE SALUD PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS	V0- 27 marzo de 2020

- Hasta ahora es posible que usted haya tenido contacto inadvertido contaminando alguna superficie (por ej. interruptor, grifo, manija de la puerta): debe tener esto en cuenta para limpiar y desinfectar estas superficies ahora.
- Pase directamente a la ducha para bañarse con agua y jabón. Aplíquese crema humectante.
- Después de la ducha (NO antes) puede saludar a sus seres queridos o a su mascota.
- Efectúe el lavado normal de la ropa que trajo para lavar. No la mezcle con otra ropa
- Diariamente, usando guantes de caucho, realice un proceso de limpieza y desinfección (con solución desinfectante de uso casero) de la zona de transición. El área debe estar bien ventilada durante la limpieza.

ELABORADO POR

Juan Ramón Acevedo

Médico Internista, Calidad y Seguridad del Paciente Keralty

Lida Patricia Reyes Pabón

Jefe Comité de Infecciones, Clínica Universitaria Colombia

Natalia Hendez

Coordinadora de Enfermería

Julio Alberto Chacón Sarmiento

Médico Epidemiólogo Dpto. Enfermedades Infecciosas, Clínica Reina Sofía

Diana Constanza Bermúdez Olarte

Coordinadora Dpto. Enfermedades Infecciosas, Clínica Reina Sofía

Heidi Johana Muñoz Latorre

Coordinadora Dpto. Enfermedades Infecciosas, Clínica Reina Sofía

REVISADO POR

Dr. Fredy Guevara

Jefe Nacional del Departamento de Enfermedades Infecciosas
Clínica Colsanitas



PROTOCOLO PARA TRABAJADORES DE LA SALUD AL SALIR Y ENTRAR DE CASA	COMISIÓN GLOBAL DE SALUD PUBLICA
DEPARTAMENTO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS	V0- 27 marzo de 2020



Instituto Global de
Excelencia Clínica

APROBADO POR

Dr. Carlos Álvarez

Vicepresidente de Salud Clínicas Colsanitas

Comisión de Salud Pública Keralty COVID-19

Fin del documento.