

LINEAMIENTOS AISLAMIENTO PREVENTIVO DOMICILIARIO DE PERSONAS CON SÍNTOMAS O QUE HAYAN SIDO DIAGNÓSTICADAS CON COVID-19

SEGURIDAD SAN MARTÍN LTDA. – SMartin Ltda.

INTRODUCCIÓN

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave.

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas/partículas procedentes de la nariz o la boca, que salen despedidas cuando la persona infectada tose o exhala. Estas gotas/partículas, caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el virus si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar, así como también hay personas asintomáticas que no presentan síntomas pero que pueden transmitir el virus.

OBJETIVO

Orientar las acciones y los cuidados necesarios que deben implementar las personas con síntomas o que hayan sido diagnosticadas con COVID-19, durante su aislamiento preventivo domiciliario, en línea con lo establecido por el Ministerio de Salud y Protección Social.

ACCIONES DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Las personas que presenten síntomas de COVID-19 como fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión nasal, y/o malestar general, deben seguir los siguientes lineamientos para su aislamiento preventivo en casa:

1. Debe instalarse en habitación individual con condiciones sanitarias favorables, bien ventiladas, haciendo intercambios de aire de manera natural y realizando la apertura periódica de ventanas.

2. Limitar sus movimientos dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina y baño), garantizando en todo caso, que estén bien ventilados (por ejemplo, dejando las ventanas abiertas).
3. Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben mantener una distancia mínima de dos metros con la persona que presenta los síntomas (por ejemplo, durmiendo en camas separadas).
4. En el caso que requiera ayuda o cuidado de un tercero, se debe limitar el número de cuidadores, de ser posible de la atención de quien presenta síntomas o se encuentra enfermo, se debe ocupar una persona que goce de buena salud y que no presente enfermedades crónicas o que afecten a su respuesta inmunitaria.
5. Restringir la entrada de visitantes hasta que la persona no se haya recuperado por completo y esté libre de signos o síntomas.
6. En lo posible la persona aislada deberá tener baño exclusivo, en caso de no poder contar con esto deberá realizar desinfección una vez lo use.
7. Limitar y reducir el número de personas que socialicen con la(s) persona(s) en aislamiento.
8. Establecer que las personas que brinden atención en el lugar de permanencia y que tengan contacto estrecho a menos de dos (2) metros, deberán utilizar tapabocas. (procurar que sea una única persona la que brinde la atención).
9. Todas las personas en el hogar, deben seguir las medidas de higiene respiratoria.
10. Implementar rutinas de lavado frecuente de las manos con agua y jabón cada dos horas, esto disminuye en un 50% la posibilidad de infectarse.
11. El lavado de manos debe ser de 40 a 60 segundos, en especial en los siguientes momentos: cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de usar tapabocas, al igual que antes y después de preparar alimentos.
12. En los eventos que no sea posible el lavado de manos, utilizar gel antibacterial o alcohol glicerinado de la fricción debe durar de 20 a 30 segundos. La higiene de manos con alcohol glicerinado o gel antibacterial se debe realizar siempre y cuando las manos están visiblemente limpias, cuando haya suciedad visible, habrá que lavárselas con agua y jabón.
13. Evitar estar cerca de personas que presenten síntomas de gripa (fiebre, tos, estornudos). Se recomienda mantener más de dos (2) metros de distancia.
14. Evitar tocarse la cara: boca, nariz y ojos.
15. Utilizar pañuelos desechables para sonarse.
16. Para secarse las manos después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallitas de papel desechables. De no haberlas, se utilizarán toallas de tela limpias, que se deben cambiar cuando estén húmedas.
17. Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por la persona que presenta síntomas, no deben compartirse con otras personas. No es necesario desechar estos artículos, pero sí lavarlos con agua y jabón después de su uso. Se deben evitar otros tipos de exposición a objetos contaminados del entorno inmediato de la persona (por ejemplo, no se deben compartir cepillos de dientes, cigarrillos, bebidas, ni esponjas).
18. Los guantes, tapabocas desechables y otros desechos generados durante la atención domiciliaria a la persona que presenta síntomas, deben colocarse en un recipiente con

tapa situado en la habitación de la persona y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos.

MANEJO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL EN EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO

1. Los niños mayores de 3 años desde el inicio de sintomatología respiratoria deben usar tapabocas.
2. Las personas que brinden atención al aislado deben usar tapabocas.
3. Si la persona aislada sale del área de aislamiento debe usar tapabocas.
4. El tapabocas debe cubrir boca y nariz.
5. Si el tapabocas es desechable, se debe desechar una vez este mojado o sucio.
6. El tapabocas se debe desechar en la bolsa de residuos.
7. Si el tapabocas es reutilizable, se debe cambiar y desinfectar a diario, lavándolo de forma individual y a mano, no debe mezclar con otras prendas para evitar contaminación cruzada.
8. El tapabocas debe cambiarse diariamente.
9. Cuando se encuentren en el mismo lugar que la persona que presenta síntomas, los cuidadores deberán utilizar un tapabocas bien ajustado, que cubra la boca y la nariz. El tapabocas no debe tocarse ni manipularse durante su uso. Si se moja o se mancha con secreciones, deberá sustituirse inmediatamente por un tapabocas seco nuevo (O por un tapabocas limpio, en el caso que use tapabocas reutilizables). Para quitarse el tapabocas se utilizará una técnica adecuada que evite tocar su parte frontal, inmediatamente después de ello, se debe desechar el tapabocas si es desechable, y si es reutilizable, debe lavar y desinfectar adecuadamente y aplicar medidas de higiene de manos.
10. Los tapabocas y los guantes desechables no se deben reutilizar.

MANEJO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO

1. Utilizar desinfectantes o alcohol para la limpieza de los objetos, superficies zonas y materiales de uso constante; así como la desinfección diaria de áreas comunes como comedores, baños, salas de juegos, salones, auditorios, bibliotecas, etc..
2. Se debe realizar la limpieza de áreas y superficies con el fin de retirar el polvo y suciedad, para que la desinfección sea efectiva.
3. Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
4. Se deben lavar las manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
5. La desinfección en las áreas destinadas para el aislamiento domiciliario se realizará con hipoclorito de uso doméstico o con el producto de desinfección que usa habitualmente, el cual debe estar en contacto con las áreas de: pisos, baños y cocinas durante 10 minutos para que sea efectivo y después se debe retirar con un paño limpio, en cuanto a las superficies se recomienda realizar limpieza mediante la remoción del polvo y la suciedad con un paño limpio y húmedo, y continuar con la desinfección con aplicando alcohol al

- 70% en las superficies en las cuales no se puede aplicar hipoclorito, el alcohol se deja en contacto con la superficie no se debe retirar.
6. Las superficies del cuarto de baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día.
 7. En la habitación de la persona que presenta síntomas, es necesario limpiar y desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente (como la mesa de noche, la estructura de la cama y otros muebles).
 8. La ropa, las sábanas y las toallas sucias usadas por la persona en aislamiento, deben separarse y lavarse a mano con agua y jabón ordinario, o a máquina con agua caliente y con detergente ordinario, y dejarse secar por completo. La ropa sucia no debe sacudirse y se debe evitar que entre en contacto directo con la piel.
 9. Para la limpieza y desinfección de superficies y la manipulación de ropa, sábanas o toallas manchadas con fluidos corporales se deben utilizar guantes y ropa de protección (por ejemplo, delantales de plástico). Según el contexto pueden emplearse guantes de limpieza domésticos o guantes desechables. En el primer caso, después de su uso los guantes deben lavarse con agua y jabón y descontaminarse con una solución de hipoclorito de sodio al 0,5%. Los guantes desechables (por ejemplo, de nitrilo o látex) deben desecharse después de su uso. Antes y después de quitarse los guantes se deben aplicar medidas de higiene de manos.

MANEJO DE RESIDUOS EN EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Atendiendo el principio de precaución y en el marco de las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, la gestión de los residuos procedentes de hogares y domicilios con personas con medidas de aislamiento o en cuarentena por COVID-19 deberán cumplir las siguientes recomendaciones:

1. Los residuos generados en el entorno de la persona aislada y su cuidador tales como guantes, tapabocas y pañuelos desechables o de tela, entre otros se manejarán de manera diferenciada de los demás residuos del domicilio u hogar.
2. Para lo cual se deberá destinar en el entorno u habitación de la persona aislada, un contenedor exclusivo de pedal para la apertura, con tapa y dotado de bolsa de color negro, la cual, una vez alcance sus $\frac{3}{4}$ partes de llenado o capacidad, debe ser cerrada antes de salir de la habitación y ser introducida en una segunda bolsa.
3. En las áreas de almacenamiento de residuos de las unidades habitacionales, por ningún motivo los residuos del paciente deben mezclarse o ubicarse junto con residuos aprovechables (bolsa blanca), residuos orgánicos (bolsa verde) o en bolsa diferente al color negro, de tal manera que se limite la posibilidad de que puedan manipularlos en búsqueda de material aprovechable.
4. Aquellas personas en aislamiento que se encuentren en unidades habitacionales deben procurar que los residuos que se generen, estén el menor tiempo posible con otros residuos de la edificación, por tal razón se recomienda entregar los residuos con la menor anticipación posible a los horarios de recolección establecidos por la empresa prestadora de servicio público de aseo.

Recomendaciones adicionales

1. Las personas que manipulen los residuos generados en el entorno de la persona aislada deberán contar con elementos de protección personal como tapabocas y guantes desechables.
2. Para mayor identificación de la bolsa por parte del personal que realizará la manipulación de la bolsa una vez salga del hogar o domicilio de la persona en aislamiento, se deberá marcar, para lo cual se podrá emplear cinta aislante o de enmascarar de color blanco.

LÍNEA DE ASESORÍA PSICOLÓGICA

Como trabajador de San Martín y a través de AXA Colpatria, la Administradora de Riesgos Laborales – ARL, a la cual se encuentra afiliado, cuenta con una línea telefónica de apoyo psicosocial, en la cual, y si así lo requiere, le brindarán orientación, acompañamiento, apoyo emocional e información de aspectos psicosociales, seguimiento a acciones y/o casos notificados, entre otros, por parte de un profesional del área de salud mental, con disponibilidad 24 horas al día.

Línea telefónica de apoyo psicosocial Bogotá: 4322473

Además, también puede contar con el apoyo de nuestra psicóloga, actualmente nuestra Jefe de Selección y Contratación de Personal, al número 3202329211 los días Lunes, Miércoles y Viernes en horario de 8:00 a 15:00.

REPORTE DIARIO DE CONDICIONES DE SALUD Y SEGUIMIENTO POR PARTE DE SU EPS

Como parte del seguimiento que se realizará del estado de salud del colaborador en aislamiento, es responsabilidad del trabajador enviar a través de correo electrónico a qhse@smartin.com.co, la siguiente información:

1. Indicaciones dadas por EPS junto con soporte de la incapacidad generada (No olvidar se debe radicar dicha incapacidad en oficina principal siguiendo el conducto regular).
2. Realizar y enviar una lista (Indicando el vínculo que tienen, si es compañero de trabajo o familiar) de todas las personas con quien has estado en contacto estrecho (a menos de 2 metros por más de 15 minutos) en los últimos 14 días previos a la prueba.
3. Realizar y enviar otra lista con todas las personas con quien tengas contacto estrecho (a menos de 2 metros por más de 15 minutos) hasta la entrega de resultados, ya que, si el resultado sale positivo, dichos listados deben ser remitidos a la Secretaría de Salud para dar seguimiento y los contactos identificados estarán en aislamiento preventivo por 14 días.
4. Realizar reporte diario de su estado de salud por correo electrónico o por WhatsApp al área HSEQ (Angélica Juez - qhse@smartin.com.co - 3044238240) y a su jefe inmediato.

Adicional a lo anterior, y siguiendo las recomendaciones del gobierno nacional, dentro de lo posible, debe realizar reporte de estado de salud a diario por aplicación CoronApp.

LINEAMIENTOS A SEGUIR AL REINCORPORARSE A SUS LABORES DIARIAS DESPUÉS DE CUMPLIR TIEMPO DE AISLAMIENTO PREVENTIVO DOMICILIARIO

Finalizado su periodo de aislamiento, y previa autorización del área HSEQ, será notificado por parte del área de Operaciones y/o Recursos Humanos, de su retorno a laborar, para lo cual debe seguir los siguientes lineamientos:

1. Correcto uso de tapabocas tanto en el traslado de su casa al puesto de trabajo y de regreso, como en el puesto de trabajo, adicionalmente, debe hacer correcto uso en su puesto de trabajo, de la careta de protección facial entregada.
2. Siempre seguir conductas seguras al toser y/o estornudar: cubrir nariz y boca con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable, y deshacerse de él inmediatamente, depositándolo en los medios dispuestos para ello y lavarse las manos de forma inmediata.
3. Evitar tocarse ojos, nariz o boca.
4. Mantener distanciamiento social de 2 metros.
5. No saludar de mano y en general evitar cualquier contacto físico con las demás personas.
6. Evitar consumir alimentos en los medios de transporte de pasajeros y en los sitios de trabajo diferentes al área de comedor designada.
7. Evitar la entrega de documentos de una mano a otra.
8. Uso adecuado de los Elementos de protección personal (EPP)
9. Correcta higiene de manos.
10. Reportar condiciones de salud a diario de manera obligatoria, de acuerdo al procedimiento establecido para ello.
11. Las demás a las que haya lugar, y que mitiguen el riesgo de contagio.

Dirección HSEQ
Seguridad San Martín Ltda. – SMartin Ltda.
Mayo de 2020

