

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Atención Médica Prehospitalaria

(Servicio de Ambulancias)

¿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

- Contacto estrecho con pacientes sospechosos o confirmados de COVID-19
- Contacto con secreciones (riesgo de aerosoles)
- Manipulación de superficies, instrumental y equipo que pueden facilitar la transmisión



Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás
- Lávate las manos con agua y jabón o desinfectalas con gel con base de alcohol al 60-70%, al comienzo y al final de la jornada; antes de comer o beber; después de tocar dinero, objetos o artículos de uso común como perillas de puertas o después de ir al baño
- No te toques la cara, en especial ojos y boca
- Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun si estas utilizando cubrebocas
- No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, pluma, equipo de protección personal (EPP), etc. y limpia con agua y jabón o desinfecta con alcohol
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más repórtala al jefe o al personal de salud y llena el permiso COVID-19
- Usa siempre el equipo de protección personal recomendado
- Si usas uniforme, al término de la jornada, retira la ropa y llévala a casa en una bolsa
- Si viajas en transporte público, desinfecta las manos antes de abordar, 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 trabajador reúna las condiciones para ser un contacto en el trabajo.

Preparación

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 al 60-70% para destruir o inactivar el virus; toallas sanitizantes, agua, jabón y toallas de papel desechables
- **Equipo** de protección personal (EPP) acorde a las actividades del personal:
 - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
 - Protección ocular
 - Cubrebocas de triple capa o respirador N95
 - Bata impermeable y guantes desechables
 - Gorro desechable
 - Cubre botas desechable
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - El uniforme o ropa de trabajo se cambia diario
- **Disponibilidad** de consumibles para higiene de manos en las ambulancias
- **No se necesitan** cápsulas de aislamiento individuales; basta con que el paciente use cubrebocas durante el traslado
- **Señalización**
 - Sana distancia en la base médica y ambulancia
 - Higiene de manos con la técnica y en los 5 momentos sugeridos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en ambulancias y base médica
 - Etiqueta respiratoria
 - Accesos de la base con las medidas preventivas para COVID-19
 - Limpieza y desinfección de las ambulancias
- **Cuenta** con un directorio con teléfonos para orientación médica sobre COVID-19

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa continuamente a todo el personal sobre los mecanismos de transmisión y medidas de prevención del COVID-19; colocación, retiro y disposición adecuada del equipo de protección personal; precauciones especiales en procedimientos generadores de aerosoles, manejo correcto de residuos peligrosos biológico infecciosos (RPBI) y técnica adecuada de limpieza y desinfección de objetos y superficies
- **Establece** lineamientos claros en caso de que el personal presente síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Conserva** el registro de los usuarios, solicita proporcionen nombre completo, números telefónicos, domicilio y correo electrónico, con el fin de localizarlos en caso de estudio de contactos; todo bajo estándares de confidencialidad
- **Define** grupos de trabajo fijos para minimizar el intercambio
- **Efectúa** reuniones de manera virtual; cuando no sea posible, llévalas a cabo en un área ventilada y preferentemente, al aire libre respetando la distancia
- **Asegura** la continuidad de los procedimientos de limpieza y desinfección del instrumental, equipo y vehículos, al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo
- **Solicita** al personal que usen el cabello limpio y recogido, las uñas cortas, sin pintar, y las manos sin alhajas ni reloj



Durante la actividad laboral

Durante la jornada

- Implementa un filtro para medir la temperatura e interrogar síntomas
 - Si el personal al llegar tiene fiebre o síntomas sospechosos de COVID-19, asegúrate que use cubrebocas, envíalo al servicio de salud de la empresa para valoración; ayúdalo a llenar el permiso COVID-19 y si corresponde, pídele que regrese a casa en transporte privado
- Trata a todos los pacientes como si fueran casos COVID-19
- Coloca y retira correctamente el equipo de protección personal, al finalizar la atención, deposítalo en las bolsas destinadas para ese fin y lava o desinfecta las manos
- Realiza la evaluación inicial respetando la distancia mínima de 1.5 metros si es posible
- Solicita que el paciente porte cubrebocas, si no cuentan con él, colócale uno
- Si el operador de la ambulancia asiste movilizándolo la camilla, deberá usar cubrebocas de triple capa, protección ocular, guantes, bata impermeable y gorro desechables
- Evita que el familiar del paciente viaje en el área de atención de la ambulancia, si no es posible, proporciona cubrebocas
- Mantén cerrada la ventanilla de comunicación entre la cabina y el área de atención
- Si es posible, durante la ejecución de algún procedimiento generador de aerosoles, mantén las puertas abiertas, o crea un gradiente de presión negativa

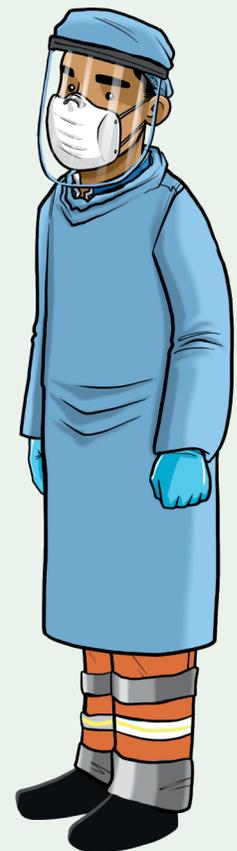
- Para crear un gradiente de presión negativa en el área del paciente, abre las rejillas de ventilación externa del conductor y enciende las traseras al nivel más alto
- Desactivar la recirculación del aire acondicionado
- Permite la ventilación natural del área de atención dejando las puertas abiertas una vez finalizada la entrega del paciente
- Asegura la correcta limpieza y desinfección del vehículo; enfócate en la totalidad del área de atención del paciente
- Cuando realices la limpieza y desinfección del vehículo, coloca el equipo de protección personal adecuado y lava o desinfecta las manos al retirar el equipo de protección personal

Al realizar algún procedimiento generador de aerosoles:

- Usa respirador N95, lentes protectores, bata, cubre botas, gorro y doble guante desechable
- Lava o desinfecta las manos con la técnica y en los 5 momentos sugeridos por la OMS, pon mayor atención al retirar el equipo de protección personal

Alimentos y comidas

- 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
- Si la empresa en la que trabajas tiene comedor:
 - Sigue las recomendaciones y mantén mínimo 1.5 metros de distancia de los demás
- Si la empresa no tiene comedor:
 - Mantén la distancia o busca un lugar aislado
 - Prefiere un lugar al aire libre, mientras no sea la calle
 - Lleva los alimentos preparados desde casa o cómpralos en lugares que sigan las recomendaciones higiénicas



Supervisión

- Que personal y usuarios 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 del equipo, instrumental y vehículos
- Que las áreas estén ventiladas y que, en caso de contar con sistemas de ventilación, éstos tengan el mantenimiento adecuado
- Considera la retroalimentación del personal y usuarios 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