

# Plan de Llegada a casa para trabajadores de la salud de un hospital COVID-19



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

## Plan de llegada a casa para trabajadores de la salud de un hospital COVID-19

**Objetivo:** Evitar la transmisión de COVID-19 a través de fomites de las instituciones de atención a la salud a los hogares.

### Considere antes de salir de casa

- Lleve un cambio de ropa, y cámbiese cuando llegue y cuando salga del hospital.
- Lleve una bolsa de tela para guardar su uniforme sucio.
- Evite el uso de esmalte en uñas, así como gelish, uñas postizas o tratamientos.
- Evite el uso de maquillaje.
- Recoja estrictamente su cabello.
- No use barba ni bigote, el pelo en la cara evitará que su protección respiratoria selle adecuadamente.
- Siga estrictamente las indicaciones según el código de vestimenta en su área de trabajo. No utilice corbata.

### Considere en el traslado casa-trabajo-casa

- Higiene de manos con gel alcohol al descender de cualquier transporte.
- Alejarse de personas con síntomas respiratorios o que note que no mantengan la etiqueta respiratoria.
- Mantenga sana distancia de las demás personas que se encuentren cerca.
- Evite aglomeraciones.
- No toque su cara (ojos, nariz y boca) con las manos sucias.

### Considere en su área de trabajo

- Durante la jornada laboral utilice el Equipo de Protección Personal apropiado a la actividad que realizará, siga la lista de verificación para la correcta colocación y retiro del equipo, acorde al protocolo de pacientes COVID-19.
- Las secuencias de colocación y retiro realizadas con los protocolos del INER se encuentran disponibles en: <https://youtu.be/vkL-OsUH3P0>
- Realizar higiene de manos:
  - Antes, durante y después de haber tenido contacto con pacientes de COVID-19 (5 Momentos, técnica OMS) La técnica se puede consultar en: <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>
  - Antes de comer
  - Después de ir al baño
  - Después de toser o estornudar
  - Antes de tocarse la cara

- Después de tocar un objeto de uso frecuente
  - Siempre que usted no esté seguro de tener las manos limpias
  - Se sugiere realizar lavado de manos al menos cada hora.
- 
- Adquiera nuevas técnicas de saludo durante el periodo epidémico. No salude de beso o abrazo
  - Establezca una distancia saludable entre usted y cualquier persona, aproximadamente 1.5m.
  - Lávese las manos frecuentemente o descontamínelas con alcohol en gel cada vez que toque un objeto de uso común y frecuente, como pasamanos, botones de elevadores, manijas de puertas, jaladeras de escusados, etc.
  - El correcto y constante lavado de manos con agua y jabón es preferente a la higiene con alcohol-gel, este último deberá usarse en caso de no contar con agua y jabón a la cercanía.
  - Utilice una toalla desechable para secarse las manos, ya sea que realice higiene con agua y jabón o con alcohol gel, no agite sus manos para secar.
  - En caso de que las manos estén visiblemente sucias, es necesario que realice higiene de manos con agua y jabón, no realice higiene con alcohol-gel.
  - Evite asistir a lugares concurridos, manténgase en su área de trabajo, aplicando siempre la sana distancia.
  - Evite tocarse la cara con las manos sucias, en especial, ojos, nariz y boca.
  - Conviértalo en un hábito.
  - Evite el contacto directo con compañeros de trabajo que tienen síntomas y signos respiratorios o que no cumplen con la etiqueta respiratoria. Avise al personal responsable, para que le indique como proceder y se le indique reposo en casa.
  - Mantenga limpio y ordenado tu espacio de trabajo, limpia constantemente los objetos de uso común utilizando toallas desinfectantes (con peróxido de hidrógeno o cloro) o agua y jabón.
  - No compartir alimentos y bebidas entre sus compañeros de trabajo.
  - Colóquese el Equipo de Protección Personal de acuerdo con la capacitación recibida, lavándose las manos o descontaminándolas con alcohol-gel entre la colocación de cada prenda si su equipo no es nuevo. (Protocolo INER: <https://youtu.be/vkLOsUH3P0>)
  - Retírese el Equipo de Protección Personal realizando movimientos suaves y lentos por debajo de sus hombros, siga la lista de verificación, realizando higiene de guantes con alcohol-gel (60%) con la técnica de 8 pasos de la OMS, cada vez que retire un componente.

- Al concluir la secuencia de retiro de EPP, realice higiene de manos con agua y jabón incluyendo antebrazos y siguiendo la técnica de 10 pasos de la OMS. (Técnica OMS: <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/> )
- Considere establecer buena comunicación entre compañeros de trabajo, para ayudarse mutuamente, y mantener un buen ánimo.
- En caso de que algún compañero de trabajo presente síntomas de ansiedad, depresión o ataque de pánico no caiga en pánico y busque orientación telefónica con la Brigada de Salud Mental. (55-7203 - 8564 y 55-4063 - 3365).

### Considere al finalizar su jornada

- Antes de salir de la institución de atención a la salud, lávese las manos, báñese y cámbiese de ropa. Cuando no le sea posible darse un baño, realice higiene de manos y posteriormente lave su cara y cuello.
- Coloque su uniforme o bata utilizada durante la jornada en una bolsa de tela, bien cerrada y llévela a su casa para lavar diariamente.
- Deje el equipo que vaya a reutilizar resguardado y recuerde realizar la desinfección y lavado de sus lentes o goggles según los procedimientos recomendados, recuerde dar el tratamiento antiempañante para utilizarlos al día siguiente.
- No lleve a casa ningún componente del equipo de protección personal.

### Considere al llegar a casa

- Si tiene niños pequeños o mascotas, quítese los zapatos antes de entrar a su casa. Puede rociar etanol (70%) en las suelas o tener una jerga húmeda con algún desinfectante. Utilice otro calzado diferente dentro de casa.
- Al llegar a casa, retírese la ropa que traías cerca de la entrada y remoje la ropa en agua y jabón y tome un baño.
- Identifique las fuentes potenciales de contagio (FOMITES) Limpie y desinfecte los artículos o accesorios que potencialmente se encuentren contaminados:
  - Uniformes / batas
  - Zapatos
  - Cabello
  - Objetos varios (joyería, llaves, dinero, bolso, celulares, etc.)
- Lave la ropa y la bolsa de tela que la contiene con agua y detergente, procurando tener el menor contacto posible.
  - Si ha entrado en contacto con pacientes o tiene a su cuidado un familiar con COVID-19, utilice guantes y lávese las manos después de manipular la ropa sucia.

- Lave la ropa de las personas enfermas, de ser posible por separado con los productos normales.
- Seque la ropa limpia perfectamente antes de doblar y guardar, preferentemente, séquela al sol.
- Limpie y desinfecte las tinas o contenedores de ropa sucia.
- Prepare Soluciones de cloro al 0.2% para superficies y materiales posiblemente contaminados: 1 cucharada sopera de cloro comercial (al 6%) + 2 tazas de agua (para descontaminar los objetos más contaminados de la casa) \*

\* El cloro comercial es el que se encuentra en el supermercado, se llama también hipoclorito de sodio y tiene una concentración de 5 o 6 %. Es oxidante y tóxico. Puede oxidar objetos de metal. Puede desteñir la ropa de color.

Es necesario enjuagar con abundante agua después de utilizarlo. Manéjelo con precaución. No lo mezcle con otros desinfectantes. No lo mezcle con detergentes que contengan amoníaco.

### Considere en casa

- Deberá permanecer en casa los días de descanso y evitar salidas innecesarias en periodo de contingencia.
- Se recomienda utilizar jabón líquido en los lavamanos de casa.
- Para descontaminar superficies utilice soluciones de hipoclorito al 0.2%. (40 ml de Hipoclorito de Sodio al 6% y 1 L de Agua)
  - Utilice guantes desechables que pueda eliminar después de usar o
  - guantes que solo se utilicen para limpieza y desinfección de las
  - superficies de contacto frecuente.
  - Las superficies deben lavarse con los productos adecuados al material del que están hechas.
  - Siempre que sea posible, ventile naturalmente las casas y permita la
  - entrada de la luz solar
  - Lávese las manos después de quitarse los guantes
- Tenga un plan de limpieza en casa
  - Mantenga la casa limpia y ordenada
  - Limpie y desinfecte. La limpieza no mata a los gérmenes, pero los arrastra, disminuyendo su cantidad. La desinfección es un proceso químico que mata a los gérmenes. Los desinfectantes pierden efectividad en superficies sucias.

# GOBIERNO DE MÉXICO

