

“GUÍA PREVENTIVA COVID-19”

Objeto de la Guía:

La presente guía tiene como finalidad señalar los principales aspectos de orientación sobre el virus COVID-19, en virtud de su actual expansión en diversas regiones y países a lo largo del mundo incluyendo México, lo anterior con el objetivo de otorgar información verificada que permita la prevención efectiva.

Estructura de la Guía:

Con el objetivo de brindar una mayor lógica argumentativa y comprensión la presente guía contara con la siguiente estructura:

I.- Definiciones e Información Básica;

II.- Medidas de Protección y Prevención.

III.- Desinfección de Superficies en el Sector Clínico Relativo al Área de la Salud.

I.- Definiciones e Información Básica:

La información del presente apartado, tiene como fuente la Organización Mundial de la Salud y aquellos datos que han sido proporcionados por la misma de forma pública para brindar orientación y prevención sobre el COVID-19.

1.- ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

2.- ¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

3.- ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

4.- ¿Cómo se propaga la COVID-19?

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

La Organización Mundial de la Salud, las autoridades de diversos países y centros especializados están estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID-19 y seguirán informando sobre los resultados actualizados.¹

II.- Medidas de Protección y Prevención.

Entre las principales medidas de protección y prevención básicas contra el nuevo coronavirus (COVID-19) podemos encontrar la siguientes:

1.- Lavado de manos de manera frecuente: Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 40 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos entre 60 y 95 % de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es

¹ Organización Mundial de la Salud, "Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)", OMS, consulta realizada 2 de Marzo de 2020, "<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>"

preferible usar agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca cuando no se hubiese lavado las manos.

¿Por qué?: El lavado de manos frecuente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón elimina en un gran porcentaje el virus que se encuentra en sus manos, lo cual previene de forma efectiva el contagio y propagación del mismo.

2.- Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar, además de evitar escupir: Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 40 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos entre 60 y 95 % de alcohol: cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secan. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.

¿Por qué?: Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

3.- Mantenga el distanciamiento social: Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre. De igual modo las personas deben evitar cualquier tipo de saludo o contacto físico manteniendo una distancia pertinente.

¿Por qué?: La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala, por lo anterior las personas pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar si se encuentra demasiado cerca de la misma.

4.- Evite a toda costa tocarse los ojos, la nariz y la boca.

¿Por qué?: La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

5.- Evite compartir artículos del hogar de uso personal: No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas que estén en su casa. Después de usar estos artículos, se los debe lavar bien con agua y jabón.

¿Por qué?: Los artículos personales del hogar pueden contener gotículas en caso de que una persona estuviese infectada y estas sirven como medio de propagación y contagio de la COVID-19.

6.- Limpieza de forma diaria de todas las superficies de contacto frecuente: Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un limpiador de uso doméstico, ya sea un rociador o una toallita, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debería tomar cuando aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo esté usando.

¿Por qué?: La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

7.- Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinado: Manipule la carne cruda, la leche y los órganos de animales con cuidado, a fin de evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, con arreglo a las buenas prácticas sobre inocuidad de los alimentos.

8.- Use una mascarilla: Se recomienda usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (ejemplo: En la universidad, en su caso labores clínicas o sanitarias, compartiendo una habitación o un vehículo etc.) o de mascotas y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que vivan con usted no deberían permanecer con usted en la misma habitación, o deberían ponerse una mascarilla si entran a su habitación.

Nota: La Organización Mundial de la Salud aconseja hacer un uso racional de las mascarillas médicas para evitar el derroche innecesario de recursos valiosos y el uso indebido de las mismas, Salvo disposiciones e indicaciones distintas de las autoridades sanitarias competentes en México, utilice mascarilla únicamente si presenta síntomas respiratorios (tos o estornudos), si es un caso sospechoso de infección por COVID-19 con síntomas leves o si está cuidando de alguien que sea un caso sospechoso de infección. La sospecha de infección por COVID-19 está relacionada con los viajes a zonas en las que se han notificado casos, o con el contacto cercano con personas que hayan viajado a esas zonas y hayan enfermado.

El uso de mascarillas y guantes es crucial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan de alguien (sea en casa o en un establecimiento sanitario).

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla:

- a) Recuerde que salvo disposiciones e indicaciones distintas brindadas por las autoridades sanitarias competentes en México, solo deben usar mascarilla los trabajadores sanitarios, los cuidadores y las personas con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
- b) Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón por al menos 40 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos entre 60 y 95 % de alcohol.
- c) Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros, en caso de tenerlos NO deberá utilizarse dicha mascarilla.
- d) Oriente hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la tira de metal).
- e) Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla (el lado coloreado).
- f) Colóquese la mascarilla sobre la cara. Pellizque la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz.
- g) Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
- h) Después de usarla, quítese la mascarilla; 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.
- i) Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso.
- j) Después de tocar o desechar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón por al menos 40 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos entre 60 y 95 % de alcohol, si sus manos están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.

9.- Evite el pánico y compartir noticias que no provengan de autoridades sanitarias:
Evite a toda costa el pánico e infórmese a través de las autoridades sanitarias competentes

en México u organismos internacionales, evite la difusión de noticias no verificadas y las compras masivas.

¿Por qué?: El pánico generado por fuentes no verificadas puede derivar en la alteración de la población en general y traer consigo problemas graves como puede ser el desabastecimiento de insumos sanitarios, que pueden ocasionar problemas mayores para la prevención y para que sean utilizados por personas que realmente lo requieren, como es el caso del personal médico y personas que cuenten con síntomas de enfermedades respiratorias.

10.- Siga las indicaciones de la autoridades sanitarias y educativas competentes y manténgase actualizado sobre la propagación del virus: Manténgase informado a través de los medios oficiales de la universidad, de las autoridades sanitarias y educativas competentes, así como de los organismos internacionales. De igual modo manténgase actualizado en dichos medios, sobre la propagación del virus, las disposiciones e indicaciones obligatorias de las autoridades competentes y las medidas preventivas para cada región, sector, zona o poblaciones vulnerables.

¿Por qué?: Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si la COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre lo que debe hacer la gente de su zona para protegerse.

11.- Como precaución general, adopte medidas generales de higiene cuando visite mercados de animales vivos, mercados de productos frescos o mercados de productos animales: Lávese periódicamente las manos con jabón y agua potable después de tocar animales y productos animales; evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, y evite el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado. Evite estrictamente todo contacto con otros animales en el mercado (por ejemplo, gatos y perros callejeros, roedores, aves, murciélagos). Evite el contacto con desechos o fluidos de animales posiblemente contaminados que se encuentren en el suelo o en estructuras de tiendas y mercados.

12.- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar o cualquiera de los síntomas señalados en esta guía o en aquellas indicaciones de las autoridades sanitarias competentes, solicite atención médica a tiempo: Indique a su prestador de atención de salud si ha viajado a alguno de los países, regiones o zonas donde actualmente se cuenta con propagación del COVID-19.

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que cuenta con síntomas similares a los del COVID-19. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.

Durante su traslado a la unidad de atención médica deberá evitar en medida de lo posible utilizar transporte público, deberá utilizar etiqueta respiratoria y de estornudo, mascarilla, abrir las ventanas del vehículo, realizar limpieza del medio de transporte y de cualquier material contaminado con gotículas, mantenerse alejado por lo menos 1 metro de cualquier persona y cumplir con todas las medidas preventivas señaladas por la autoridad competente, organismos internacionales y en la presente guía.

¿Por qué?: Siempre que tenga alguno de los síntomas como por ejemplo fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el COVID-19 podría ser una de ellas.²

3

13.- Respetar los controles sanitarios que efectuó la universidad dentro de sus instalaciones y clínicas: Se deben respetar cabalmente los controles sanitarios practicados por el personal de la universidad dentro de sus instalaciones y clínicas. Las medidas que sean tomadas tendrán la única y exclusiva finalidad de prevenir y evitar la propagación del COVID-19.

14.- Evitar a toda costa acudir a las instalaciones de la universidad o clínicas en caso de padecer cualquiera de los síntomas como por ejemplo fiebre, tos y dificultad para respirar, siendo indispensable buscar atención médica en caso de presentarse y notificar al personal correspondiente de la universidad.

16.- En caso de haber mantenido contacto con una persona con sintomatología del virus COVID-19 (casos sospechosos o confirmados), se deberá tomar en consideración lo siguiente:

- a) Todos los miembros del hogar y personas con las que se hubiese convivido de manera frecuente (ya sea por relación laboral, afectiva, educativa, sanitaria o cualquier tipo de relación en la que mediara un contacto físico o constante) se consideran contactos.
- b) Se aconseja vigilar su estado de salud por 14 días desde el último día del posible contacto, y buscar atención médica inmediata si se desarrollan síntomas,

² National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases “Guía interina para prevenir la propagación de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-2019) en los hogares y las comunidades residenciales”, 14 de Febrero 2020, consulta realizada 2 de Marzo de 2020, “<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-sp.html>”

³ Organización Mundial de la Salud, “Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)”, OMS, consulta realizada 2 de Marzo de 2020, “<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>”

particularmente fiebre, síntomas respiratorios como tos o dificultad respiratoria o diarrea. Asimismo deberán cumplir con todas las recomendaciones señaladas en la presente guía y aquellas indicaciones y disposiciones de las autoridades sanitarias nacionales e internacionales.

- c) Debe haber seguimiento y comunicación con algún profesional del área de la salud durante el periodo de observación, todo el tiempo que dure el cuidado en casa, hasta que la persona sospechosa o que en su caso estuviese contagiada por el virus se recupere.
- d) Las demás medidas de prevención citadas en la presente guía, así como las disposiciones e indicaciones de las autoridades sanitarias competentes en el ámbito local, federal o internacional.

15.- ¿Hay algo que no deba hacer?

Las siguientes medidas NO SON eficaces contra la COVID-2019 y pueden resultar perjudiciales:

- a) Fumar.
- b) Tomar remedios herbarios tradicionales.
- c) Llevar varias mascarillas.
- d) Automedicarse con antibióticos u otros medicamentos.

En cualquier caso, si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar o cualquier otro síntoma, trate de obtener atención médica lo antes posible para reducir el riesgo de desarrollar una infección más grave, y asegúrese de informar a su dispensador de atención de salud acerca de sus viajes recientes.

III.- Desinfección de Superficies en el Sector Clínico Relativo al Área de la Salud.

1.- La limpieza de superficies en las instalaciones de atención a la salud debe tener en consideración una mayor atención a las superficies de alto contacto (barandales, apagadores, manijas de puertas).

2.- El personal de limpieza debe seguir las recomendaciones de protección personal: uso de guantes resistente (domésticos), bata de tela o desechable cuando se tenga disponible, cubrebocas, mascarilla o respirador N95 y goggles cuando sea recomendado. De igual

modo deberán cumplir con los controles sanitarios que para tales efectos señale la universidad y clínica, además de aquellos indicados por las autoridades educativas o sanitarias.

3.- En cualquier área la limpieza debe efectuarse con el siguiente orden:

- a) Iniciarla desde las zonas menos sucias progresando hacia las más sucias y de las más altas a las más bajas.
- b) En general, la limpieza debe ser realizada con movimientos en una sola dirección, para no volver a ensuciar las áreas que ya han sido limpiadas.
- c) Las superficies más altas deben limpiarse con un paño/tela/franela/toalla/jerga impregnada con agua con detergente, evitando dispersar el polvo.
- d) Las paredes, ventanas y puertas que incluyen las manijas deben limpiarse en forma regular, además de cuando estén visiblemente sucias.
- e) Las superficies horizontales que incluyen mesas, sillas, camas, repisas u otras instalaciones adheridas a la pared deben limpiarse con un paño con agua con detergente, enjuagarse con agua limpia y desinfectarse con solución clorada (ver más adelante técnica de los tres baldes).
- f) En las habitaciones de pacientes en aislamiento se utilizará la misma metodología de limpieza, teniendo el personal que seguir las precauciones requeridas (aislamiento de contacto y gotas).
- g) En caso de derrames de fluidos corporales sobre las superficies, se deberá proceder de la siguiente forma:
 - Colocarse guantes y cubrir la superficie con papel/material absorbente. •Retirar la mayor cantidad de suciedad.
 - Tirar el papel/lavar otro material.
 - Por último, continuar con la limpieza en forma habitual.

Técnica de los tres baldes:

La técnica por emplear será la de arrastre por medios húmedos, el tallado/fregado/trapeado es la acción más importante, ya que provoca la remoción física de los microorganismos.

Elementos para utilizar:

- 3 Baldes (cubetas).
- 3 Trapos/jerga/microfibra.
- Solución Detergente (preparada en el momento).
- Solución Desinfectante (solución clorada) preparada al momento. •Escobilla para inodoros.
- Los carros de uso para el acondicionamiento, el desplazamiento y manejo de los elementos deberán estar debidamente equipados con estos elementos.

Proceso de utilización de los elementos:

- a) Se llenará un balde con agua tibia y detergente en cantidad suficiente para que haga espuma, otro con agua limpia y un tercero con solución clorada.
- b) En principio se limpiarán con la solución de detergente el equipamiento, paredes, aberturas y todos aquellos elementos que sea necesario limpiar.
- c) Se enjuagará luego con el agua limpia y se secará.
- e) Finalmente, se realizará la desinfección por contacto directo aplicando sobre las superficies solución clorada y se dejará secar.
- f) Los pisos se limpiarán aplicando la misma técnica anteriormente descrita.

Recomendaciones para la técnica de los tres baldes:

- No se debe mezclar detergente con solución clorada.
- En caso de utilizar productos de doble acción (detergente/desinfectante) no es necesario el proceso de desinfección posterior.
- La solución de detergente y el agua deben ser renovadas entre una habitación y otra, y tantas veces como sea necesario.
- Los elementos utilizados en la limpieza deben conservarse limpios y en buen estado, de lo contrario deben descartarse.

- Los trapos de piso, paños para limpieza o jaladores deben ser lavados luego de su uso con agua caliente y desinfectados.
- Los trapos de pisos limpios deberán quedar extendidos hasta el próximo uso.
- Los baldes después del uso una vez lavados y desinfectados se colocarán boca abajo.⁴

⁴ Secretaría de Salud, "PROCESO DE PREVENCIÓN DE INFECCIONES PARA LAS PERSONAS CON COVID-19 (ENFERMEDADES POR SARS-CoV-2). CONTACTOS Y PERSONAL DE SALUD.", Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad, fecha de consulta 02 de marzo de 2020, "https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/537563/Prevencio_n_COVID.pdf"

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Organización Mundial de la Salud, “Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)”, OMS, consulta realizada 2 de Marzo de 2020,
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

- 2.- National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases “Guía interina para prevenir la propagación de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-2019) en los hogares y las comunidades residenciales”, 14 de Febrero 2020, consulta realizada 2 de Marzo de 2020,
“<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-sp.html>”

- 3.- Secretaría de Salud, “PROCESO DE PREVENCIÓN DE INFECCIONES PARA LAS PERSONAS CON COVID-19 (ENFERMEDADES POR SARS-CoV-2). CONTACTOS Y PERSONAL DE SALUD., Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad, fecha de consulta 02 de marzo de 2020,
“https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/537563/Prevencio_n_COVID.pdf”

- 4.- <https://www.nhs.uk/conditions/wuhan-novel-coronavirus/> Consultado el 31 de enero 2020

- 5.- <https://apic.org/resources/topic-specific-infection-prevention/environmental-services/>. Consultado el 31 de enero 2020.

ANEXO I

¿Cómo lavarse las manos?

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

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



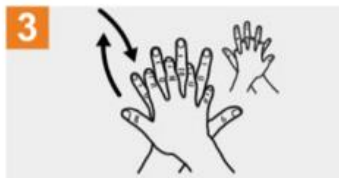
0 Mójese las manos con agua;



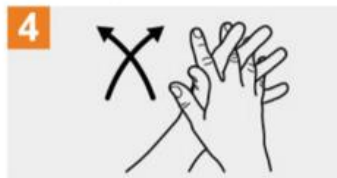
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



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;



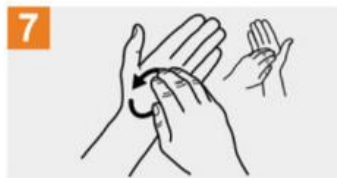
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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;



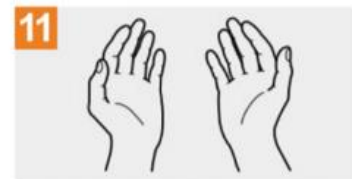
8 Enjuáguese las manos con agua;



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 ATENCIÓN MÁS 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. Compare 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.

ANEXO II

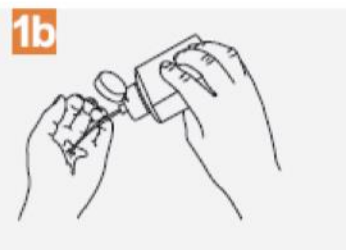
¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

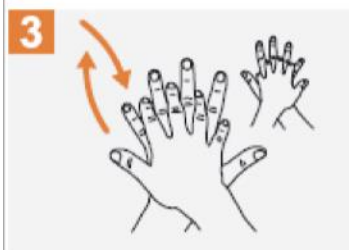
Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



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;



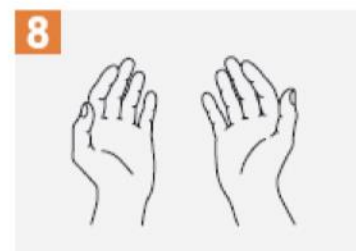
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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 Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALBAÑEA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS 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 pudieren 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