

Prevención de COVID-19 en la actividad del Voluntariado IMSS Albergues

¿Qué es un contacto de trabajo?

Aquella persona que ha compartido el mismo espacio laboral con una persona confirmada o sospechosa de COVID-19, bajo las siguientes condiciones:

- Por un periodo de 10 minutos o más a una distancia menor a 1.5 metros y sin haber usado el equipo de protección personal adecuado (sin cubrebocas, careta o lentes protectores)
- Haber tenido exposición directa con las secreciones, gotículas o aerosoles de un trabajador infectado o sospechoso (por ejemplo, si estornudan o tosen frente al contacto sin taparse la nariz y la boca) o contacto directo con superficies contaminadas por el trabajador infectado
- El contacto de trabajo debe haber ocurrido en promedio cinco días anteriores al inicio de los síntomas

Riesgos específicos de la actividad

- Atención a pacientes y sus acompañantes que acuden a recibir tratamiento médico para otros padecimientos en unidades hospitalarias y que son foráneos
- Áreas comunes que generan, sin las políticas adecuadas, un espacio para la dispersión viral

Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lava o desinfecta las manos con agua y jabón o usa gel con base de alcohol del 60-70% al comienzo del turno; antes de comer o beber; después de tocar artículos como dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles; después de usar el baño y al final de la jornada
- No te toques la cara, en especial ojos, nariz y boca
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun si usas cubrebocas
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, bolígrafos, equipo de protección personal (EPP); lávalos o desinfectalos con alcohol del 60-70%
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala al jefe, llena el permiso COVID-19; llama al teléfono de información para solicitar orientación
- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP)
- Si usas uniforme, al término de la jornada, retira la ropa y llévala a casa en una bolsa para su lavado
- Si viajas en transporte público desinfecta las manos antes de abordarlo, usa cubrebocas, evita tocarte la cara, así como superficies del vehículo, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros y al salir desinfecta de nuevo las manos



El propósito de estas recomendaciones es que ningún voluntario reúna las condiciones para ser un contacto en el trabajo.

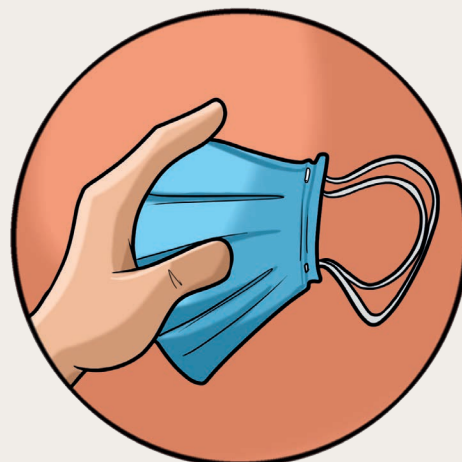
Prepare la lista de lo que es absolutamente necesario

- **Soluciones** desinfectantes, cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) o gel con base de alcohol del 60-70% para destruir o inactivar el virus; toallas sanitizantes, agua, jabón y toallas de papel desechables
- **Equipo** de protección personal (EPP) acorde con las actividades
 - **Todo** el personal, voluntariado y huéspedes deben usar cubrebocas
 - **Protección** ocular para el que tenga contacto con huéspedes
 - **Guantes** de uso doméstico para la limpieza
 - **El** uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos de personal, voluntarios, y huéspedes en: acceso, vestíbulo, pasillos, habitaciones, baños, cocina, oficinas, área de limpieza y lavaderos, entre otros
- **Señalización:**
 - **En** el piso, con la separación que debe existir entre personas, especialmente en donde se hagan filas (lavado de trastes, ropa y hora del baño) y en patio o jardín para las actividades lúdicas
 - **En** puertas para evitar tocar manijas y superficies
 - **Higiene** de manos en: baños, tarjas y áreas de alto tránsito
 - **Etiqueta** respiratoria
 - **Solicitando** el uso personal de pluma o bolígrafo
 - **En** accesos principales con las medidas preventivas del COVID-19
- **Barreras** físicas en recepción
- **El** reglamento para personal, voluntariado y huéspedes
- **Directorio** con teléfonos para orientación médica sobre el COVID-19



Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Conforma** el Comité de Nueva Normalidad, responsable de la implementación, seguimiento y supervisión del cumplimiento de las medidas para la prevención del COVID-19. Se recomienda que el comité se conforme, al igual que los Comités de Seguridad e Higiene, e incluya: al director/a, un voluntario IMSS, un representante de Promotores Civiles AC y un trabajador
- **Capacita** e informa sobre las medidas de prevención para el COVID-19 y comunica la información relevante a través de medios electrónicos o perifoneo
- **Calcula** el aforo máximo por instalación y otros espacios para garantizar la sana distancia y realizar la nueva distribución de camas
- **Planea** horarios escalonados para el servicio de comida, baño y lavado de ropa, disminuyendo el contacto entre huéspedes y el riesgo de contagio
- **Limita** el número de visitas, permite solo el ingreso de aquellas esenciales para el buen funcionamiento de las instalaciones
- **Organiza** sentidos de circulación para evitar el contacto
- **Prioriza** la actividad individual, en caso de no ser posible, forma grupos de trabajo para toda la jornada, sin intercambios
- **Planea** actividades lúdicas o recreativas individuales como crucigramas, sopa de letras, entre otras; si alguna es grupal, realízala en el exterior y siempre respetando la sana distancia
- **Designa** entradas y salidas exclusivas
- **Deja** las puertas abiertas en el interior de las instalaciones para limitar el contacto de manos con manijas
- **Establece** programas de limpieza y desinfección al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo como: camas, colchones, barandales, manijas, mesas, sillas, tarjas, lavamanos, apagadores, carpetas de expedientes, controles remotos, entre otros
- **Establece** un área separada para recibir donativos, insumos y paquetes, y asegura su limpieza, desinfección y aislamiento; busca y sigue las recomendaciones para hacerlo adecuadamente en la Guía de Limpieza y Desinfección
- **Retira** revistas y libros de uso común así como objetos que sean de difícil limpieza
- **Destina** un área para que el personal y voluntariado coloque sus objetos personales durante la jornada, y solicita que eviten traer pertenencias voluminosas
- **Coloca** contenedores exclusivos y señalados para depositar la ropa de cama sucia
- **Proporciona** bolsas de plástico marcadas para desechar cubrebocas o equipo de protección personal usado
- **Coloca** botes de basura con pedal y bolsa de plástico



Durante la actividad laboral

Al ingreso

- Implementa un filtro para medir la temperatura e interrogar síntomas:
 - Si alguien del personal, voluntariado o huéspedes, al llegar tiene fiebre o síntomas sospechosos de COVID-19 o los desarrolla en la jornada, asegúrate que use cubrebocas, envíalo al servicio de salud para valoración; ayúdalo a llenar el permiso COVID-19 y si corresponde, pídele que regrese a casa en transporte privado
 - Si un huésped tiene 37.5°C o más, ofrécele un cubrebocas e invítalo a regresar a casa y a llamar al teléfono de información de su localidad para recibir orientación médica COVID-19
- Proporciona gel con base de alcohol al personal, huéspedes y voluntarios
- Entrega al huésped el kit de limpieza con solución de cloro en atomizador y toallas de papel desechable para la limpieza del área de descanso que ocupa



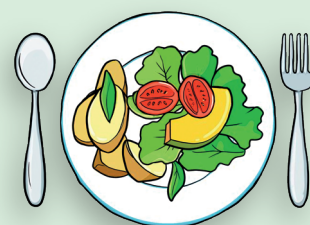
Para el personal, voluntariado y huéspedes

- Distribuye las camas a modo de respetar 1.5 metros de distancia entre cada una
- Donde no sea posible mantener la distancia, instala barreras físicas, como biombos o mamparas
- Solicita al huésped tome un baño antes de ocupar la cama
- Indica al huésped que no sacuda la ropa de cama y que la coloque en los contenedores de ropa sucia con el mínimo de manipulación
- Asegura que se respete la sana distancia para la hora del baño y lavado de ropa
- Limpia y desinfecta el área de descanso diariamente con el kit proporcionado, especialmente al terminar la estancia
- Respetar el reglamento que te fue explicado al ingreso
- Si una persona usuaria presenta síntomas sospechosos de COVID-19 durante la estancia, refiérela al hospital COVID-19 más cercano para su atención, verifica la disponibilidad previamente



Comedor

- Lávate las manos siempre antes de comer
- No compartas alimentos, bebidas, ni utensilios
- Si tienes hipertensión, sobrepeso, obesidad o diabetes, sigue los planes de alimentación recomendados
- Para la hora de la comida:
 - Respetar el horario asignado de servicio
 - Mantén la distancia de 1.5 metros en la fila, al momento de que sirvan los alimentos y respetar lo señalamientos de sana distancia en sillas y mesas
 - Para el momento del lavado de los trastes y cubiertos, respetar la señalización de sana distancia en la fila
 - Retira los productos de autoservicio: aceiteros, servilleteros, botellas de cátsup, azúcar, vinagre, sal, salsas, especias y reemplázalas con bolsitas o contenedores de un solo uso
 - No compartas alimentos, bebidas, ni utensilios
 - No uses el celular ni otros dispositivos electrónicos mientras comes



Durante la actividad laboral

Cocina

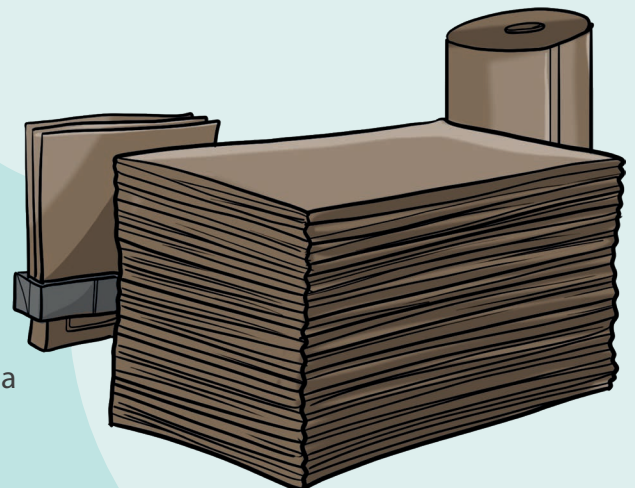


- No uses el celular u otro dispositivo electrónico durante la preparación de alimentos
- Ya sea que prepares o sirvas los alimentos, usa el pelo limpio, recogido con ligas simples, gorro o red, uñas cortas sin esmalte, sin alhajas en manos ni reloj
- Limpia los empaques e ingredientes cuando lleguen antes de guardarlos en donde corresponda
- Realiza limpieza constante de las superficies que se tocan en el área de preparación
- Respeta el área delimitada y designada para la preparación
- Más que nunca, limita el contacto con los ingredientes usando utensilios como pinzas
- Limpia y desinfecta los carritos repartidores, charolas, utensilios o electrodomésticos de uso común al final de la jornada

Aislamiento temporal de objetos

El aislamiento de donativos es el mejor método para la inactivación del virus

- El tiempo recomendado para este aislamiento es de 72 horas
- Usa cubrebocas y lavar o desinfecta constantemente las manos antes, durante y al final de realizar el procedimiento.
- Elige un área específica para el aislamiento, preferentemente iluminada con luz solar y lo mejor ventilada posible, lejos de mercancía nueva o que no haya sido usada o prestada, y con señalización de "Acceso Restringido"
- Destina cajas de cartón o estantes en donde se colocarán los objetos para aislamiento
- Implementa un registro de control con los siguientes datos: fecha de inicio y final del aislamiento
- No revuelvas objetos con distintas fechas de aislamiento
- Una vez transcurridas las 72 horas, los objetos puestos en aislamiento, serán seguros para su venta o distribución
- Este procedimiento debes realizarlo con cada objeto que haya sido donado o devuelto



Supervisión

- Que personal, voluntarios y huéspedes conozcan y respeten las instrucciones
- Que no se compartan los dispositivos de comunicación, EPP, audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo
- La disponibilidad de los productos necesarios para la higiene
- El cumplimiento de las rutinas de limpieza de las instalaciones, vestíbulos, baños, pasillos, ludotecas, recepción, cocineta, pasamanos, controles, entre otros
- Que las áreas estén ventiladas y que, en caso de contar con sistemas de ventilación, tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación del personal, voluntariado y huéspedes para implementar mejoras



Atención: ¡Un riesgo puede ocultar otro! Asegúrate de que la atención prestada al riesgo de infección no oculta o reduce la atención prestada a los riesgos específicos de los lugares de trabajo (riesgo de animales, máquinas, caídas de altura, manipulaciones, utilización de los EPP, etc.)

¡Si te cuidas tú nos cuidamos todos!

Para más información consulta:

Sobre permiso COVID-19:

<http://www.imss.gob.mx/covid-19>

Más material para el sano retorno:

<http://nuevanormalidad.gob.mx>



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales • Coordinación de Salud en el Trabajo • Coordinación de Bienestar Social