



**COVID-19**

## **Recomendaciones para el Cuidado del personal de salud en su hogar y con su familia**

Muchas incógnitas sobre la COVID-19, y por ello que bajo el principio de precaución mientras más medidas de bioseguridad tomemos, menor será la probabilidad de infectarnos por el SARS-CoV-2 y mayor las posibilidades de cuidar a nuestras familias.

Lo conocido hasta al momento es que existe un periodo de incubación asintomático, durante el cual existe la posibilidad de contagio, por la presencia de virus en las secreciones respiratorias, al igual durante el periodo de convalecencia post enfermedad.

Con base a lo dicho es que vamos a describir algunas medidas de bioseguridad a tener en cuenta:

### **TRASLADO Y MOVILIZACIÓN DEL PERSONAL DE SALUD**

- Para el traslado desde el hogar al trabajo y viceversa, el profesional de la Salud debe contar con una constancia emitida por el lugar de trabajo, que le permita transitar por la vía pública, tomar colectivo, taxi o deambular en diferentes vehículos particulares, siendo identificado en todo momento con facilidad ante cualquier agente de Seguridad que lo visualice, evitando notas de afectación o multas. Es indicación que el personal de seguridad no lo toque el certificado con sus manos, por lo que se aconseja un distintivo plastificado que el profesional lleve colgado en el cuello o prendido a la ropa.

## MANEJO DE ELEMENTOS DE USO PERSONAL

- Al dirigirnos al lugar de trabajo siempre debe ser con ropa de calle, al ingresar nos cambiamos y nos colocamos el uniforme (ambo y guardapolvo), y el calzado cerrado correspondiente, éste debe ser distinto al calzado de uso domiciliario. Nunca usar el ambo y/o guardapolvo en la calle y el hogar.
- Llevar al trabajo lo mínimo e indispensable, en bolso, cartera o maleta que pueda lavarse (telas) o limpiarse con hipoclorito de sodio al 0,05 % (cuerinas, plásticos). Nunca olvidar solución alcohólica al 70%, para higiene de manos.
- Llevar el cabello recogido, no utilizar pulseras, anillos, evitar la pintura en el rostro (ya que se ensucian los elementos del equipo de protección personal, por ejemplo, barbijo y gafas). Antes de colocarse barbijo y antiparras lavarse las manos con agua y jabón, antes de quitarse barbijo y antiparras lavarse igualmente, este procedimiento lo realizaremos varias veces en nuestro turno, con el propósito de no contaminarse con el EPP y por ende sus mucosas.  
Existe un instructivo del procedimiento en la página del ministerio.
- Utilizar un reloj de pulsera lavable o llevarlo en el bolsillo. Servicios cerrados como oncología, UTI, neonatología directamente no está permitido ya que se manejan con relojes colgados en las unidades de atención, esto sería lo más recomendable.
- Se desaconseja el uso de celular. En caso de ser necesario su utilización, envolverlo con film plástico o estuches accesorios comunes para el uso en piletas, y limpiarlo con alcohol al 70%, en reiteradas oportunidades, al salir retirar el envoltorio, que debe quedar en el hospital previa desinfección.
- Llevar uñas cortas y con esmalte protector liso sin relieves ni adornos como strass. Retirar de la uña, si se encuentra alterado. Servicios cerrados y críticos, como oncología, UTI, neonatología directamente no permiten el uso de esmalte.
- El ambo que nos retiramos al finalizar la jornada, y el guardapolvo quedan en el establecimiento de salud, deben ser colocado en una bolsa, con la precaución de no sacudir en el momento de la manipulación, en caso de no contar con servicio de lavandería en el hospital, se llevará a casa en la bolsa, para lavarlo con agua caliente a 30°C y jabón.

- Al llegar a casa dejar el calzado afuera o bien pisar un trapo de piso con lavandina al 0,05 % y dejarlo a un costado durante 5 minutos, ingreso con otro calzado dispuesto en el lugar. Al ingresar no saludar por contacto físico, y ducharse de forma inmediata.
- Debe existir una muda de ropa diaria. Al regresar al hogar, esa ropa se pone a lavar inmediatamente o de lo contrario, se deja en una bolsa cerrada, ya que puede considerarse contaminada o altamente expuesta. Se puede lavar la ropa de trabajo y la de circulación juntas, solo basta agua caliente a 30°C y jabón para inactivar el virus, por su frágil bicapa lipídica. Si la ropa de trabajo estuvo expuesta a fluidos corporales como: sangre, orina, materia fecal u otros, lavar por separado.
- Si en la familia hay integrantes de grupos de riesgo, evitar contacto corporal.
- No compartir el dentífrico con los demás miembros de la familia al igual que la toalla para rostro y el jabón si es en barra, estos elementos deben quedar en lugar apartado, para que no se genere confusión.
- No compartir vasos ni cubiertos, no introducir el tenedor personal, en otros platos, o fuentes de alimentos, una vez que usted los haya utilizado. Estos cuidados son en base a que el personal de salud puede considerarse sospechoso de portar el virus.
- No Dude en tomarse su tiempo en el hogar para llorar, desahogarse, hablar del tema del coronavirus, y de los sucesos que vive en el hospital, recuerde que su familia quiere saber lo que usted vive y siente, busque la persona de su entorno que usted considere pueda escucharlo sin comprometer demasiado su estado de ánimo.
- No dude en solicitar apoyo psicológico si usted cree lo está necesitando, haga el esfuerzo de no subestimar sus propios sentires y estado de ánimo, existen profesionales que brindan apoyo on line y telefónico en forma gratuita.

*Estas son algunas recomendaciones que cada uno deberá adaptar a su condición familiar, dependiendo del tipo de personas con las que usted convive (ancianos, personas de alto riesgo, niños, niñas, adolescentes)*

## PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA E HIGIENE

### Dilución del hipoclorito de sodio

Es fundamental saber qué concentración tiene el hipoclorito de sodio que tenemos disponible, gramos de Cl por litro (g Cl/l).

#### Podemos encontrar presentaciones de:

- 24gCl/l
- 46gCl/l
- 55gCl/l
- 60gCl/l

#### y en el hospital de:

- 90gCl/l
- 100gCl/l

#### Las diluciones recomendadas son:

Para áreas críticas con elevada carga viral (salas de internación, guardia) utilizar lavandina al 0,1% (desinfectante, con poder corrosivo moderado).

Terapia intensiva utiliza concentración 0,5 % ya que conviven con otros microorganismos (bacterias) más resistentes que el SARS-CoV-2 que se destruye con hipoclorito de sodio al 0,05 – 0,1 %.

#### Preparación de la solución de agua lavandina 0,1%:

- Lavandina  $\pm 100$  g Cl/L: 10 CC en 1 litro de agua o 100 CC en 10 litros de agua.
- Lavandina  $\pm 50$  g Cl/L: 20 CC en 1 litro de agua o 200 CC en 10 litros de agua.
- Lavandina 24 g Cl/L: 40 CC en 1 litro de agua o 400 CC en 10 litros de agua.

Para áreas de baja carga viral, (hogar, o sectores del hospital donde no circulan pacientes) utilizar lavandina al 0,05% (desinfectante y casi nulo poder corrosivo)

#### Preparación de la solución de agua lavandina 0,05%:

- Lavandina  $\pm 100$  g Cl/L: 5 CC en 1 litro de agua o 50 CC en 10 litros de agua.
- Lavandina  $\pm 50$  g Cl/L: 10 CC en 1 litro de agua o 100 CC en 10 litros de agua.

- Lavandina 24 g Cl/L: 20 CC en 1 litro de agua o 200 CC en 10 litros de agua.

### Nota:

Si observamos la etiqueta dice hipoclorito de sodio 2,4% la de 24g/l, 4,5% la de 46g/l y 100% el cloro

Importante:

- Verifique la fecha de envasado por ser un producto que se descompone con el tiempo. (vence a los 180 días de envasado)
- Verifique que el envase no presente roturas, ni pérdidas, ni fugas.
- Verifique la concentración de cloro respecto del precio
- No mezclar con otros productos, en especial detergentes, que inactiva al Cl
- Conservar en lugar fresco y al abrigo de la luz (inactiva al Cl
- Preparar la dilución siempre con agua fría
- El cloro se inactiva también con materia orgánica (sangre, saliva, orina, materia fecal), primero lavar con detergente o jabón, enjuagar y luego desinfectar con solución de hipoclorito de sodio.

**Utilizaremos como ejemplo la presentación 46g/l ya que es la más común en el mercado.**

4,5% \_\_\_\_\_ 1000 ml (presentación comercial)

0,05% \_\_\_\_\_ x 11, 1 ml de hipoclorito comercial que tengo que agregar

en 1 litro de agua



### Concentración deseada

Esta fórmula aplicaremos para distintas concentraciones y cantidades que queremos preparar.

La dilución dura **24 hs**, por lo tanto, se descarta lo que sobra y prepara nueva al día siguiente.

***Este documento se realizó con recomendaciones generales de bioseguridad, OMS, Ministerio de Salud de la Nación y criterio profesional, basado en la experiencia práctica.***

Bibliografía consultada:

- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
- <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/equipos-salud>

**Autores:**

Lic. Mariana Anconetani

Lic. Daniela Porras

Lic. Erica López

Enfermero Cesar Diaz

**Revisado y avalado por:**

Esp. María José Ficcardi

Esp. Nilda Rasjido

Prof. Jorge Michel

Mg. Aldo Sergio Saracco

