

Prevención de COVID-19 en la Actividad Laboral

Residencias para Adultos Mayores

¿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 (EPP): 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

Recomendaciones generales

- Mantén una distancia de por lo 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, nariz y boca
- No saludes de mano, beso ni abrazo
- 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, plumas o equipo de protección personal (EPP) y límpialos con agua y jabón o desinfecta con alcohol frecuentemente
- Tómate la temperatura diariamente, si es de 37.5°C o más, repórtala al jefe y llena el permiso COVID-19

- Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) que te entrega el patrón
- 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 tocar 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

Riesgos específicos de la actividad

- Contacto estrecho entre cuidadores y residentes
- Manipulación de superficies y otros artículos que pueden facilitar la transmisión
- Las personas mayores tienen mayor riesgo de complicaciones por COVID-19



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 con las actividades:
 - **Todo el personal debe usar cubrebocas**
 - Protección ocular para el personal que tenga contacto directo con residentes
 - Bata quirúrgica impermeable, cubrebocas de tres capas impermeable (o N95), protección ocular y guantes de látex desechables para quien asista a residentes sospechosos o confirmados con COVID-19
 - Guantes de uso doméstico para la limpieza
 - Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario
- **Consumibles** para higiene de manos en: accesos, vestíbulo, recepción, salas de estar, habitaciones, baños, comedor, cocina, servicio médico o enfermería, área de limpieza, entre otros
- **Señalización:**
 - En los accesos, con las medidas preventivas del COVID-19, y la restricción de visitas
 - En el piso con la separación que debe existir en áreas comunes o donde se formen filas
 - Higiene de manos
 - Etiqueta respiratoria
 - En puertas para evitar tocar manijas y superficies
 - Ruta de Residuos Peligrosos Biológico Infecciosos (RPBI)

- **Abridores** de pie o brazo en las puertas de acceso frecuente
- **Insumos** para la comunicación a distancia
- **Directorio** telefónico para orientación médica sobre el COVID-19

Organice la jornada de trabajo (eficiente)

- **Capacita** e informa continuamente a todo el personal sobre los mecanismos de transmisión, medidas de prevención, colocación, retiro y disposición adecuada del EPP, apego a la ruta para el manejo de RPBI y técnica adecuada de limpieza y desinfección
- **Define** las acciones a seguir en caso de que personal presente síntomas relacionados con COVID-19 o si reportan contacto con una persona sospechosa o confirmada
- **Planea** horario de actividades y comida escalonado y flexible, a modo de reducir el movimiento de personal y usuarios para limitar el contacto físico y riesgo de transmisión
- **Deja** las puertas abiertas en el interior para limitar el contacto de manos con manijas
- **Cancela** las actividades grupales tanto en espacios internos como externos, ofrece alternativas a través de medios electrónicos
- **Restringe** las visitas de familiares, personal no indispensable y voluntarios. Las visitas de familiares deberán evaluarse en cada caso
- **Organiza** un programa de comunicación remota para mantener activas las redes de los residentes
- **Permite** el ingreso solo a los servicios que sean esenciales
- **Implementa** un espacio para el aislamiento de residentes sospechosos de COVID-19

- **Registra** las visitas y usuarios, solicita nombre, números telefónicos, domicilio y correo electrónico, con el fin de localizarlos en caso de estudio de contactos
- **Coordina** con el proveedor de servicios de salud o con la autoridad sanitaria local el proceso de referencia para los residentes que requieran atención especializada; así como el proceso para la toma de muestras a los residentes sospechosos
- **Establece** programas de limpieza al inicio y al final de la jornada y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo: sillas, mesas, pasamanos, barras de seguridad, equipo médico, contenedores, electrodomésticos, puertas, dispositivos electrónicos, entre otros

Centros de día

- **Identifica** a las personas mayores con redes de apoyo sólidas, organiza actividades a distancia involucrando a familiares y cuidadores, que sustituyan las actividades presenciales



Durante la actividad

Al ingreso:

- Restringe el acceso a visitas y a personal voluntario
- Implementa un filtro para medir la temperatura e interrogar síntomas
 - Si el personal 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

Para el personal:

- Distribuye las camas a modo de respetar 2 metros entre cada una
- Marca las bolsas de basura generadas por los aislados, ciérralas con doble nudo o cinta adhesiva y no las comprimas ni agites
- Mantén uñas cortas, no uses anillos, relojes, pulseras o cualquier otro objeto que limite el buen lavado de las manos
- Consulta la ficha "Manejo Adecuado RPBI"
- No compartas equipo ni material de trabajo
- No sacudas la ropa de cama de residentes aislados, retírala suavemente, métela en una bolsa de plástico y ciérrala bien
- Asesorar a los usuarios en el uso de tecnologías de comunicación
- En la movilización o en la atención médica de un usuario sospechosos o confirmado con COVID-19, utiliza cubrebocas, protección ocular, bata y guantes desechables

- En la asistencia a residentes, recuérdale, sujetarse del hombro o del antebrazo y no de las manos ni brazos
- Si un residente desarrolla síntomas o se le detecta una temperatura mayor 37.5°C:
 - Aíslalo por 14 días en una habitación exclusiva, para ese fin, bien ventilada
 - Notifica al servicio de salud, gestiona la toma de muestras, monitorea los síntomas
 - Entrégale los alimentos para consumo dentro de la habitación
 - Aisla a los compañeros de habitación, si es el caso, por al menos 5 días para búsqueda de síntomas
 - El aislamiento finaliza después de 14 días del inicio de los síntomas y haber pasado 72 horas sin síntomas
- Si dos o más residentes sospechosos, están relacionados en tiempo y espacio, se le considera brote, se sustituyen las actividades colectivas, por actividades individuales, o en cohortes de cohabitantes y los alimentos se reparten a la habitación

Para los residentes:

- Sigue las indicaciones
- Solicita asistencia al personal, para el uso de dispositivos de comunicación remota
- Mantén activa la comunicación con tus familiares, explícales que por tu seguridad no te pueden visitar
- Avisa al personal si te sientes enfermo o si tú o alguien más presenta síntomas respiratorios



Para usuarios y familiares de centros de día:

- La decisión de continuar acudiendo al centro de día se debe personalizar y tomar en conjunto con la persona mayor y sus familiares
- Continúa acudiendo al centro de día si:
 - No cuentas con redes de apoyo (familiares, cuidadores, o ayuda mutua) y,
 - Puedes llegar al centro sin hacer uso de transporte público, o
 - Si sufres de abuso o acoso en el hogar
- Quédate en casa y participa en las actividades a distancia si:
 - Tienes red de apoyo en casa
 - Necesitas usar transporte público para acudir
 - No existe riesgo de abuso o acoso en el hogar

Consumo de alimentos:

- 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 tiene comedor:
 - Sigue las recomendaciones y mantén mínimo 1.5 metros de distancia de los demás
- Si 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, residentes y visitantes 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, recepción, habitaciones, comedor, salas de esta, consultorio, dispositivos electrónicos, entre otros.
- 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, residentes y visitantes 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