

LINEAMIENTOS BÁSICOS PARA LOS ASEGURADOS DE LA CAJA PETROLERA DE SALUD CONTRA EL COVID-19

CONTENIDO

I.	CONSIDERACIONES GENERALES:	2
II.	NORMATIVA RELACIONADA:	3
III.	MODELO DE PLAN DE ACCION COVID-19 EN EMPRESAS	3
IV.	ORIENTACIÓN DE MEDIDAS DE PREVENCION EN EL HOGAR.	6
V.	ORIENTACIÓN DE MANEJO AMBULATORIO DE PACIENTE SOSPECHOSO O CONFIRMADO CON COVID-19	10
5.	BIBLIOGRAFÍA.....	15

I. CONSIDERACIONES GENERALES:

PROMOCIÓN DE LA SALUD

La promoción de la salud se define como el proceso que proporciona a las poblaciones mayor control sobre las determinantes de su propia salud, la capacidad de mejorarlas e influir sobre esos determinantes. La promoción implica una serie de acciones encaminadas al desarrollo y liberación de capacidades del ser humano. Entre las acciones se encuentran, entre otros, medidas de bioseguridad, estilos de vida, hábitos alimenticios; ejercicio físico, etc.

PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

La prevención de la enfermedad, es el conjunto de medidas necesarias para evitar el desarrollo o progreso de enfermedades.

La forma más eficaz de evitar contraer el virus del coronavirus es mantener una higiene básica en los lugares en los que existe un mayor riesgo de transmisión, fundamentalmente las zonas en las que se han registrado casos. Es conveniente lavarse las manos con frecuencia y evitar el contacto con personas ya infectadas, protegiendo especialmente ojos, nariz y boca.

QUE SON LOS CORONAVIRUS

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

QUE ES EL COVID-19

Es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

SINTOMAS Y SIGNOS DEL COVID-19

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

En torno al 3.4% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto (actualización 13 de marzo de 2020). Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

II. NORMATIVA RELACIONADA:

- Decreto Supremo Nro. 4199, tiene por objeto declarar Cuarentena Total en todo el territorio del Estado Plurinacional de Bolivia, contra el contagio y propagación del Coronavirus (COVID-19).
- Resolución Bi Ministerial 001/20, 13 de marzo 2020. Establece regular las acciones de prevención y contención del Coronavirus en el ámbito laboral dentro del territorio del Estado Plurinacional de Bolivia.
- Guía y Lineamientos de Manejo COVID-19 v. 18/03/2020, Ministerio de Salud

III. MODELO DE PLAN DE ACCION COVID-19 EN EMPRESAS

1. Acciones de Promoción de la salud

- En cumplimiento al artículo cuarto, I. que establece que los empleadores de los sectores público y privado deberán adoptar las siguientes

medidas de promoción de la salud para la prevención y contención de la enfermedad al interior de sus entidades o instituciones.

- ✓ Dotar de productos desinfectantes y antibacteriales.
- ✓ Difundir, fomentar e implementar medidas de higiene personal.
- ✓ Implementar otras medidas de bioseguridad que corresponda.
- ✓ Distribuir y difundir en sus instalaciones el material de promoción emitido por las autoridades de salud.
- ✓ Gestionar los mecanismos para la atención pronta de su personal dependiente en los establecimientos de salud del Sistema Nacional de Salud.
- ✓ Otorgar el permiso excepcional de carácter temporal en su fuente laboral a los servidores públicos, trabajadores y todo personal que preste funciones en el sector público y privado que se constituyan como casos sospechosos.

2. Lugares de trabajo limpios e higiénicos

- En cumplimiento a la *Ley General de Higiene y Seguridad Ocupacional y Bienestar*, las empresas deben realizar de manera permanente la limpieza y desinfección de los centros de trabajo. Limpieza deberá hacer énfasis en áreas, objetos que tengan mucha frecuencia en el contacto con las manos (ejemplo: teléfonos, teclados, perillas de puertas, botones de asesores, etc.) se debe establecer la frecuencia en la limpieza con desinfectante. Se recomienda que la limpieza sea complementada con antiséptico, compuesto por una solución de lavandina (hipoclorito de sodio) al 1% en agua (Ministerio de Salud, Bolivia, 2020).
- Se debe establecer mecanismos de verificación y cumplimiento de limpieza en áreas u objetos priorizados.
- En caso de que la Empresa cuente con un comedor, se recomienda el cumplimiento de medidas de Bioseguridad (punto 8), descrito en el Manual de Bioseguridad para Servicios de Alimentación y Nutrición del Sistema Nacional de Seguridad Social a Corto Plazo (INASES, 2008). (adjunto).

2. Promover el lavado de manos, aplicación de alcohol en gel o lociones a base de alcohol

- Los trabajadores deben aplicar las medidas de higiene de manos (Gráfica N° 1) antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos, mínimo 20 segundos. Si no hay suciedad visible en las manos, pueden usarse lociones a base de alcohol o alcohol en gel.
- Tener disponibles carteles que promuevan el lavado frecuente de manos.

3. Promover una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo

- Exhibir carteles que promuevan la higiene respiratoria, en casos de tos y/o estornudo.
- Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar con la flexura de codo, parte interna de ropa de trabajo o pañuelo desechable (este último botarlo inmediatamente al basurero).
- Los trabajadores deben evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Los trabajadores que presentan signos y/o síntomas respiratorios (malestar general, fiebre, tos seca, dificultad respiratoria, dolor muscular, entre otros) deben usar barbijo para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a los demás.
- Si el trabajador o trabajadora ante la presencia de síntomas y/o signos respiratorios debe buscar asistencia médica en el **CONSULTORIO MÉDICO DE LA EMPRESA** y/o en los **CONSULTORIOS DE CONTINGENCIA** de la Caja Petrolera de Salud; también pueden comunicarse al **CALL CENTER** perteneciente a su Departamento para la orientación respectiva acerca de los síntomas y/o signos que presenta y sea conducido de manera óptima.
- Tomar en cuenta otras disposiciones emitidas por autoridades Nacionales, departamentales de acuerdo a cada caso.

5. Medidas de Bioseguridad Generales

- Los trabajadores que tienen contacto permanente con usuarios externos, deben portar barbijo, guantes descartables complementarios a su ropa de trabajo como equipo de protección personal.
- Tener disponible alcohol en gel o desinfectante a base de alcohol.
- Todo personal evitará saludar con la mano o con saludo en la mejilla; se recomienda mantener distancia de aproximadamente 1 metro con otra persona.
- Evitar en lo posible uso de áreas cerradas (elevador, salas de reuniones).
- Tener áreas con buena ventilación.
- Respetar los horarios programados de almuerzo, refrigerio, cena para evitar aglomeraciones.
- Si usted evidencia que un compañero de trabajo tiene síntomas (tos, malestar general, alzas térmicas), debe exigir que utilice barbijo y se dirija a un Establecimiento de Salud.

IV. ORIENTACIÓN DE MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL HOGAR

1 Acciones de coordinación con la familia

- Reunirse con miembros de la familia para hablar sobre qué hacer para prevenir la enfermedad de coronavirus y como atender a un enfermo sospechoso o confirmado de coronavirus.
- Acordar como cuidar de las personas de la tercera edad y otras personas con enfermedades crónicas.
- Tomar contacto con los vecinos y organizaciones de la comunidad en casos de emergencia de salud de alguien de la familia para ayuda de información, atención médica, apoyo y recursos.

2 Medidas preventivas en el hogar

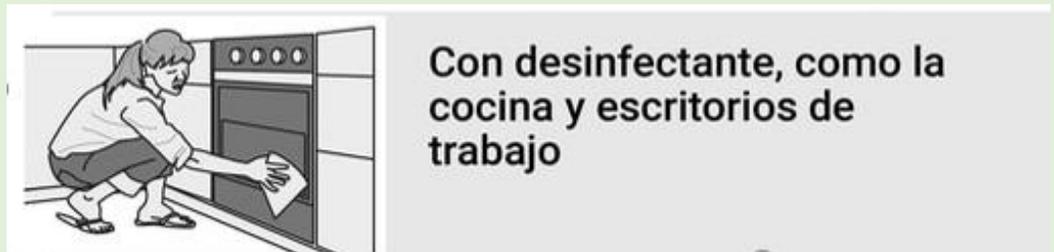
La expansión del Covid-19 en países del mundo, obligó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a aumentar a “muy elevada” la amenaza del nuevo virus, y recordar las medidas indispensables para evitar contagiarse:

a. Lavarse las manos con frecuencia por 20 segundos

- Todos los miembros del hogar deberán lavarse las manos frecuentemente, especialmente después de ir al baño, antes de comer o preparar las comidas, si las tiene visiblemente sucias, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de contacto con animales o mascotas, antes y después de asistir a una persona que necesita cuidados (niños o adultos mayores) y después de estar en contacto con una persona enferma. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos en gel que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Deben lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos, siguiendo los siguientes pasos (Ver gráfica 1):
 1. Inicie mojándose las manos con agua limpia (fría o caliente).
 2. Aplique jabón para cubrir toda la superficie de las manos.
 3. Frote sus manos palma a palma.
 4. Frote circularmente hacia atrás y hacia adelante con la yema de los dedos de la derecha para con la izquierda y viceversa.
 5. Coloque la mano derecha encima del dorso de la mano izquierda, los dedos y viceversa.
 6. Aprete el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente y haga lo mismo en la otra mano.
 7. Enjuague con agua desde los dedos hasta la muñeca.
 8. Seque las manos con una toalla desechable o secador.
 9. Use la toalla desechable para cerrar la llave.
 10. Manos limpias protegen la salud.

El COVID-19 se transmite al tocar una superficie contaminada y luego cuando se lleva la mano a la cara, a los ojos y la nariz. Por eso es importante el frecuente lavado correcto de manos.

b. Limpiar las superficies regularmente



- Limpiar diariamente con agua y luego con detergente las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia, como ser mesas, interruptores de luz, manijas de las puertas, escritorios y otros.
- Usar guantes desechables cuando limpia y desinfecte. Botar los guantes después de cada limpieza. Si utiliza guantes reusables, esos guantes deberán ser dedicados exclusivamente para limpiar superficies para evitar contaminación cruzada. Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Si las superficies están sucias, límpielas con agua antes de desinfectar con detergente o jabón.
- Para desinfectar puede utilizar una solución de hipoclorito de sodio (lavandina) al 0,5%.
- Para las superficies porosas como alfombras y cortinas, remueva cualquier contaminación visible con los limpiadores apropiados para estas superficies, luego lave estos limpiadores.
- Si no hay guantes disponibles al manipular ropa sucia, lávese las manos después de tocarla. Si es posible, no sacuda la ropa sucia, esto minimiza la posibilidad de dispersar el virus por medio del aire.
- Limpie y desinfecte las canastas de ropa sucia de acuerdo a la guía de superficies.

c. Si hay un miembro de la familia de 60 años y más



O si tiene una afección subyacente como: enfermedad cardiovascular, condición respiratoria, diabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar # COVID19 grave. Es posible que desee evitar las zonas abarrotadas o los lugares donde podría interactuar con personas enfermas.

El virus tiene una tasa mayor de mortalidad en personas de más de 60 años y con una enfermedad preexistente, por lo que es importante quedarse en casa y no permanecer en lugares donde se concentra mucha gente, a fin de no exponerse a contagios.

3. Promover una buena higiene respiratoria en el hogar

a. Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar



Hágalo en la manga o use un pañuelo de papel. Deseche el pañuelo inmediatamente en un contenedor de basura cerrado y luego lávese las manos.

- Para no esparcir el virus que se acumula en la saliva, es preciso cubrirse la boca al estornudar o toser. Pero nunca con la mano, para evitar tocar luego superficies o a otra persona.
 - Desechar los materiales empleados para taparse la boca y la nariz o lavarlos adecuadamente (por ejemplo, lavar los pañuelos de tela con agua y jabón corriente o detergente).
- b. Elija una habitación en su casa que pueda utilizarse para separar los miembros de la familia que están enfermos**

- En lo posible identifique un baño separado para que lo use la persona enferma.
- Planifique limpiar el baño y la habitación según sea necesario cuando alguien este enfermo.

c. Al llegar de la calle (después del trabajo o después de realizar compras)

- Lávese las manos.
- Deje los zapatos en la entrada de su casa, quítese la ropa y llévela inmediatamente a lavar.
- Limpie las patas de su mascota si fue de paseo (nunca con alcohol o desinfectante, ya que irritan su piel).
- Dejar el bolso, cartera, llaves, etc., en una caja en la entrada de tu casa.
- Desinfecta tu celular constantemente.

V. ORIENTACIÓN DE MANEJO AMBULATORIO DE PACIENTE SOSPECHOSO O CONFIRMADO CON COVID-19

1. Recomendaciones para el paciente

- Instalar al paciente en una habitación individual y bien ventilada.
- Limitar el número de personas que cuiden al paciente. No permitir visitas.
- Limitar el movimiento del paciente y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina, baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (por ejemplo, dejando las ventanas abiertas).

- El paciente deberá permanecer preferiblemente en una estancia o habitación de uso individual o, en caso de que esto no sea posible, en un lugar en el que se pueda garantizar una distancia mínima de 2 metros con el resto de los convivientes. La puerta de la habitación deberá permanecer cerrada. En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberá utilizar mascarilla quirúrgica y realizar higiene de manos al salir de la habitación. Se mantendrán bien ventiladas las zonas comunes.
- Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, sobre todo las secreciones orales y respiratorias, y con las heces. Utilizar guantes descartables en el contacto con la boca y la nariz y en la manipulación de heces, orina y desechos. Aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.
- Evitar otras formas de exposición a las personas enfermas o los objetos contaminados en su entorno inmediato (por ejemplo, no compartir cepillos de dientes, cigarrillos, cubiertos, platos, bebidas, toallas, esponjas, sábanas, etc.). Los platos y cubiertos deben lavarse con agua y jabón o detergente después de cada uso, pero no hace falta tirarlos.
- Será importante que pudiese disponer de un intercomunicador (como los utilizados para la vigilancia de los bebés) para comunicarse con los familiares, sin necesidad de salir de la habitación. También se puede hacer a través del móvil.
- Aplicar las medidas de higiene de manos antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos. Si no hay suciedad visible en las manos, también pueden usarse lociones a base de alcohol. Cuando haya

suciedad visible, habrá que lavarse las manos con agua y jabón.

- Se recomienda disponer utensilios de aseo de uso individual y de productos para la higiene de manos como jabón o solución hidroalcohólica.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia diaria las superficies que hayan estado en contacto con el enfermo, como la mesilla de noche, la estructura de la cama y otros muebles de la habitación, con desinfectante de hogar que contenga una solución de hipoclorito de sodio al 0,5%.
- Si va limpiar y desinfectar ropa, toallas y ropa de cama del enfermo, usar guantes desechables, luego bote los guantes. Si utiliza guantes reusables, esos guantes deberán ser dedicados exclusivamente para el enfermo, así evitar la contaminación cruzada, lavarse las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- En los cuartos y baños dedicados a personas enfermas, considere reducir la limpieza a cuando sea estrictamente necesaria para evitar contacto innecesario con la persona enferma. La persona enferma debería tener su propia reserva de pañuelos desechables, papel toalla, limpiadores y desinfectantes.
- Si el hogar no tiene un baño separado, el baño debería ser limpiado y desinfectado después de cada uso por la persona enferma. Las toallas deberán cambiarse periódicamente siempre que se encuentren húmedas.
- Se recomienda disponer de un registro de entrada y salida diario de personas que accedan a la habitación.

- Ante cualquier decaimiento, síntoma febril, mucha tos y dificultad respiratoria, es importante concurrir al médico.

2. Recomendaciones para el cuidador/a:

- El cuidador deberá ser una persona que goce de buena salud y no tenga enfermedades de riesgo.
- Disponibilidad de teléfono que garantice la comunicación permanente con el personal sanitario hasta la resolución de los síntomas.
- El cuidador deberá llevar una mascarilla médica bien ajustada a la cara cuando esté en la misma estancia que el enfermo. No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, habrá que cambiarla de inmediato. Habrá que desechar la mascarilla después de usarla y lavarse bien las manos después de sacársela.
- Aplicar las medidas de higiene de manos (gráfica N° 2), después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato, al igual que antes y después de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos. Si no hay suciedad visible en las manos, también pueden usarse lociones a base de alcohol. Cuando haya suciedad visible, habrá que lavarse las manos con agua y jabón.
- Los guantes, los pañuelos, las mascarillas y todos los desechos que genere el enfermo o la atención al enfermo deberán colocarse en un recipiente con una bolsa, dentro de la

habitación del enfermo, hasta que se eliminen junto con los residuos generales de la casa.

- Uno de los contactos deberá estar en comunicación permanente con el personal de salud para el seguimiento y monitoreo de los casos.

3. Recomendaciones para la familia:

- 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 el enfermo (por ejemplo, dormir en camas separadas).
- Se consideran contactos todas las personas que convivan en el domicilio; su salud debe ser objeto de vigilancia, si uno de los contactos presenta síntomas de infección respiratoria aguda, fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad respiratoria, se le debe realizar la investigación del caso (llamar al Call Center designado en cada Establecimiento de Salud de la Caja Petrolera).

4. Recomendaciones Generales

- Evitar otras formas de exposición a las personas enfermas o los objetos contaminados en su entorno inmediato (por ejemplo, no compartir cepillos de dientes, cigarrillos, cubiertos, platos, bebidas, toallas, esponjas, sábanas, etc.). Los platos y cubiertos deben lavarse con agua y jabón o detergente después de cada uso, pero no hace falta tirarlos.

Gráfica Nro. 1: Medidas de higiene de manos



Fuente: internet

5. BIBLIOGRAFÍA

INASES. (2008). *Manual de Bioseguridad para Servicios de Alimentación y Nutrición del Sistema Nacional de Seguridad Social a Corto Plazo.*

Ministerio de Salud Chile. (2020). *Ord. B51 N° 656.*

Ministerio de Salud, Bolivia. (2020). *GUÍA Y LINEAMIENTOS DE DIAGNÓSTICO Y MANEJO COVID - 19.*

"MANEJO DOMICILIARIO DE CASOS EN INVESTIGACIÓN, PROBABLES O CONFIRMADOS DE COVID 19. Ministerio de Salud, España"

Organización Mundial de la Salud (25 de marzo 2020). 10 RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CONTAGIO DE CORONAVIRUS.

PPREPARE SU HOGAR PARA COVID-19 (GUIAS DEL CDC). Amanda Sagasti.

Organización Mundial de la Salud, pagina: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>