

# BIOSEGURIDAD COVID-19

## guía



### 1. CONTENIDO

<b>1. CONTENIDO</b>	<b>1</b>
<b>2. OBJETIVO</b>	<b>3</b>
<b>3. ALCANCE</b>	<b>3</b>
<b>4. INFORMACIÓN CORONAVIRUS</b>	<b>3</b>
4.1 ¿Qué es un Coronavirus?	3
4.2 ¿Qué es COVID-19?	4
4.3 ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?	4
4.4 ¿Cómo se propaga el COVID-19?	6
4.5 ¿Puede transmitirse a través del aire el virus causante del COVID-19?	7
4.6 ¿Cuánto vive el virus en superficies?	7
4.7 ¿Cuánto tiempo dura el período de incubación?	7
4.8 ¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con una persona infectada asintomática?	8
4.9 ¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada?	8
<b>5. GRUPOS DE RIESGO (EENFERMEDADES DE BASE)</b>	<b>8</b>
<b>6. PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN COVID-19</b>	<b>9</b>
6.1 Equipo de Protección Personal	11
6.2 Barbijo	11
6.3 Guantes	14
6.4 Gafas y protectores faciales	16
6.5 Desinfección y sanitización	16
<b>7. CUIDADOS EN EL HOGAR</b>	<b>19</b>
7.1 Superficies inertes importantes en el hogar	19
7.2 Cómo hablar del Coronavirus con familiares y niños	19
7.3 Productos de desinfección	21
7.4 Tratamiento de desechos	21
7.5 Cuidado de enfermos por COVID-19	22
<b>8. PROTOCOLO Y PREPARACIÓN PARA SALIR A LA CALLE</b>	<b>24</b>
8.1 Antes de salir de casa	24
8.2 Mientras esté en la calle	25
8.3 Al volver a casa	25
8.4 Protéjase mientras compra	25
8.5 Cómo recibir pedidos en casa	25
8.6 Cómo realizar sus actividades bancarias	26
8.7 Cómo cargar gasolina	26
<b>9. PROTOCOLO RETORNO AL TRABAJO</b>	<b>26</b>
9.1 Previo ingreso a oficina	26
9.2 Pasos a seguir al ingresar a las oficinas	27
9.3 Uso de espacios comunes	28
9.4 Personal de limpieza	30
9.5 Personal que manipula alimentos	31
9.6 Aire acondicionado o ventilación	32
9.7 Clasificación y recomendaciones por tipo de trabajo a realizar	32
9.8 Protocolo de ingreso de clientes y visitas a oficinas	34
9.9 Saludos y presentaciones personales	35
9.10 Cómo desarrollar reuniones	35
9.11 Viajes por trabajo	36
9.12 Asistencia a capacitaciones	36
9.13 Tratamiento de bajas médicas	36

9.14	Tratamiento de vacaciones, permisos y licencias	36
9.15	Ingreso o permanencia fuera del horario laboral	36
9.16	Uso de transporte público	37
9.17	Implementación de seguridad en oficinas	37
<b>10.</b>	<b>HOME OFFICE (TELETRABAJO)</b>	<b>39</b>
10.1	Marco legal (Leyes, Decretos Supremos, Regulación del Teletrabajo)	39
10.2	Preparación del ambiente en el hogar	40
10.3	Ergonomía del Teletrabajo	42
10.4	Habilitación y configuración de herramientas de trabajo	45
10.5	Horarios y cumplimiento de actividades	45
<b>11.</b>	<b>SERVICIO DEL CONSULTORÍO MÉDICO</b>	<b>45</b>
11.1	Política de uso de laboratorio médico	45
11.2	Atención primaria de pacientes	46
11.3	Bioseguridad del consultorio médico	47
11.4	Detección y tratamiento de pacientes con COVID-19	47
11.5	Vigilancia médica y canales de comunicación	48
<b>12.</b>	<b>BIENESTAR PERSONAL COVID-19</b>	<b>49</b>
12.1	Definiciones	49
12.2	Sugerencias para evitar la ansiedad	50
12.3	Cómo prevenir la angustia en los adultos mayores	52
12.4	Cómo afrontar el COVID con los niños	52
<b>13.</b>	<b>ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL HOGAR</b>	<b>53</b>
13.1	Alimentación saludable (Potenciadores del sistema inmunológico)	53
13.2	Rutinas de actividades físicas	55
13.3	Entretención audiovisual	56
13.4	Ocio y actividades visuales	58
<b>14.</b>	<b>INFORMACIÓN GENERAL</b>	<b>59</b>
14.1	¿Qué sabemos sobre el riesgo de morir por COVID-19?	59
14.2	El COVID-19 en fumadores	60
14.3	Disposición de cadáveres	61
14.4	Mujeres embarazadas y período de lactancia	63
14.5	Reinfección de COVID-19	64
14.6	Evolución de una Pandemia	64
14.7	Aplanar la curva ¿Qué significa?	67
14.8	Comunicados Grupo Asegurador Alianza	68
14.9	Leyes, Decretos Supremos, Resoluciones con relación al COVID-19	68
14.10	Fuentes de interés	69
<b>15.</b>	<b>MITOS SOBRE EL COVID-19</b>	<b>69</b>
<b>16.</b>	<b>HAGALO USTED MISMO</b>	<b>74</b>
16.1	Desinfectantes caseros para superficies inertes adecuados contra el coronavirus	74
16.2	Gel desinfectante	75
<b>17.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>80</b>

## 2. OBJETIVO

Informar y orientar a los colaboradores del Grupo Asegurador Alianza sobre las normas de bioseguridad Covid-19, para proteger la salud de todos los colaboradores y disminuir el riesgo de transmisión del virus durante las labores diarias de trabajo, atención al cliente y proveedores, visitas comerciales y gestiones fuera de las oficinas.

## 3. ALCANCE

El presente manual es aplicado a todos los colaboradores, clientes y proveedores del Grupo Asegurador Alianza.

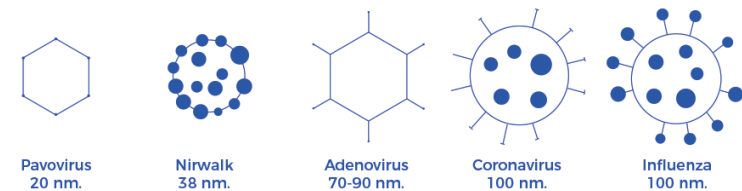
## 4. INFORMACIÓN CORONAVIRUS

### 4.1 ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una gran familia de virus, conocidos por causar enfermedades, que van desde el resfrío común hasta enfermedades más grave como el Síndrome respiratorio por coronavirus en Oriente Medio (MERS-CoV, por sus siglas en inglés) y el Síndrome respiratorio agudo grave (SARS, por sus siglas en inglés).

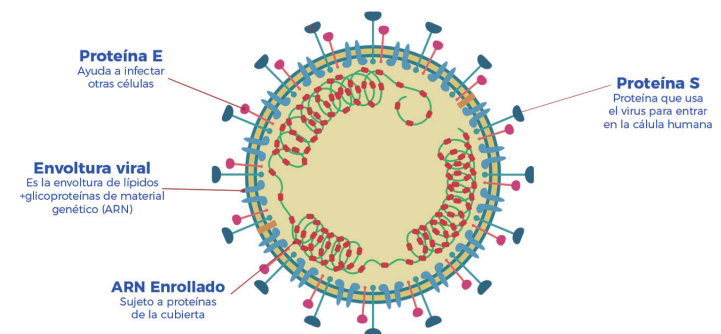
Existen varios coronavirus que circulan entre animales y que aún no han infectado a seres humanos. Un evento de propagación ocurre cuando un virus que circula en una especie animal se ha transmitido a uno o más seres humanos.

### Comparación en Nanómetro (nm.)



El nuevo coronavirus es una cepa particular de coronavirus que no había sido identificada previamente, el coronavirus que se ha descubierto recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

### Estructura de un coronavirus



## 4.2 ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

## 4.3 ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran en mal estado. 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 COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.

Los síntomas de COVID-19 son:

- Fiebre
- Tos
- Cansancio
- Congestión nasal
- Dificultad Respiratoria
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Pérdida de olfato o gusto
- Dolor de Cabeza
- Diarrea

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.

Si usted ha tenido fiebre y alguna dificultad respiratoria como ser tos o falta de aire, debe informar sus síntomas llamando a su médico explicando sus síntomas por teléfono antes de asistir a algún centro médico.

### 4.3.1 Diferencia de síntomas parecidos con otras enfermedades

COVID-19 puede tener síntomas similares a otras enfermedades, para diferenciarlas guíese por la siguiente tabla comparativa:

	COVID-19	GRIPE	ZIKA	DENGUE	CHIKUNGUNYA
Fiebre >38°	SI	SI	SI		
Fiebre Alta >40°				SI	SI
Dolor de Cabeza	SI	SI	SI	SI	
(INTENSO)	SI				
Tos	SI	SI			
Náuseas y vómitos	SI		SI	SI	SI
Cansancio	SI			SI	SI
Congestión Nasal	SI	SI			
Erupción cutánea			SI		
(Erupciones en la piel con puntos rojos y blancos)	SI				
(Puntos púrpura en la piel con picor)	SI				
(Parches rojos – Dengue Hemorrágico)					
Dolor alrededor de ojos			SI		SI
Dificultad Respiratoria	SI	SI			
Dolor de Garganta	SI	SI			
Dolor Muscular	SI	SI	SI	SI	SI
Dolor Articular				SI	SI
(INTENSO)					
Disminución de apetito			SI		SI
Conjuntivitis			SI		
Diarrea	SI		SI		
Otros síntomas	Pérdida de Olfato o gusto	Neumonía	Conjuntivitis		
Dolor Abdominal	Sudoración	Artritis			

#### 4.4 ¿Cómo se propaga el COVID-19?

Aunque los primeros casos humanos de COVID-19 probablemente fueron el resultado de una exposición a algún animal infectado, las personas infectadas pueden propagar el SARS-CoV-2 a otras personas.

Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona, incluyendo:

- Entre personas que están en estrecho contacto unas con a menos de 1.5 metros entre sí).
- A través de las microgotas respiratorias producidas por una persona infectada al toser o estornudar. Estas microgotas pueden posarse sobre la boca o nariz de personas cercanas o posiblemente son inhaladas hacia los pulmones.
- Puede ser posible que una persona puede contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene SARS-CoV-2 en él y luego tocando su propia boca, nariz o posiblemente sus ojos, pero no se cree que ésta sea la manera principal que se propaga.



**Contacto con objetos o superficies contaminadas**

**Contacto directo con persona enferma**



**Llevarse las manos al rostro contamina y tener contacto con mucosas de ojos, nariz, boca.**

#### 4.5 ¿Puede transmitirse a través del aire el virus causante de COVID-19?

Los estudios realizados hasta la fecha apuntan a que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con gotículas respiratorias, más que por el aire.

La transmisión por aire en pequeñas partículas (<5 micrones) que pudieran quedar suspendidas en el aire por horas y transportada en largas distancias (mayor a 1.5 metros) no se encuentra material sustancial que verifique esta vía de transmisión. Sin embargo, en ciertas condiciones de temperatura y humedad en el ambiente existe la probabilidad que ocurra. Es recomendable evitar instalaciones de aires centralizados equipados con recirculación de aire en ambientes durante el brote de COVID-19.

#### 4.6 ¿Cuánto vive el virus en superficies?

La permanencia del virus en superficies, según un análisis, concluyeron que el coronavirus puede persistir en las superficies inanimadas como el metal, vidrio o plástico más de 9 días, pudiendo inactivarse efectivamente con procedimientos de desinfección que incluyan alcohol del 62 al 71%, peróxido de hidrógeno al 0.5 % o hipoclorito de sodio al 0.1% dentro de 1 minuto.

#### 4.7 ¿Cuánto dura el período de incubación?

Hasta 14 días después de la exposición. La mayoría dentro de los 4 a 5 días.

Estudio en China de 181 casos confirmados (Lauer SA, et al):

-Mediana de periodo de incubación: 5.1 días.

Tipo de Superficie	Persistencia
Acero	48 horas
Aluminio	2-8 horas
Metal	5 días
Madera	4 días
Papel	4-5 días
Vidrio	4 días
Plástico	< 5 días
Cloruro de vinilo (Material PVC)	5 días
Caucho de silicona	< 8 horas
Guante quirúrgico (látex)	2 días
Bata desechable	5 días
Cerámico	5 días
Teflón	5 días

Desarrollo de síntomas:

- 2.5 % en 2.2 días.
- 97.5% en 11.5 días.

#### 4.8 ¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con un infectado asintomático?

La principal forma de propagación de la enfermedad es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien al toser. El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

El nuevo coronavirus parece manifestar posible contagio incluso antes que la persona infectada muestre síntomas, incluso no llegando a desarrollarlo o mantenerlos leve durante la enfermedad, se estima que alrededor del 25% de las personas infectadas se mantendrá asintomático de acuerdo a lo señalado por el Dr. Robert Redfield. Director del Centro de Control y Prevención de Enfermedades.

#### 4.9 ¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada?

El riesgo de contraer la COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada parece ser bajo. Aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces, la propagación por esta vía no es uno de los rasgos característicos del brote. La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID-19 y seguirá informando sobre los nuevos resultados. No obstante, se trata de un riesgo y por lo tanto es una razón más para lavarse las manos con frecuencia, después de ir al baño y antes de comer.

### 5. GRUPOS DE RIESGO (ENFERMEDADES DE BASE)

Los adultos mayores y las personas con afecciones subyacentes graves, como enfermedades cardíacas o pulmonares o diabetes, al parecer tienen mayor riesgo de presentar complicaciones graves a causa del COVID-19.

#### ¿Tiene usted mayor riesgo de enfermarse gravemente?

Información sobre los casos confirmados con COVID-19 en China y alrededor del mundo sugieren que existe mayor vulnerabilidad en personas con sistema inmunológico deprimido mayores a 65 años o por condiciones de salud preexistentes como ser:

- Enfermedades respiratorias crónicas
- Enfermedades Cardiovasculares
- Hipertensión
- Diabetes
- Cáncer
- Sida
- Obesidad mórbida
- Enfermos crónicos del riñón o hígado
- Sistema inmunológico deprimido

En cuanto a las mujeres embarazadas no significa que necesariamente tengan el sistema inmunológico susceptible para viralizar la enfermedad, sin embargo, los cambios del sistema

inmunológico durante el embarazo pueden contribuir al desarrollo de síntomas severos de COVID-19, lo cual pudiera ser igual las condiciones de riesgo de personas adultas mayores. Sin embargo, no existe evidencia que demuestre que la enfermedad incremente el riesgo de aborto espontáneo.

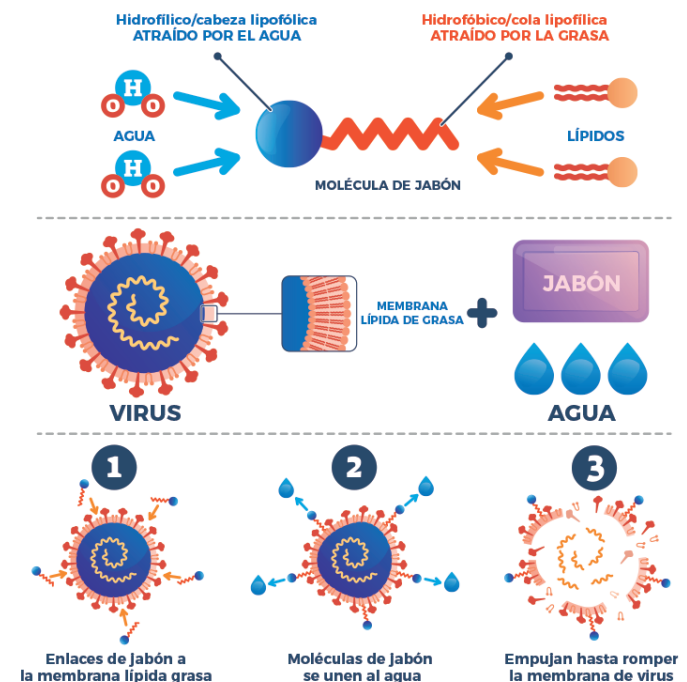
### 6. PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN COVID-19

En estos momentos no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). El virus se propaga principalmente de persona a persona por contacto con gotículas del virus que pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas hasta llegar a los pulmones, algunos estudios sugieren que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus, se han determinado las siguientes medidas para disminuir el riesgo de contagio:

- Distanciamiento Social mayor a 1.5 metros.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón (frecuentemente).
- Cubrirse la nariz y boca con pañuelos desechables o con el ángulo del codo cuando se estornude.
- Evitar contacto cercano con personas resfriadas.
- Cocinar bien los alimentos.
- Permanezca en casa si se siente enfermo y evite contacto social.

#### CÓMO EL JABÓN DESTRUYE EL CORONAVIRUS



Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, a la que puede acceder en el sitio web de la OMS y a través de las autoridades de salud pública pertinentes a nivel nacional y local. Se han registrado casos en muchos países de todo el mundo, y en varios de ellos se han producido brotes. Las autoridades chinas y las de otros países han conseguido enlentecer o detener el avance de los brotes, pero la situación es impredecible y es necesario comprobar con regularidad las noticias más recientes.

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o de contagiar la COVID-19:

**Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.**

¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.

**Mantenga una distancia mayor a 1.5 metros entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.**

¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.

**Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca**

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad.

Tanto usted como las personas que les rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa  **cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar**. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.

¿Por qué? Los virus se propagan a través de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria está protegiendo a las personas que le rodean de virus como los del resfriado, la gripe y la COVID-19.

**Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar**, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.

¿Por qué? Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada sobre la situación en su zona. Llamar con antelación permitirá que su dispensador de atención de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto también le protegerá a usted y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

**Manténgase informado** sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, **de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador** sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.

¿Por qué? Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si la COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre lo que debe hacer la gente de su zona para protegerse.

Consulte las noticias más recientes sobre las zonas de mayor peligro (es decir, las ciudades y lugares donde la enfermedad se está propagando más extensamente). Si le es posible, evite desplazarse a estas zonas, sobre todo si su edad es avanzada o tiene usted diabetes, cardiopatías o neumopatías.

¿Por qué? Estas precauciones se deben adoptar en estas zonas porque la probabilidad de contraer la COVID-19 es más elevada.

**6.1 Equipo de Protección Personal**

De acuerdo con los medios de transmisión del nuevo coronavirus, el equipamiento de protección debe garantizar protección de vías de contagio del cuerpo (Nariz, Boca, Ojos), dependiendo del grado de exposición se requerirá mayor grado de protección.

Los equipos de protección para la población podrán ser: Barbijos, Gafas, Guantes, Protectores Faciales.

EQUIPO/GRUPO	Personas Sanas	Personas Enfermas	Profesionales de Salud
<b>Barbijo</b>	Barbijo en público	Barbijo quirúrgico en todo momento	Barbijo tipo N95 (FFP2)
<b>Guantes</b>	Solo en establecimientos de manipulación de comida	-	Guantes quirúrgicos.
<b>Gafas</b>	-	-	Gafas protectoras.
<b>Protector Facial</b>	-	-	Protector facial

**6.2 Barbijo**

De acuerdo con el plan de acción ejecutado en China, dentro de las recomendaciones para disminuir el contagio, se recomendó la utilización de barbijo quirúrgico en público a toda la población y barbijo N95 para personal médico.

**6.2.1 Tipos de barbijos**

El uso de barbijos tiene como objetivo disminuir la cantidad de partículas que son transportadas en el aire de una persona hacia el ambiente o de una persona a otra. Viéndolos por su diseño tienen la función de cubrir la boca y nariz. Y viendo por su composición cada barbijo tendrá diferentes niveles de efectividad al momento de filtrar partículas.

**Barbijo De Tela**



**Barbijo Quirúrgico**



**Barbijo tipo N95 (FFP2)**



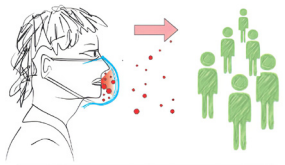
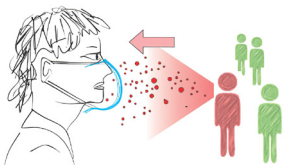
Tipo Barbijo	Descripción
<b>Barbijo de Tela</b>	Diseñados y contruidos con telas caseras (friselina 60 o equivalente) sin constancia de nivel de efectividad de filtrado de partículas, teniendo un riesgo alto de filtración por inadecuada construcción.
<b>Barbijo Quirúrgico</b>	Están diseñadas para actuar como barrera para agentes infecciosos desde el interior y hacia afuera, dado su bajo nivel de oclusión lateral facilita la respiración a su portador, aunque por ello ofrece un menor nivel de protección autofiltrante. Deben cumplir para su construcción normativa UNE-EN 14683:2014
<b>Barbijo tipo N95</b>	Actúan como filtro del aire procedente del entrono hacia dentro. Entre sus tejidos cuenta con una capa filtrante de micropartículas. Su finalidad es proteger al usuario frente a la inhalación de contaminantes ambientales. Debe cumplir para su construcción normativa UNE-EN 149:2001 +A1:2009

## 6.2.2 Efectividad de tipos de barbijos

En estudio realizado por Marianne van der Sande se realizaron pruebas en la efectividad de la filtración de partículas de los distintos tipos de barbijos disponibles por material de construcción.

El resultado de filtrado para pequeñas gotas (aerosoles) comparado por distintos tipos de barbijos, los números de filtración medidos en relación con el valor de 100 partículas (fuentes de gotas)

En apoyo a la medida de Distanciamiento Social, Higiene de manos, se recomienda utilización de barbijos quirúrgicos para la población en público, mascarillas N95 para profesionales de salud en contacto con casos sospechosos.

PROTECCIÓN HACIA UNO MISMO (PROTECCIÓN INTERNA)		PROTECCIÓN HACIA OTROS (PROTECCIÓN EXTERNA)		
				
	PARTICULAS FILTRADAS A TRAVÉS DEL BARBIJO	PARTICULAS PRODUCIDAS	PARTICULAS PRODUCIDAS POR TOS	PARTICULAS FILTRADAS HACIA EL AMBIENTE
DE TELA	<b>33</b>	<b>100</b> (Valor Referencial)	<b>100</b> (Valor Referencial)	<b>90</b>
BARBIJO QUIRURGICO	<b>25</b>			<b>50</b>
BARBIJO N95(FPP2)	<b>1</b>			<b>30</b>

La intuición sugiere que incluso el barbijo imperfecta puede ofrecer alguna protección que esté al menos en el rango de la separación recomendada por más de 1.5 metros en las interacciones sociales o al lavarse las manos o no tocarse la cara. Sin embargo, el uso de barbijo de tela de utilizarse, deben ser tratados como desechables, por el uso de los

materiales y proceso de construcción puede tener fallos de filtrado.

## 6.2.3 Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar un barbijo

**Antes de ponerse un barbijo**, lavarse las manos adecuadamente previas a su colocación. Comprobar la fecha de caducidad y que el barbijo no presenta defectos ni en las bandas ni en el material filtrante, clip nasal, etc.

**Colocarse el barbijo**, ajustar el barbijo correctamente para conseguir una protección adecuada. La barba, patillas, etc. pueden impedir el ajuste. Si el barbijo está húmedo o con secreciones cambie de inmediato. En caso de llevar gafas, hay que quitárselas para colocar y ajustar el barbijo. El barbijo es de uso único (no se reutiliza).

### Procedimiento para colocarse el barbijo:

- Sujete el barbijo con las dos manos, dejando el clip para la nariz en el borde superior. Dele forma al clip doblándolo suavemente por el centro y abra el barbijo tirando del borde inferior.
- Colóquese el barbijo debajo de la barbilla y pase las dos bandas por encima de la cabeza.
- Pase la banda inferior por debajo de las orejas y la banda superior por la coronilla.
- Moldee el clip nasal con las dos manos para que se ajuste a la forma de la nariz.

### Barbijo quirúrgico



### Barbijo tipo N95/FPP2



### Procedimiento para quitarse el barbijo:

- Cámbiese de barbijo tan pronto como esté húmedo y no reutilice los barbijos de un solo uso.
- Para quitarse el barbijo: quíteselo por detrás (no toque la parte delantera del barbijo).
- Deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado y lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol al 70%.

### Barbijo quirúrgico



### Barbijo tipo N95/FPP2



## 6.3 Guantes

En espacios de distribución y mercadeo de insumo de comida se ha determinado la utilización de guantes para el traslado y manipulación de alimentos, esto se debe a que se busca mantener y proteger la inocuidad de la producción de alimentos hasta que llegue a destino para su consumo.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud el uso de guantes no previene del nuevo coronavirus, es recomendable lavarse las manos con agua y jabón.

La utilización de guantes es recomendada para personal médico y personas que tengan a su cuidado a personas con COVID-19, es muy importante tener claras las recomendaciones de utilizar guantes para evitar contagiarse:

1. Realizar siempre un correcto lavado de manos antes y después de usar guantes.
2. Quitarse los guantes cuanto antes después de usarlos, antes de tocar objetos o superficies limpias.
3. Los guantes deben ser desechados entre tareas de atención al mismo paciente, es decir, que deben ser cambiados si ha habido contacto directo con materiales que pudieran estar contaminados.
4. No se deben de llevar anillos, uñas postizas.

### 6.3.1 Tipos de guantes

Los tipos de guantes desechable más populares pueden ser de: Vinilo, Nitrilo o Látex

VINILO	LATEX	NITRILO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tareas cortas</li> <li>• Buen confort</li> <li>• No son tan resistentes comparado con el látex</li> <li>• Precio similar al látex</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extremadamente elásticos</li> <li>• Perfecta protección sustancias peligrosas</li> <li>• Fácil colocación y ajuste natural</li> <li>• Suaves al tacto</li> <li>• El látex puede producir alergia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buena elasticidad</li> <li>• Alta resistencia al roce y desgaste</li> <li>• Alternativa ideal al guante de látex.</li> </ul>

¿Qué tipo de guante elegir?	Con alergia	Sin Alergia
Tareas con destreza alta	Nitrilo	Látex
Tareas con destreza normal	Nitrilo	Vinilo

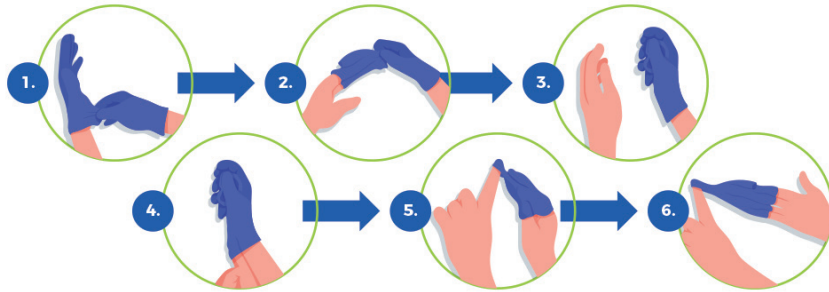
### 6.3.2 ¿Cómo quitarse los guantes sin contaminarse?

Una vez utilizado los guantes, existe riesgo que la superficie externa haya estado en contacto con el virus, por lo cual es de suma importancia quitarse los guantes con el procedimiento correcto.

1. Con una mano extendida, usamos la otra mano para dar un pellizco en la parte inferior de la palma, para atrapar el guante y separarlo levemente, sin soltarlo.
2. Se introduce el dedo corazón de la mano que sujeta el pellizco, en esa parte estirada y se saca por el otro lado, lo que permitirá tirar del resto del guante y retirarlo.
3. Se hace una bola con ese guante retirado dentro de la mano protegida todavía con el guante, que lo guardará con el puño cerrado. Con una mano libre y limpia, toca retirar ese segundo guante.
4. Introducir con cuidado el dedo índice de la mano desnuda por la parte final del guante, dar la vuelta al dedo y girar esa parte del guante, arrastrándolo hacia el exterior y retirarlo de la mano.



5. Con esta técnica se ha dado la vuelta al guante, por lo que mostrará su cara interna, es decir, la que no está contaminada; de esa manera se puede coger sin problema y tirarlo a la basura.



#### 6.4 Gafas y protectores faciales

La Organización Mundial de la Salud recomienda a las personas y profesionales sanitarios que realicen la atención de personas con COVID-19 la protección ocular mediante uso de gafas o protectores faciales.

GAFAS	PROTECTORES FACIALES
	
Con buen sello contra la piel de la cara, marco de PVC flexible para encajar fácilmente con todos los contornos de la cara con presión uniforme, hermético en los ojos y áreas circundantes.	Los protectores faciales (pantallas faciales) protegen el rostro de salpicaduras de líquidos o partículas.

#### 6.5 Desinfección y sanitización

##### Desinfección

Reducción por medio de agentes químicos y/o métodos físicos del número de microorganismos presentes en una superficie o en el ambiente, hasta un nivel que no ponga en riesgo la salud.

##### Limpieza

Eliminación de suciedad e impurezas de las superficies utilizando agua y jabón o detergente.

Se lleva a cabo para eliminar todos los materiales indeseables (suciedad, mugre, grasa, entre otros) y con ellos por arrastre, los microorganismos adheridos a las superficies.

##### 6.5.1 Limpieza de manos

• Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos 20 segundos,

especialmente antes de preparar o manipular alimentos, después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar o haber utilizado los servicios higiénicos

• Evitar tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.

• En situaciones de epidemia o pandemia, ante una persona con cuadro infeccioso, los miembros de su entorno deben lavarse las manos con frecuencia, incluso inmediatamente después de quitarse los guantes y después del contacto con la persona enferma, si no hay agua y jabón disponibles y las manos no están visiblemente sucias, se puede usar desinfectante para manos a base de alcohol. Sin embargo, si las manos están visiblemente sucias, lávese siempre las manos con agua y jabón.

Hay que recordar que las manos transportan microorganismo de un lugar a otro, por lo que el lavado de manos es muy importante.

Para lavarse las manos se debería:

A) Mojar las manos con agua corriente potable.

B) Enjabonar las manos durante al menos 20 segundos y

C) Enjuagarse las manos con agua corriente, y secarse las manos completamente con una toalla seca y limpia, preferiblemente de papel, si es de tela, que sea de uso personal y dejar secar en lugar ventilado.

## CÓMO LAVARSE LAS MANOS



### 6.5.2 Desinfección de manos

- La limpieza de manos con alcohol gel no sustituye el lavado de manos, se debe utilizar cuando no se tiene acceso a lavarse las manos con agua y jabón (cuando está en la calle, en un transporte público, al ir al baño, toser, estornudar etc.).
- El gel para utilizar debe ser a base de alcohol al 70%.
- La limpieza debe tener una duración entre 20 y 30 segundos.
- Al llegar a casa lavarse las manos con agua y jabón.

#### APLICACIÓN DE SANITIZADOR



### 6.5.3 Limpieza ropa

Lavado de ropa en caso de persona con cuadro de infección:

- Si hay una persona con un cuadro de infección en el hogar, debe separarse la ropa de uso personal y la ropa de cama, debe manipularse con guantes. Si no se usan guantes, asegurarse de lavarse las manos después.
- No agitar la ropa sucia. Esto minimizará la posibilidad de dispersar el virus a través del aire.
- En el caso de epidemias o pandemias, es necesario que el calzado se conserve fuera del hogar en la medida de lo posible y la ropa se aisle, lave o se exponga al sol si se ha tenido contacto con el exterior o con personas que podrían ser portadores asintomáticos.

### 6.5.4 Limpieza de celular

Para realizar el limpiado del celular se pasa con cuidado toallitas impregnadas en alcohol isopropílico del 70% por las superficies duras y no porosas de tu celular, como la pantalla, el teclado y otras superficies externas.

Si tienes un spray o un bote de alcohol isopropílico, lo deberías aplicar en un pañito suave y sin pelusa. Por ejemplo, un trapo de microfibra. Nunca aplicar este alcohol de forma directa sobre la pantalla.

Extrae el móvil de la funda con cuidado de no dañar ni dispositivo ni carcasa. La puedes lavar con agua tibia o caliente (no hirviendo) que lleve un poquito de jabón.

Seca con un trapito sin pelusa (de microfibra, por ejemplo) diferente.

#### Aerosol de limpieza con alcohol para la funda del celular:

Ten preparado un paño de microfibra. Rocía una parte del trapo con un espray de limpieza con alcohol. Pasa el paño por la funda por toda su superficie y recovecos.

### Utiliza auriculares:

Usa auriculares para realizar o recibir llamadas y para grabar o escuchar audios de WhatsApp. Así evitarás que el móvil entre en contacto con tu rostro y se mantenga lejos de las principales vías de entrada del virus: boca, nariz y ojos.

El uso de los auriculares también facilita que toques menos el dispositivo. Gracias a los auriculares, no tienes por qué sostener el terminal con tus manos.

### 6.5.5 Limpieza a fondo de todos tus equipos y dispositivos

Es recomendable el uso de alcohol isopropílico al 70%, previo desenchufado del ordenador para realizar la limpieza con un pañito de microfibra, pasar el paño y secar con otro. Y para las superficies pequeñas con bastoncillos y/o cotonetes.

## 7. CUIDADOS EN EL HOGAR

### 7.1 Superficies inertes importantes en el hogar

Las superficies inertes importantes para desinfectar con solución de hipoclorito al 0.1% o alcohol al 70% o peróxido al 0.5% aplicando preferentemente a través de un paño húmedo por frotación son:

1. Utensilios de cocina, especialmente tablas de picar.
2. Superficie de los mesones y lavaderos de cocina.
3. Superficies de las mesas donde se ingieren los alimentos.
4. Manteles o individuales.
5. Superficies y los mesones de los servicios higiénicos.
6. Pisos.
7. Inodoros.
8. Manijas de las puertas.
9. Interruptores de luz.
10. Barandas.
11. Teléfono.
12. Teclados.
13. Cesta de ropa de una persona con evidencia de infección, preferible evitar desinfectarlas, considerar el colocar una bolsa desechable que se pueda tirar o se pueda lavar.

### 7.2 Cómo hablar del coronavirus con familiares y niños

#### Hablar con Familiares sobre Coronavirus:

En Internet aparecen cada vez más mitos y desinformaciones sobre el coronavirus: cómo se transmite el COVID-19, cómo protegerse y qué hacer si te preocupa la posibilidad de haber contraído el virus.

Por eso, es importante mostrarse precavido a la hora de buscar información y consejos. Además de los consejos que te facilitamos aquí, la Organización Mundial de la Salud cuenta con una sección práctica donde se abordan algunas de las preguntas más frecuentes.

Las emergencias de salud pública generan mucha tensión a todos aquellos a quienes afectan. Es importante mantenerse informado y ser generoso y solidario con los demás. Lo

que decimos es importante, y utilizar un lenguaje que perpetúe estereotipos que ya existen puede disuadir a la gente de hacerse las pruebas y tomar las medidas necesarias para protegerse a sí mismos y a sus comunidades.

Estas son algunas cosas que se deben y no se deben hacer a la hora de hablar del coronavirus con tus hijos, tu familia y tus amigos:

**SÍ:** habla de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19).

**NO:** no asocies lugares o etnias a la enfermedad. Recuerda, los virus no atacan a las personas según su procedencia o su origen étnico o racial.

**SÍ:** habla de “personas que tienen el COVID-19”, “personas que están recibiendo tratamiento para el COVID-19”, “personas que se están recuperando del COVID-19” o “personas que han muerto a causa del COVID-19”.

**NO:** evita referirte a las personas que padecen la enfermedad como “casos de COVID-19” o “víctimas”.

**SÍ:** puedes decir que la gente “se contagia” o “contrae” el COVID-19.

**NO:** evita decir que la gente está “transmitiendo el COVID-19”, “infectando a los demás” o “propagando el virus”, ya que implica una transmisión intencionada y una culpa.

**SÍ:** habla con rigor del peligro del COVID-19 basándote en datos científicos y en las últimas recomendaciones oficiales en materia de salud.

**NO:** procura no repetir ni compartir rumores que no estén confirmados y evita usar un lenguaje hiperbólico pensado para generar miedo, como “plaga”, “apocalipsis”, etc.

**SÍ:** habla en positivo y haz hincapié en la importancia de tomar medidas efectivas de prevención, como nuestros consejos sobre lavarse las manos. Para la mayoría de las personas, esta es una enfermedad que se cura. Hay una serie de pasos sencillos que todos podemos seguir para protegernos a nosotros, a nuestros seres queridos y a los más vulnerables.

### Principios generales para hablar con los niños

- Mantenga la calma y transmita tranquilidad.
  - Recuerde que los niños reaccionarán tanto a lo que diga como a la forma en que lo haga. Captarán señales de las conversaciones que tenga con ellos y con las demás personas.
- Muéstrese predispuesto a escuchar y hablar.
  - Dedique tiempo a conversar. Asegúrese de que los niños sepan que pueden acudir a usted si tienen preguntas.
- Evite el uso de términos que podrían culpabilizar a otros y fomentar el estigma.
  - Recuerde que los virus pueden enfermar a cualquier persona, independientemente de su raza o etnia. Evite hacer suposiciones sobre quiénes podrían tener COVID-19.
- Preste atención a lo que ven y escuchan los niños en la televisión, la radio o en línea.
  - Considere reducir la cantidad de tiempo de pantalla dedicado al COVID-19. Demasiada información sobre un único tema puede provocar ansiedad.
- Proporcione información que sea veraz y precisa.

- Brinde a los niños información que sea verdadera y apropiada para su edad y nivel de desarrollo.

- Coménteles a sus hijos que algunas de las historias acerca del COVID-19 que se difunden en Internet y las redes sociales pueden estar basadas en rumores e información imprecisa.

- Enseñe a los niños medidas diarias para reducir la propagación de gérmenes.
  - Recuerde a los niños que deben alejarse de las personas que estén tosiendo o estornudando, o que estén enfermas.
  - Recuérdeles que tosan o estornuden en un pañuelo desechable o en la parte interna del codo, y que luego arrojen el pañuelo a la basura.
  - Hable sobre las nuevas medidas que podría tomar la escuela para ayudar a proteger a los niños y al personal escolar.  
(Por ejemplo, lavarse las manos con más frecuencia, cancelar eventos o actividades)
  - Haga que los niños conviertan en hábito el lavado de manos.
- Enséñeles a lavarse las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente luego de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño, y antes de comer o preparar comidas.
- Si no disponen de agua y jabón, enséñeles a usar desinfectante de manos. El desinfectante de manos debe contener al menos un 60 % de alcohol. Supervise a los niños pequeños mientras usan el desinfectante de manos para evitar que se traguen el alcohol, especialmente en escuelas y centros de cuidado infantil.

### Diálogo para hablar con niños pequeños:

#### ¿Cómo es el Coronavirus?

Tiene un tamaño tan pequeño que no podemos observarlos, pero se propaga por la tos y los estornudos de las personas que están enfermas, y cuando tocan a la gente o las cosas alrededor de ellas. Las personas que están enfermas tienen fiebre y tos y pueden tener algunos problemas para respirar.

#### ¿Entonces no podemos combatirlo porque no podemos verlo?

Podemos combatirlo. Es por eso que necesito que estés a salvo. El virus afecta a muchos tipos de personas, todos pueden ayudarnos a combatirlo. Los niños son especiales y pueden ayudar también. Necesitas estar a salvo para todos nosotros. Necesito que seas mi héroe.

#### 7.3 Productos de desinfección

Para realizar la desinfección de ambientes, recuerde utilizar elementos a base de hipoclorito de sodio u alcohol, únicamente estos productos garantizan la eliminación de superficies inertes.

#### 7.4 Tratamiento de desechos

Se debe recolectar todos los desechos potencialmente contagiados y/o infectados deberán mantenerse en recipientes con tapa o sellados herméticamente, no debiendo mezclarse con desechos comunes.

Puede rociar el contenido y/o el paquete con solución desinfectante a base hipoclorito de sodio y utilizar una segunda bolsa.

## 7.5 Cuidado de enfermos por COVID-19

### Brinde apoyo y ayude a cubrir las necesidades básicas

- Ayude a la persona enferma a seguir las instrucciones de cuidado y medicamentos de su médico. En la mayoría de los casos, los síntomas duran pocos días y las personas se sienten mejor después de una semana.
- Pruebe si los medicamentos de venta sin receta médica, como el acetaminofeno, ayudan a la persona a sentirse mejor.
- Procure que la persona enferma beba mucho líquido y descanse.
- Ayúdela con las compras de comestibles, a surtir sus medicamentos y acceder a otros artículos que puedan necesitar. Evalúe recurrir a un servicio de entrega a domicilio de los artículos siempre que sea posible.
- Cuide a sus mascotas y limite el contacto de la persona enferma con sus mascotas siempre que sea posible.

### Esté atento a los signos de alarma

- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Dolor o presión persistente en el pecho.
- Confusión o dificultad para despertarse de aparición reciente.
- Coloración azulada en los labios o el rostro.

### Protéjase si cuida a una persona enferma

- El COVID-19 se propaga entre las personas en contacto estrecho (a una distancia de hasta aproximadamente 1.5 metros), a través de las gotitas respiratorias que una persona produce al hablar, toser o estornudar.
- Siempre que sea posible, el cuidador no debe estar en contacto con una persona con mayor riesgo a enfermarse gravemente de COVID-19.
- Use una habitación y un baño separados: si es posible, la persona enferma debe permanecer en su propia "habitación o área para personas enfermas", alejada de las demás personas. Si es posible, la persona enferma debe usar otro baño.
- Espacios compartidos: si debe compartir el espacio, procure que haya buena circulación de aire en el ambiente.
- Abra la ventana y encienda un ventilador (si es posible) para aumentar la circulación de aire.
- Mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotitas respiratorias del aire.
- No reciba visitas.
- Manténgase alejados: la persona enferma debe comer (o se la debe alimentar) en su propia habitación, siempre que sea posible.
- Lave los platos y utensilios con guantes y agua caliente: use guantes para manipular los platos, tazas/vasos o cubiertos utilizados por la persona que está enferma. Lávelos con jabón y agua caliente o en el lavavajillas.
- Lávese las manos después de quitarse los guantes o manipular artículos usados.

- No compartan cosas: no comparta platos, tazas/vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama ni artículos electrónicos con la persona enferma.

### Persona enferma

- La persona enferma debe usar una cubierta de tela para la cara cuando está cerca de otras personas en el hogar y cuando sale (incluso antes de ingresar al consultorio del médico).
- La cubierta de tela para la cara ayuda a evitar que una persona enferma propague el virus a otras personas. Contiene las gotitas respiratorias para que no lleguen a otras personas.
- No se deben colocar cubiertas de tela para la cara a niños pequeños menores de 2 años, ni a personas con dificultad para respirar o que no estén en condiciones de quitarse la cubierta sin ayuda.

### Cuidador

- Use guantes al tocar o tener contacto con sangre, deposiciones o fluidos corporales como saliva, moco, vómito y orina. Bote los guantes en un cesto de basura con bolsa.
- Un cuidador puede usar una cubierta de tela para la cara al cuidar a una persona enferma. Sin embargo, se desconoce el efecto de protección (es decir, qué eficacia tiene la cubierta de tela para la cara para proteger a las personas sanas de la inhalación del virus).

### Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos: lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Instruya a todos los integrantes del hogar para que hagan lo mismo, especialmente después de haber estado cerca de la persona enferma.
- Desinfectante de manos: si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- No tocar: evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos antes.

### En la casa

- Limpie y desinfecte las superficies y artículos de "contacto frecuente" todos los días: esto incluye mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y artículos electrónicos.
- Si está sucia, limpie el área o el artículo con agua y jabón. Luego use un desinfectante de uso doméstico.

### Habitación y baño

- Si usa una habitación y un baño separados: solo debe limpiar el área en torno a la persona enferma cuando sea necesario, por ejemplo, cuando está sucia. Esto ayuda a limitar el contacto con la persona enferma.
- Si se siente bien, la persona enferma puede limpiar su propio espacio. Entréguele a la persona enferma artículos de limpieza personales como pañuelos desechables, toallas de papel, productos de limpieza y desinfectantes.
- Si comparten el baño: la persona enferma debe limpiarlo y desinfectarlo después de cada uso. Si esto no es posible, el cuidador y los miembros del hogar deben esperar el

mayor tiempo posible para ingresar al baño y limpiarlo y desinfectarlo antes de usarlo.

### **Lave y seque la ropa sucia**

- No sacuda la ropa sucia.
- Use guantes desechables para manipular la ropa sucia.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con la de otras personas.
- Lave las prendas según las instrucciones de la etiqueta. Use la temperatura de agua máxima permitida.
- Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.
- Seque la ropa lavada, en configuración caliente de ser posible, y completamente.
- Lávese las manos después de colocar la ropa en la secadora.
- Limpie y desinfecte los botes para ropa sucia y después lávese las manos.

### **Use un cesto de basura con bolsa**

- Bote los guantes desechables y otros artículos contaminados en un cesto de basura con bolsa.
- Use guantes para retirar las bolsas de basura, para manipular y desechar los residuos, luego lávese las manos al terminar.
- Bote todos los guantes y barbijos desechables, así como otros artículos contaminados, en un cesto de basura con bolsa.
- De ser posible, use un cesto de basura con bolsa exclusivo para los artículos de la persona enferma.

### **Monitoree su propia salud**

- Los cuidadores y contactos cercanos deben monitorear su salud para detectar síntomas de COVID-19.
- Los síntomas frecuentes incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. La dificultad para respirar es el signo de advertencia más grave de que puede necesitar atención médica.
- Si tiene dificultad para respirar, comuníquese con su Ente Gestor de Salud.

## **8. PROTOCOLO Y PREPARACIÓN PARA SALIR A LA CALLE**

### **8.1 Antes de salir de casa:**

- Usar barbijo (obligatorio)
- Usar guantes (obligatorio)
- Usar gafas de protección ocular (obligatorio)
- Usar gorra (opcional)
- Usar el cabello largo de preferencia bien recogido.
- Usar zapatos (no sandalias)
- Siempre llevar alcohol en gel.
- De preferencia usar pantalones y camisas mangas largas.
- Limitar el uso de mochilas, carteras, canguros, relojes, alhajas, cualquier tipo de bisutería, etc.

### **8.2 Mientras esté en la calle**

- Salir solo para hacer compras de víveres o medicina.
- Todas las personas pueden ser portadoras de COVID-19.
- Mantener distanciamiento social a 1.5 metros por persona. (Evitar aglomeraciones).
- Evita el contacto de tus manos con: pasamanos, puertas de acceso o toda superficie manipulada por el público y en caso de tener que hacerlo, desinfectarse con alcohol en gel o usar guantes.
- Evita tocar tu cara y tus ojos mientras estés en la calle.
- Desinfectar con alcohol monedas, billetes, tarjetas de débito o crédito.
- Si usa transporte público evitar el contacto con zonas de manipulación.
- De preferencia usar bicicleta para salir a hacer compras.
- Toda superficie que esté expuesta a manipulación expone a las personas potencialmente al virus.

### **8.3 Al volver a casa:**

- Hay que procurar no tocar nada en casa.
- Quitarse los zapatos de la calle
- Quitarse la ropa exterior y meterla en una bolsa para luego a lavarla.
- Desinfectar las patas de tu mascota en caso lo hayas sacado a pasear.
- El bolso, las llaves o cualquier objeto que hayamos sacado al exterior hay que dejarlos en una caja en la entrada. También es recomendable lavar con alcohol y jabón el móvil, las gafas y otros complementos que hayamos sacado.
- Botar el barbijo y guantes con cuidado y luego lavarse las manos.
- Después es conveniente ducharse.
- Si la salida ha sido para hacer la compra es necesario lavar las superficies de lo que se haya comprado antes de guardarlo.

### **8.4 Protéjase mientras compra**

- Lleva una lista de tus compras.
- Manténgase al menos a 1.5 metros de distancia de otras personas mientras compra y espera en fila.
- Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta de tela para la cara cuando deba salir de su casa.
- Cuando tenga que ir en persona, hágalo durante las horas de menor concurrencia (por ejemplo, temprano en la mañana o tarde en la noche).
- Desinfecte el carrito con toallitas desinfectantes si están disponibles.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Si es posible, use un método de pago sin contacto (pague sin tocar dinero, tarjetas ni teclados). Si debe manipular dinero o tarjetas o usar un teclado, use desinfectante de manos inmediatamente después de pagar.
- Use desinfectante de manos cuando salga de la tienda, lávese las manos al llegar a casa.
- Después de salir de la tienda, use desinfectante de manos. Al llegar a casa, lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos.

### **8.5 Cómo recibir pedidos en su casa**

- Pague en línea o por teléfono al realizar el pedido (si es posible).

- Acepte entregas sin contacto en persona siempre que sea posible. Pida que las entregas se dejen en un lugar seguro fuera de su casa sin interacción de persona a persona. De lo contrario, permanezca al menos a 2 metros de distancia de la persona que realiza la entrega.

### 8.6 Cómo realizar sus actividades bancarias

- Si debe concurrir al banco, use el cajero automático desde su vehículo si hay uno disponible. Limpie el teclado del cajero automático con una toallita desinfectante antes de usarlo.
- Al finalizar, use algún desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol. Lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos al llegar a casa.

### 8.7 Cómo cargar gasolina

- Luego de cargar combustible, intente pagar con tarjeta para evitar la manipulación de dinero, y desinfecte el teclado con una toallita desinfectante antes de usarlo, luego use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.
- Lávese las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos al llegar a casa o cualquier otro lugar.

## 9. PROTOCOLO RETORNO AL TRABAJO

El Grupo Asegurador Alianza en lineamiento con las recomendaciones sanitarias nacionales y mundiales para prevenir y mitigar el contagio de COVID-19 en los trabajadores, dispone medidas de acción para la estadía, desplazamiento e interacción en oficinas.

### 9.1 Previo ingreso a oficina

Se realizarán las siguientes medidas antes del primer día de retorno al trabajo:

- 1.- Desinfección y Sanitización de las oficinas.
- 2.- Desinfección y Sanitización de filtros del aire central.
- 3.- Colocado de dispensadores de Alcohol gel cercanos a las impresoras, ascensores, cocina, baños e ingreso a todas las oficinas a nivel nacional.
4. Se colocarán señalizaciones adhesivas en el piso de distanciamiento social de 1.5 mts.
- 5.- Se implementará bandejas para la desinfección de zapatos.
6. Se instalarán protectores de escritorio.
- 7.- Se realizarán capacitaciones sobre Coronavirus, medidas de higiene y protocolo de ingreso al trabajo vía online.
8. El personal en grupos de riesgo con enfermedades base, adultas mayores de sesenta (60) años o más a edad y mujeres embarazadas, no podrán retornar a trabajar y realizarán teletrabajo.
- 9.- Todos los colaboradores deberán llenar del Formulario virtual de Detección de Síntomas COVID-19, un día antes del primer día del retorno al trabajo, para revisar el estado de salud de los colaboradores previo ingreso a las oficinas.
10. Si un colaborador siente síntoma asociado al Coronavirus no deberá presentarse a trabajar.
11. El Médico Laboral realizará el seguimiento correspondiente a todos los casos positivos

de Coronavirus detectados, previo ingreso a oficinas.

12. Podrán retornar al trabajo el personal de acuerdo a los turnos organizados por la compañía.

### 9.2 Pasos para seguir al ingresar a la oficina

Todos los colaboradores deberán cumplir estrictamente las siguientes medidas al ingresar a las oficinas:

1. Deberán registrar su horario de ingreso, mediante geolocalización vía celular.
2. Se registrará la temperatura obligatoriamente.

SINTOMATOLOGÍA	TEMPERATURA
Normal	Hasta 37.4°C
Febrícula	37.5 - 38.5°C
Fiebre leve	38.1 - 39°C
Fiebre moderada	38.5 - 39°C
Fiebre alta	Superior a 39.6°C

3. Se solicitará ingresar los zapatos en una bandeja con solución desinfectante (hipoclorito de sodio), por 5 segundos. Estos eliminarán posibles virus que se hayan podido depositar en los calzados. Se debe limpiar el pediluvio y cambiar el desinfectante en forma periódica según la frecuencia de uso, debido a que el material orgánico puede acumularse en el contenedor hasta el punto de que el desinfectante ya no sea efectivo.

4. Deberán lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente ingrese a las oficinas.

5. Deberán desinfectar sus manos con alcohol en gel.

6. Deberán presentarse con su equipo de protección personal: barbijos, en algunos casos protector facial y guantes.

7. Al ingresar por las puertas deslizantes o giratorias se recomienda evitar tocar las barandas y deberán empujarla con la espalda o codo.

8. Cuando usen una puerta para ambos sentidos, deberán respetar la distancia de 1.5 metros y las personas deberán esperar para ingresar y salir por turno.

9. Se evitará el uso del ascensor (sólo usarán las personas con discapacidades, mujeres



embarazadas, otros) para evitar aglomeraciones o en el caso que use los elevadores deberán respetar las señalizaciones del piso de distanciamiento social.

### 9.3 Uso de espacios comunes

Preparación oficina/escritorio de trabajo

Se deberá mantener ordenado y limpio en todo momento los espacios de trabajo, teniendo la menor cantidad posible de objetos visibles.

Colaborar con la limpieza de superficies de contacto (escritorio, silla, teclados, vasos)

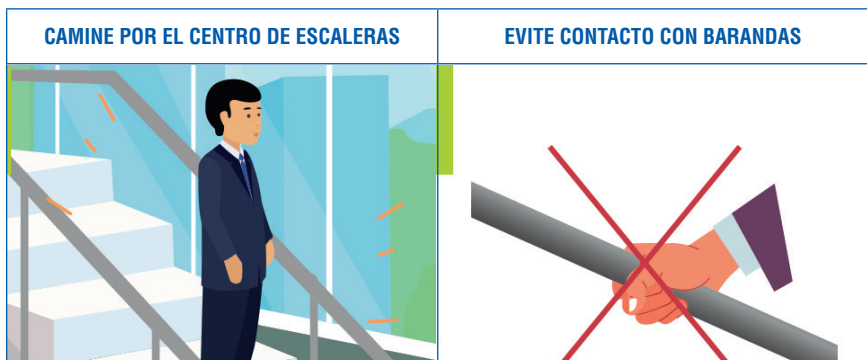
#### 9.3.1 Uso de puertas

Al momento de abrir puertas para acceder a otro ambiente de oficina, evite realizar contacto con la manija directamente con su mano.

#### 9.3.2 Uso de escaleras

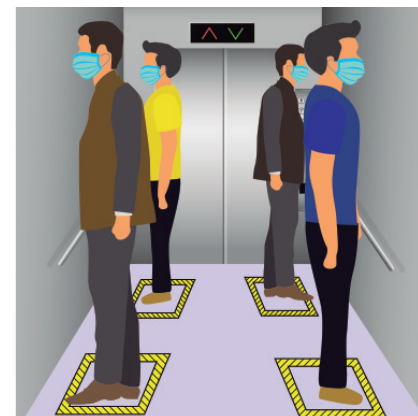


El traslado a través de escaleras recuerde no tener contacto con barandas y mantener distancia de al menos 1.5 metros con otra persona.



### 9.3.3 Uso elevadores

La recomendación es evitarlo cuando sea posible y usar las escaleras, porque el ascensor es un espacio reducido compartido con otros pasajeros, cerrado y con poca ventilación.



En caso de tener que utilizarlo, se recomienda viajar solo o que las personas no ocupen más del 30% de la superficie de la cabina del ascensor, para que puedan guardar distancia. Evitar entablar conversación y respetar la señalización de distanciamiento social.

Al oprimir los botones del ascensor se debe usar un elemento descartable de lo contrario después de salir lavarse las manos con jabón, desinfectante o usar alcohol en gel al 70%.



El personal de limpieza incrementará la limpieza y desinfección del ascensor la mayor cantidad de veces posible. La botonera, los espejos, vidrios y pasamanos se debe desinfectar con una dilución al 70% de alcohol en agua y pasarlo por las superficies para que seque más rápido, y desinfecte eficientemente.

El ascensor es un elemento esencial y prioritario para transportar a quienes necesitan movilizarse y les dificulta el uso de escaleras como ancianos, personas discapacitadas, o embarazadas, y entre otros casos.

### 9.3.4 Manejo de puertas y superficies de contacto

Personal de limpieza realizará la desinfección de superficies de contacto de puertas, barandas, botones cada dos (2) horas.

Los trabajadores que tengan contacto con estas superficies deberán utilizar alcohol en gel para desinfectar manos.

### 9.3.5 Manipulación documentos

La manipulación de superficies de contacto entre personas como ser documentos, sobres, papel moneda, utensilios de escritorio debe realizarse en todo momento con las manos limpias, si tiene dudas si ha tocado algún otro objeto antes, recuerde lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o utilizar alcohol en gel.

### 9.3.6 Uso de sanitarios

No podrán ingresar más de dos (2) trabajadores por sanitario disponibles.

### 9.3.7 Uso de cocinas, espacios de almuerzo

El acceso y permanencia a cocinas queda restringido solo a personal de limpieza. En el caso de los espacios usados como comedor, se deberá usar las mesas a una distancia por lo menos de 2 metros.

## 9.4 Personal de limpieza

En la limpieza de superficies se debe tener en consideración una mayor atención a las superficies de alto contacto:

1. Escritorios
2. Los pasamanos o barandas se deberán desinfectar constantemente.
3. Se reforzará la limpieza y la desinfección de las instalaciones, en especial las superficies de contacto habitual como manijas de puertas e interruptores.
4. En el caso de uso de ascensores para el acceso se deberán aplicar soluciones desinfectantes superficiales a los botones, de los mismos con mayor frecuencia durante el periodo de ingreso y salida de las instalaciones. En lo posible se debe evitar hacer contacto con los laterales del ascensor y con los espejos. Intentar no tocar los pulsadores con la mano y en caso de haber tocado los botones desinfectarse al salir, sin tocarse la cara.
5. Respecto a la frecuencia de limpieza, dadas las circunstancias excepcionales, es aconsejable aumentarla tanto como sea posible, ya que de esta forma se reducirá la probable presencia del virus y se evitará el peligro de contagio.
6. Asegurar la planificación periódica (diaria, semanal, por turno de trabajo, etc.) la limpieza y desinfección de los espacios comunes y estaciones de trabajo.
7. Coordinar con el proveedor de limpieza la dotación de material para la desinfección de lugares de trabajo (escobas, trapeadores, baldes, agua, lavandina, alcohol en gel, etc.).

## 9.5 Personal que manipula alimentos

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Utilizar guantes para manipulación de alimentos.
- Si presenta síntomas respiratorios informar a su empleador y permanecer en casa. Para

las personas que atienden:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con alcohol gel al 70%.
- Si presenta síntomas respiratorios informar a su empleador y permanecer en casa.
- Recomendar a los clientes el uso del alcohol gel al 70% antes de ingerir los alimentos.

Nota: Es obligación de las empresas proveedoras de personal que manipule alimentos, tener un bote de alcohol gel al 70% para uso de sus clientes

## 9.6 Aire acondicionado o ventilación

Documentación elaborada por REHVA (Federation of European Heating and Air-conditioning Associations) sobre cómo operar y utilizar sistemas de ventilación, se recomiendan las siguientes acciones:

- Asegurar flujo de ventilación de aire externo en lugares donde se pueda.
- No usar recirculación de aire interno, adaptar sistema de ventilación de ser necesario para circulación de aire 100% externo.
- En sistemas de ventilación a demanda en configurar CO2 en valor 400 ppm para asegurar operación de velocidad nominal.
- Mantener ventilación 24/7, con ventilación baja (no apagada) cuando el personal esté ausente.
- Limpiadores de Aire para oficinas pueden ser efectivos con filtros HEPA o sistemas electrostáticos hasta 10m2.
- Sistemas de ventilación de inodoros deben operar 24/7 en presión mínima.
- El vaciado de agua de inodoros debe realizarse siempre con la tapa cerrada.
- La humidificación no tiene efecto práctico en la contención del virus, mantener parámetros de humidificación.
- No es necesario incrementar la limpieza de ductos de ventilación, el virus difícilmente se asienta en ductos por el flujo de aire constante.
- Reemplazo y mantenimiento de filtros de aire con normalidad de acuerdo con cronograma establecido.
- Filtros de aire deben tener rendimiento para protección
- Los trabajos de reemplazo y mantenimiento se realizarán con protección, incluyendo protección respiratoria

## Efectividad de aplicar distanciamiento social con Aires Acondicionados.

El flujo de aires acondicionados direcciona el flujo de partículas en el ambiente, luego de una detallada investigación realizada en un restaurante de la ciudad de Guangzhou en China se muestra la eficacia de mantener distanciamiento social. En publicación realizada por Kenneth Chang en New York Times, investigadores chinos describen incidente en un restaurante en China, un hombre llegó a la hora de almuerzo, aproximadamente a las 14:00 horas. Una vez allí una vez allí tosió sin taparse la boca sobre el codo, por lo que habría expelido partículas de saliva al ambiente.

Aquella persona estaba infectada con la enfermedad, pero no mostraba síntomas de ésta (fiebre o dolor de garganta), por lo que realizaba una vida aparentemente normal.

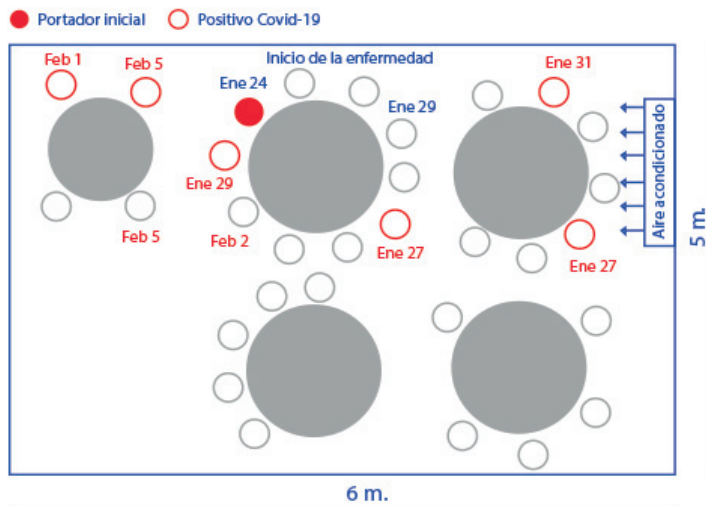
No obstante, con el paso de los días, los registros de la ciudad detectaron que nueve



personas que habían comido en ese local, el mismo día y en un horario similar, se habían contagiado de la enfermedad.

El informe señala que la transmisión por gotículas se produjo por el flujo de ventilación del aire acondicionado del restaurante, además entregó dos buenas noticias: otras 73 personas que comieron en el local en ese momento no resultaron infectadas, tampoco ningún trabajador del restaurante fue infectado. Asimismo, quienes se contagiaron lograron recuperarse de la enfermedad.

#### Grupo de infección en un restaurante



Miembros de 3 familias se contagian luego de estar cerca de la primera persona infectada por el virus.

### 9.7 Clasificación y recomendaciones por tipo de trabajo a realizar

#### 9.7.1 Clasificación de ocupaciones por riesgo

En seguimiento del criterio técnico para realizar el análisis de exposición de las personas de acuerdo con su ocupación y posible contacto menor a 2 metros con otras personas.

#### Riesgo Muy Alto de Exposición

Labores que deban realizar procedimientos generadores de aerosol o mantener contacto directo con pacientes potencialmente infecciosos para relevamiento de información.

#### Riesgo Alto de Exposición

Funciones de personas que deban estar expuestos a pacientes confirmados o sospechosos de COVID-19.

#### Riesgo Medio de Exposición

Trabajos que requieren contacto frecuente y/o cercano con personas que podrían estar infectadas, pero no son pacientes conocidos ni sospechosos, es decir, en contacto con

el público en general, incluyendo las personas que regresan de lugares con transmisión generalizada del Covid-19

#### Riesgo Bajo de Exposición (De precaución)

Las personas que por sus funciones no requieran contacto con personas que se conoce o se sospecha que estén infectadas, es decir, con atención mínima con el público y otros compañeros de trabajo.



#### Recomendaciones

La compañía implementará controles de ambientes de trabajo para adecuar sus instalaciones para:

- Las relaciones laborales deberán disminuir el contacto directo entre colegas, debiendo hacer uso de herramientas de comunicación digital para implementar el trabajo a distancia.
- Limitar la cantidad de personal que puede entrar en ambientes de trabajo.
- Habilitación de zonas de desinfección en los predios de la oficina.
- Tener adecuada ventilación entre espacios de trabajo.
- Adecuar distribución de atención de personas a mantener 2 metros de distancia.
- Barreras físicas, como cubiertas protectoras entre clientes y trabajadores de atención primaria.
- Utilización de Equipo de Protección Personal para ocupaciones asignadas:

Clasificación/EPP	Barbijo	Guantes	Gafas/Protector Facial
Muy Alto	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Alto	Muy Recomendado	Muy Recomendado	Muy Recomendado
Medio	Uso probable	Uso Probable	Uso Probable
Bajo (Precaución)	-	-	-

## 9.8 Protocolo ingreso de clientes y visitas a oficinas

- Se realizará toma de temperatura a todas las personas que ingresen.



- Se proveerá de alcohol en gel a los clientes en los espacios de atención antes y después de realizar transacción.
- Los espacios de espera se acondicionarán para cumplir con el espacio recomendado por autoridades sanitarias.
- Se debe limitar el ingreso y atención a clientes para evitar aglomeraciones y garantizar el distanciamiento social, además se deberá limitar el ingreso de personas de acuerdo al tamaño y distribución de las instalaciones que deberá definir cada oficina.
- Para evitar aglomeraciones de personas y con el fin de atender todas las solicitudes y consultas se procederá a la atención con el call center y mediante uso de las APP's.
- Los clientes que ingresen a las oficinas deben usar obligatoriamente barbijo y guantes.
- La distancia que deben guardar los clientes, visitas o proveedores debe ser mínimamente de 1,5 metros, mientras esperan su turno, las mismas serán debidamente señalizadas de la siguiente manera.



- Mientras los clientes y proveedores esperan su turno para ser atendidos, deben tomar asiento guardando distancia entre cada persona, ocupando el mínimo de sillas en cada fila, para ello se tendrán señalizados los espacios y sillas a ocupar.



## 9.9 Saludos y presentaciones personales

No está permitido ningún tipo de saludo que implique contacto físico entre colaboradores, clientes y proveedores.

### Tipos de saludos sin contacto físico



Namasté

Levantando la mano

Mano al corazón

## 9.10 Cómo desarrollar las reuniones

### 9.10.1 Reuniones presenciales

La realización de reuniones presenciales deberá ser de estricta necesidad y al constatar que no es viable la realización vía online.

- Los trabajadores presentes en ambiente de reunión deberán mantener una distancia de al menos 1.5 metros durante la duración de la reunión.
- La ubicación de las personas en las salas de reunión deberá ser en sillas intercaladas.
- No se dispensará alimentos ni bebidas en reuniones para reducir superficies de contacto.
- Trabajadores enfermos o con enfermedades base no deben asistir a reuniones presenciales.
- La duración de las reuniones presenciales no deberá exceder los treinta (30) minutos.
- Personal de limpieza deberá desinfectar inmediatamente el ambiente, una vez concluida la reunión.

### 9.10.2 Reuniones online:

- Equipo de Sistemas proveerá los recursos necesarios para que todos los trabajadores puedan sostener reuniones vía online.

- Reuniones en Microsoft Teams (uso, invitación externos)
- Reuniones con otras aplicaciones

#### • Presencial:

- Listado de salas disponibles (cantidad máxima por sala)
- Desinfección de Salas de reuniones (sillas, escritorios, herramientas)
- Uso de salas (tiempo máximo de permanencia, uso de herramientas)

#### • Refrigerios en reuniones

- Regulación de consumo de alimentos en salas.

### 9.11 Viajes por trabajo

- Quedan suspendidos todos los viajes, capacitaciones de trabajo a otras ciudades del país u otros países, se priorizará la realización de estas actividades vía online en coordinación con el departamento de Sistemas.
- Los viajes de trabajo serán retomados cuando se suspendan las restricciones del gobierno nacional.

### 9.12 Asistencia a capacitaciones

- Se evitará la asistencia a eventos de capacitación presenciales, toda modalidad de capacitación con proveedores deberá realizarse de manera online.

### 9.13 Tratamiento de bajas médicas

- La Caja de Salud correspondiente al colaborador es la única institución autorizada para realizar emisión de bajas médicas.
- El colaborador deberá remitir fotografía de su baja médica al número de celular del médico laboral y/o vía email [medicolaboral@alianzaseguros.com](mailto:medicolaboral@alianzaseguros.com)
- La entrega física de la baja médica se realizará en sobre cerrado en la recepción de la compañía y remitido al departamento de Talento Humano para su registro.

### 9.14 Tratamiento de vacaciones, permisos y licencias

- Las solicitudes de ausencia laboral deberán ser realizadas por la plataforma FULLERP ante su inmediato superior.
- El envío de solicitudes de Vacaciones firmadas deberá realizarse cada viernes en sobre cerrado.

### 9.15 Ingreso o permanencia fuera de horario laboral

- Todo el personal deberá concluir sus actividades y responsabilidades dentro del horario laboral y grupos establecidos para facilitar las tareas de limpieza y desinfección de ambientes de trabajo.
- Los equipos de trabajo deberán planificar sus actividades para evitar permanecer o asistir a oficina fuera de horarios laborales.

- Personal que requiera ingresar o permanecer en oficina fuera de horario laboral deberá realizar solicitud y visto bueno ante su inmediato superior y remitir al departamento de Talento Humano dicha solicitud para verificación y aprobación final.
- El departamento de Talento Humano evaluará la necesidad requerida y coordinará con el departamento de Sistemas el acceso a herramientas desde el domicilio al trabajador en primera instancia, caso contrario y de ser estrictamente necesario se habilitará permanencia e ingreso a oficina.

### 9.16 Uso de transporte público

Para evitar la propagación del COVID-19 es importante mantener la distancia social y usar los equipos de bioseguridad establecidos. En el caso de usar el transporte público se deben seguir las normas establecidas por las autoridades de este sector (se recomienda mantener la mayor distancia entre personas).

Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Tener colocado el EPP de bioseguridad al momento de abordar las movilidades y llevarlos durante todo el viaje (barbijo y guantes).
- El uso de barbijo es obligatorio si vas al trabajo caminando, en bicicleta o moto, minibuses, buses, teleférico, etc.
- Guardar la distancia interpersonal cuando se vaya caminando por la calle.
- Usar alcohol líquido o en su defecto alcohol en gel al descender de la movilidad ya que se tendrá contacto con alguna superficie que pueda estar contaminada.

### 9.17 Implementación de seguridad en oficinas

**9.17.1** Los escritorios del personal de atención al cliente tendrán protectores de acrílicos de 0.60 cms x 0.70 cms. El personal deberá sentarse en escritorios de manera intercalada.



**9.17.2** Todos los ingresos de las oficinas tendrán instaladas bandejas para desinfección de zapatos.



**9.17.3** Todas las áreas comunes de todas las oficinas (ingreso, baños, cocinas, fotocopiadoras, comedores y ascensores) deberán tener instalado dispensadores de alcohol en gel.



**9.17.4** Se tendrá un basurero con pedal en todos los ingresos a las oficinas para el desecho de los pañuelos desechables, barbijos y guantes usados.



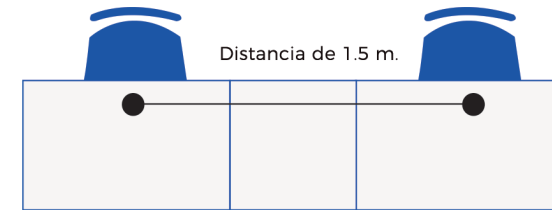
**9.17.5** Colocado de adhesivos con señalización de distanciamiento social en ascensores, áreas de espera (Caja) y sillas de espera.



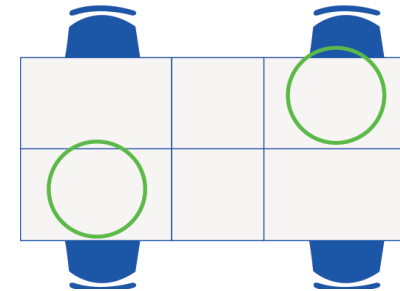
**9.17.6** Se colocarán letreros de seguridad en áreas comunes.



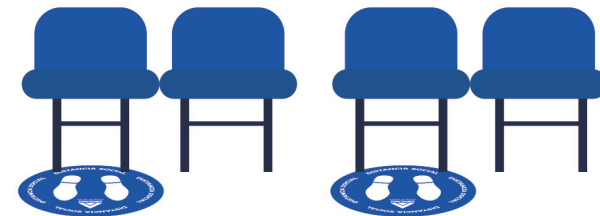
**9.17.7** La distancia social de los asientos de escritorios será de 1.5 mts.



En las siguientes estaciones de trabajo la ubicación del personal debe ser como sigue:



**9.17.8** Los clientes deberán usar los asientos intercaladamente respetando la señalización correspondiente.



## 10. TELETRABAJO (HOME OFFICE)

### 10.1 Marco legal (Leyes, Decretos Supremos, Regulación del teletrabajo)

A través de la promulgación del Decreto Supremo 4218 se establece la regulación del Teletrabajo como una modalidad especial de prestación de servicios caracterizada por la utilización de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los sectores público y privado.

### 10.1.1 Definiciones:

**Teletrabajo:** El teletrabajo es una modalidad de relación laboral o de prestación de servicios, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas, utilizando las TIC en el marco de un contrato o de una relación de trabajo, en la cual no se requiere la presencia física del teletrabajador, siempre que las necesidades y naturaleza del trabajo lo permitan.

**Teletrabajador:** Es la persona natural que en el marco de la relación laboral o de prestación de servicios, desempeña sus actividades laborales no presenciales y remuneradas utilizando como herramientas y soporte las TIC.

**Teletrabajo permanente:** Es la modalidad donde el teletrabajador utiliza su propio domicilio u otro lugar establecido fuera de las dependencias del empleador o entidad pública con carácter permanente mientras dure la relación laboral, para la prestación del trabajo o servicios.

**Teletrabajo temporal:** Es la modalidad donde el teletrabajador utiliza su propio domicilio u otro lugar de trabajo establecido fuera de las dependencias del empleador o entidad pública, para el desarrollo de la prestación de trabajo o servicios con carácter temporal, por periodos o tiempos establecidos.

**Servicio Digital:** Todo servicio o trámite que se brinda mediante mecanismos digitales, en línea o por internet.

**Tecnologías de Información y Comunicación (TIC):** Comprende al conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios, que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión y recepción de información, voz, datos, texto, video e imágenes.

### 10.1.2 Modalidades de teletrabajo

De acuerdo con las circunstancias y planificación laboral, la compañía podrá establecer modalidad de teletrabajo temporal o permanente a su personal que lo considere necesario.

### 10.1.3 Jornada de trabajo:

El teletrabajador deberá mantenerse a disposición y cumplir con la jornada efectiva de trabajo en los horarios dispuestos por la compañía.

### 10.1.4 Acceso a herramientas

La Compañía a través del departamento de sistemas garantizará el acceso y configuración de herramientas requeridas para que el Teletrabajador cumpla con sus responsabilidades.

El teletrabajador se compromete al cuidado y buen uso de las herramientas, quedando bajo su responsabilidad el resguardo de estas.

## 10.2 Preparación del ambiente en el hogar

### 10.2.1 Recursos necesarios para el teletrabajo

- Computadora.
- Buen acceso a Internet.
- Periféricos: Todo lo necesario para agilizar las labores, como mouse, teclado, cámara de video, audífonos, entre otros, forman parte de los recursos que debe tener un trabajador de Home Office.
- Mobiliario: Una silla, escritorio, estantes, libros o documentos para consultas entre otros.
- Acceso a softwares: Contar con habilitación para el uso de correo electrónico, VPN, documentos compartidos, Microsoft Teams entre otros.

### 10.2.2 Buenas prácticas para evitar distracciones y ser más productivo durante el teletrabajo

- Comunícale a tu familia que estás trabajando, de esta manera quien viva contigo sabrá que, aunque estás en casa, no puedes atender los quehaceres.
- Aleja las distracciones del teléfono, televisores, incluso tu mascota, pueden retener tu atención y alejarte de tu objetivo.
- Organiza un espacio especial para trabajar, disponiendo un área en tu casa para trabajar. Asimismo, manténla limpia y organizada para no interferir con tu concentración.
- Determina un horario, además del que te impone el jefe, debes disciplinar tu mente para que, durante un período del día solo esté enfocada en tus labores profesionales.



### 10.3 Ergonomía del teletrabajo

Con esta guía queremos ofrecer alternativas de trabajo adecuadas desde el punto de vista ergonómico y que estén alineadas con la situación excepcional de emergencia declarada a raíz de la Pandemia global del Covid-19 y de la cuarentena obligatoria decretada por el gobierno nacional

A qué llamamos teletrabajo, Home Work o Home Office, es cuando organizamos y realizamos el trabajo a distancia con el uso de las tecnologías de la información y comunicación en el domicilio del trabajador.

La utilización habitual y prolongada de equipos con pantallas de visualización de datos (PVD) puede ocasionar trastornos visuales, fatiga mental, molestias musculoesqueléticas especialmente en cuello, espalda y miembros superiores.

La mayoría de las veces esos trastornos tienen como causa la forma en la que se utilizan esos equipos, más que los equipos en sí mismos.

Dichos problemas pueden evitarse con un buen diseño del puesto de trabajo con PVD y con buenas prácticas ergonómicas del trabajo.

#### 10.3.1 Organiza tu trabajo para compatibilizar tu vida familiar

- En general no todos tienen un espacio en casa para trabajar de manera similar a una oficina. Por eso debes adaptar un espacio físico, pero también debes conversar con tu familia para que respeten tu espacio y tus horarios de trabajo.
- Los niños, no saben, diferenciar que estás en casa trabajando y no de vacaciones.
- Planifica un horario de trabajo y descanso, evitando trabajar de noche. Las horas de sueño que se pierden son difíciles de recuperar porque para ello se necesitan varios días de sueño normal. Entre horas 9:00 y las 12:00, existe la mejor predisposición fisiológica para el desarrollo de tareas complejas.

#### 10.3.2 Ubicación del equipo de trabajo y medio ambiente de trabajo

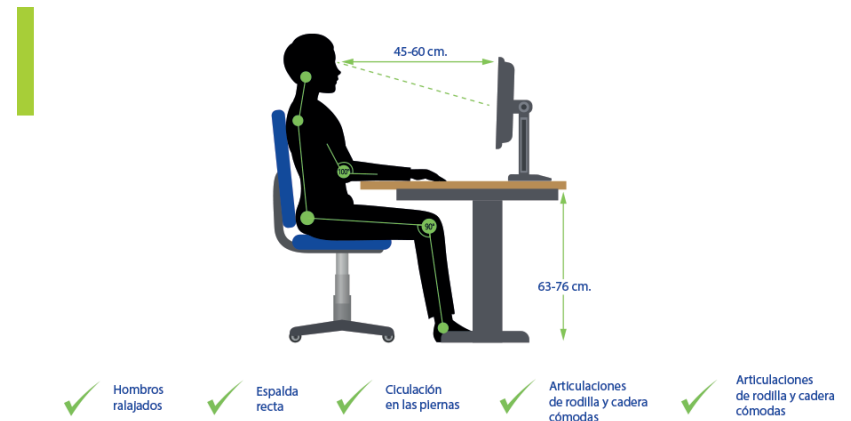
- Ubicar la mesa y el monitor en forma perpendicular a las ventanas para evitar reflejos sobre la pantalla. Nunca ubicar el monitor de frente o de espaldas a las ventanas.
- Se deberán evitar salas ruidosas o ruidos que provengan del exterior. Esto permitirá una mayor concentración en la tarea.
- La temperatura del ambiente deberá estar comprendida entre los 20°-23°C en invierno y los 23°-26°C en verano.
- La sala de trabajo deberá estar ventilada permitiendo el ingreso de aire natural al ambiente desde el exterior mediante ventanas u otra forma de ventilación.
- La calefacción deberá ser de tiro balanceado o eléctrica. No utilizar calefacción a gas que no tenga salida de gases al exterior.
- Las ventanas deberán tener cortinas o persianas para regular la entrada de luz natural y evitar deslumbramientos.

#### 10.3.3 Silla y mesa de trabajo

- La silla debe regularse en altura de tal forma que al sentarse los codos flexionados

a 90° queden al nivel de la mesa o escritorio de trabajo. Si no tenemos silla regulable en altura, se puede agregar un almohadón en caso de que la silla nos quede baja respecto de la mesa.

- La espalda debe estar apoyada sobre el respaldo especialmente en la zona lumbar o cintura. Si no ocurre esto y el respaldo queda separado de la espalda, se puede agregar un almohadón fino para suplementar este espacio y lograr que la espalda apoye sobre el respaldo.
- Ubicar la silla lo más cercana al escritorio posible para evitar que el brazo quede extendido al utilizar el mouse. Los hombros y brazos deben estar relajados a 90° y antebrazos apoyados sobre los apoyabrazos de la silla o sino sobre el mismo plano del escritorio.
- La mesa debe tener espacio para contener el monitor a una distancia de por lo menos 40 cm del borde, el teclado y el mouse lo más cerca posible del cuerpo. Documentos o porta documentos cuando sea necesario.
- Hay que asegurar que haya suficiente espacio debajo del escritorio o mesa para permitir el movimiento de las piernas. Retirar cualquier obstáculo como cajas u otros equipos.
- En caso de que los pies no queden bien apoyados en el piso o queden colgando, deberán agregar un apoyo pies o una caja resistente que les permita apoyar firmemente los pies sobre el mismo, de tal forma que las piernas queden en el asiento a 90° o más con los pies bien apoyados.



#### 10.3.4 Monitores, teclado, mouse y accesorios ergonómicos

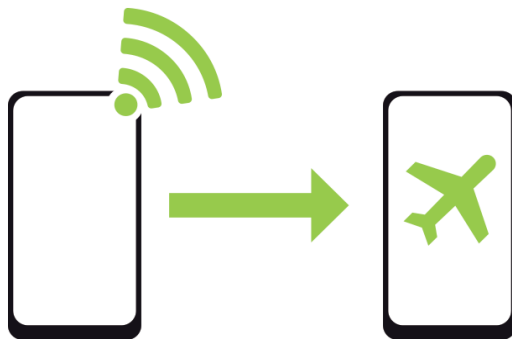
- Regular la altura del monitor de tal forma que la parte superior activa de la pantalla quede a la altura o un poco más abajo de la visual del usuario.
- La altura del monitor se puede regular, colocando debajo una caja o un par de libros de tal forma de conseguir la altura adecuada.
- Para quienes tengan en sus hogares los siguientes accesorios, la forma ergonómica de trabajar con computadoras portátiles es: se deberá agregar un pedestal para notebook o en su defecto una caja y agregar como periféricos un teclado y un mouse.
- Ajustar brillo y contraste de la pantalla, para acomodarlos a la iluminación del local.
- Ajustar el teclado de modo que se obtenga una posición cómoda al teclear tratando de mantener la mano, muñeca y brazo en línea recta.

- Al utilizar el software, elegir unos caracteres de texto lo suficientemente grandes de modo que permitan una lectura fácil cuando se está sentado en una posición normal.
- De ser posible utilizar una almohadilla para muñecas a lo largo del teclado y un mousepad o almohadilla para mouse. Esta última deberá tener una almohadilla mullida no dura, sino es preferible utilizarla del lado que no tiene almohadilla.
- Si se utiliza porta documentos, colocarlo a una altura y distancia similar a la de la pantalla con el fin de reducir la fatiga visual.
- Si trabajamos con el teléfono, no sujetar el auricular del teléfono con el hombro y la cabeza. Utilizar un auricular tipo vincha con micrófono conectado al teléfono.
- Si tenemos auricular inalámbrico, aprovechar el momento de la llamada para pararnos y caminar mientras hablamos.

### 10.3.5 Pausas activas y uso del celular



- Es importante hacer una pausa de 5 minutos por cada hora que se está trabajando frente a la PC. Caminar y hacer pausas activas mediante ejercicios de elongación.
- Realizar pausas visuales con la regla del 20-20. Cada 20 minutos enfocar un punto alejado y mantener la mirada durante 20 segundos. Esto evitará la fatiga visual de enfocar siempre la pantalla.
- Evitar sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas, esto beneficia la aparición de várices.
- Para evitar distracciones con mensajes del celular no relacionados a nuestro trabajo, se recomienda silenciarlo o dejarlo en modo avión durante el trabajo que requiere concentración y tiempo prolongado. Luego en las pausas ponerse al día con los mensajes. Sino la distracción permanente que representa el celular nos hará ser menos efectivos y productivos en el trabajo.



### 10.4 Habilitación y configuración de herramientas de trabajo

Para la configuración y habilitación de herramientas de trabajo debe comunicarse con los responsables del departamento de Sistemas.

### 10.5 Horarios y cumplimiento de actividades

El personal con asignación de Teletrabajo deberá cumplir con las responsabilidades asignadas en el horario de trabajo establecido por la compañía.

## 11. SERVICIO DEL CONSULTORIO MÉDICO

### 11.1 Política de uso del consultorio médico

#### Objetivo

Controlar y reducir los riesgos laborales, brindando atención médica ante emergencias y accidentes en nuestras instalaciones asegurando la protección adecuada de la vida y salud de todos los colaboradores y visitantes de Alianza Compañía de Seguros y Reaseguros S.A. y Alianza Vida Compañía de Seguros y Reaseguros S.A. de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra.

#### Alcance

Se aplica a todo el personal y visitas que se encuentre en las instalaciones de Alianza Compañía de Seguros y Reaseguros S.A. y Alianza Vida Compañía de Seguros y Reaseguros S.A.

#### Procedimiento para la atención médica

- El consultorio médico Alianza se encuentra ubicado en el 2do. piso del edificio ubicado en la Av. Roca y Coronado Nro. 1380, 3er. anillo externo.
- La asistencia médica brindada en el consultorio está a cargo de un profesional de salud para casos de emergencias.
- En situación de emergencia local o nacional se dará prioridad a los trabajadores y personas que tengan sintomatología compatible.
- Los insumos y medicamentos del consultorio son utilizados igualmente para atender sólo casos de emergencias. La prescripción de medicamentos que realice el Médico Laboral para el tratamiento deberá ser adquiridos por cada trabajador en farmacias.
- Si un cliente sufre alguna dolencia o accidente dentro de las oficinas de Alianza Compañía de Seguros y Reaseguros S.A. y Alianza Vida Compañía de Seguros y Reaseguros S.A., se deberá notificar de inmediato al médico laboral para su pronta atención.
- Si un colaborador de Alianza Compañía de Seguros y Reaseguros S.A. y Alianza Vida Compañía de Seguros y Reaseguros S.A. sufre alguna dolencia o molestia física durante la jornada laboral, deberá visitar el consultorio médico a la brevedad posible.
- Previa solicitud de permisos para visitas médicas en casos de emergencias (ya sean a la Caja Bancaria o médico particular), el colaborador deberá visitar al médico laboral.
- El médico laboral llevará un seguimiento y control a las historias clínicas del personal. En caso de que un colaborador sufra alguna dolencia o enfermedad, deberá notificar al médico laboral brindando una copia de los exámenes y diagnósticos que le hayan realizado.

- Se programarán citas y exámenes periódicos anuales a todos los colaboradores de Alianza Compañía de Seguros y Reaseguros S.A. E.M.A. de acuerdo con el Plan de Salud Ocupacional.
- Es obligación del colaborador asistir puntualmente a las citas agendadas con el médico laboral, previa coordinación.
- El médico laboral realizará de manera específica el seguimiento a los casos personales que considere correspondiente.
- Los colaboradores deben seguir las instrucciones y derivaciones a médicos especialistas del ente de salud o particular, realizados por el médico laboral, para prevenir cualquier riesgo de salud.
- Las consultas particulares deberán ser derivadas al médico laboral a través del correo medicolaboral@alianzaseguros.com

### Procedimiento atención médica en situación de emergencia local o nacional

- Cuando las instituciones de Gobierno departamental o nacional declarasen emergencia de salud local o nacional, se pondrá en activación plan de contingencia conforme instrucciones y recomendaciones establecidas. El consultorio médico Alianza dará prioridad a coadyuvar la atención de personas con sintomatología compatible con la situación epidémica activada.
- Médico laboral supervisará la ejecución y cumplimiento estricto de plan de contingencia por el personal de la Compañía.
- Los colaboradores de la Compañía que presenten síntomas compatibles deberán acudir al consultorio médico para una evaluación de los síntomas.
- Médico Laboral realizará informe de cada persona, comunicando de forma inmediata la Gerencia de Talento Humano los pasos aconsejados a seguir.
- Todas las bajas médicas durante el periodo de activación de plan de contingencia deberán ser enviadas por medio digital a Médico Laboral, enviando en el documento original en físico posteriormente en sobre cerrado a recepción de la Compañía.

### 11.2 Atención primaria de pacientes

En caso de presentar síntomas asociados a Coronavirus el colaborador/a deberá llenar la encuesta online y comunicarse inmediatamente con el médico laboral antes de acudir a la oficina y/o establecimiento laboral, para evitar contagios. Si el médico laboral indica que puede acudir a su puesto de trabajo, se le indicará pasar por consulta médica para revisarlo y/o dependiendo del caso al Ente Gestor de Salud correspondiente.

El consultorio médico quedará disponible para todos los trabajadores de la compañía que deseen realizar consultas médicas, siguiendo las siguientes recomendaciones:

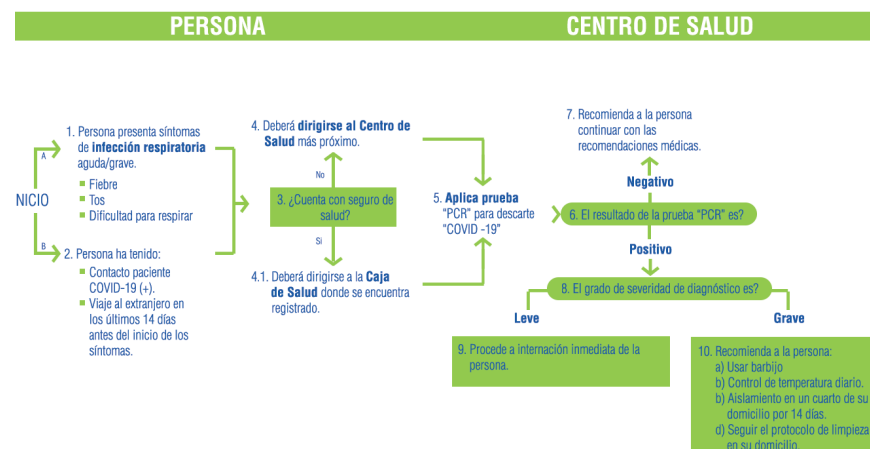
- Contactar con médico laboral en primera instancia por los siguientes medios:
  - Email: medicolaboral@alianzaseguros.com
- La atención presencial en el consultorio se realizará únicamente cuando el Médico Laboral coordine revisión médica a través de cita médica.
- La dosificación de medicamentos disponibles en consultorio es destinada para paliar sintomatología repentina y no para cubrir tratamientos, la caja de salud es el ente regulador autorizado para cubrir tratamientos a sus asegurados.

### 11.3 Bioseguridad del consultorio médico

El personal médico deberá portar antes de atender a un paciente:

- 1.- Barbijo quirúrgico y/o barbijo (N-95)
- 2.- Protección ocular y/o gafas con montura integral.
- 3.- Guantes de nitrilo
- 4.- Posterior a la atención médica se deberá botar todo el equipo de protección en una bolsa cerrada.
- 5.- Lavar las manos y desinfectar con alcohol gel.
- 6.- Desinfección del consultorio médico.

### 11.4 Detección y tratamiento de pacientes con sintomatología compatible COVID-19



### Protocolo en caso sospechoso con sintomatología compatible de COVID-19

Trabajador que presente sintomatología compatible con COVID-19 deberá:

- Comunicar al departamento de Talento Humano.
- Deberá responder Cuestionario para trabajadores con sospecha y/o contacto con paciente COVID-19.
- Realizar revisión médica con médico laboral de la Compañía.
- Médico laboral emitirá informe para disposición de cuarentena y gestionará los pasos a seguir ante caja de salud para baja médica de ser necesario.
- El departamento de Talento Humano informará al Inmediato Superior sobre la situación del colaborador.
- Personal de equipo de trabajo estará bajo seguimiento y deberá utilizar equipo de protección individual.
- Se gestionará ante autoridades de salud el caso y se coordinará las acciones sanitarias conforme rige la ley, esperando resultados de pruebas realizadas.



## Protocolo en caso sospechoso de personal con contacto directo de caso confirmado de COVID-19

Trabajador que presente sintomatología compatible con COVID-19 deberá:

- Comunicar al departamento de Talento Humano.
- Deberá responder Cuestionario para trabajadores con sospecha y/o contacto con paciente COVID-19
- Realizar revisión médica con médico laboral de la Compañía.
- Médico laboral emitirá informe para disposición de cuarentena y gestionará los pasos a seguir ante caja de salud para baja médica de ser necesario
- Se gestionará ante autoridades de salud el caso y se coordinará las acciones sanitarias conforme rige la ley, esperando resultados de pruebas realizadas.

## Protocolo en caso confirmado de COVID-19

- El departamento de Talento Humano informará al Inmediato Superior de la situación de contagio del colaborador,
- Personal que haya estado en contacto directo y expuesto a contagio deberán realizar aislamiento por 15 días.
- Todos los trabajadores en cuarentena deberán responder el Cuestionario para trabajadores con sospecha y/o contacto con paciente COVID-19
- Se procede al cierre del área de trabajo y desinfección de ambiente.
- El departamento de Talento Humano realizará comunicado a toda la empresa de la situación y acciones realizadas.

## Rechazo a posturas discriminatorias, prejuicios contra personas sospechosas, confirmados con COVID-19

En lineamiento al Ley Nro. 45 “Contra el Racismo y toda forma de discriminación” y Convenio 11 de la OIT sobre Discriminación en el trabajo, se manifiesta:

- No se tolerará agresiones verbales por motivos racistas y/o discriminatorios.
- Exclusión de acceso a servicios por motivos racistas y/o discriminatorios.
- Acciones denigrantes.

El Grupo Asegurador Alianza a través de sus empresas regulará todo comportamiento que atente contra el bienestar de toda persona sospechosa o confirmada de Covid-19.

## 11.5 VIGILANCIA MÉDICA Y CANALES DE COMUNICACIÓN

- Médico laboral tiene los siguientes canales de comunicación activos:
  - Email: medicolaboral@alianzaseguros.com
  - Interno: 2904
  - Teléfono: 61398077
  - WhatsApp: +59161998077
- Se realizará vigilancia médica a todos los casos sospechosos, confirmados y contactos de riesgo.

## 12. BIENESTAR PERSONAL COVID-19

### 12.1 Definiciones

#### 12.1.1 Bienestar

Define en términos de satisfacción de necesidades en los aspectos físicos, psicológicos, social, de actividades, material y estructural, generando satisfacción o insatisfacción en la calidad de vida del individuo.

#### 12.1.2 Emociones

Son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos –fisiológicos y endocrinos– de origen innato. La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción.

#### 12.1.3 Estrés

Se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica. Por definición, el estrés es cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios (...) conductuales predecibles.”

#### 12.1.4 Preocupación

Es una reacción automática para resolver nuestros problemas, pero se convierte en patológica cuando nos preocupamos por sucesos de baja probabilidad o damos vueltas a los problemas sin resolverlos nunca.

#### 12.1.5 Ansiedad

La ansiedad se define como la presencia de dos o más de los síntomas siguientes durante la mayoría de los días de un episodio de depresión mayor o trastorno depresivo persistente (distimia):

1. Se siente nervioso o tenso.
2. Se siente inhabitualmente inquieto.
3. Dificultad para concentrarse debido a las preocupaciones.
4. Miedo a que pueda suceder algo terrible.
5. El individuo siente que podría perder el control de sí mismo.

Especificar la gravedad actual:

- Leve: Dos síntomas.
- Moderado: Tres síntomas.
- Moderado-grave: Cuatro o cinco síntomas.
- Grave: Cuatro o cinco síntomas y con agitación motora.

#### 12.1.6 Angustia

Es la emoción más experimentada por el ser humano, tiene un efecto de inmovilización

y conduce al sobrecogimiento en innumerables ocasiones; se define como una emoción compleja, difusa y desagradable que conlleva serias repercusiones psíquicas y orgánicas en el sujeto; la angustia es visceral, obstructiva y aparece cuando un individuo se siente amenazado por algo (Ayuso, 1988). Es un sentimiento vinculado a situaciones de desesperación, donde la característica principal es la pérdida de la capacidad de actuar voluntaria y libremente por parte del sujeto, es decir, la capacidad de dirigir sus actos.

### 12.1.7 Aislamiento social

En general, se habla de aislamiento social como la ausencia de relaciones sociales satisfactorias y de un nivel bajo de participación en la vida comunitaria.

## 12.2 Sugerencias para evitar la ansiedad

### Respiración diafragmática para la ansiedad

La respiración diafragmática es la técnica de relajación que se utiliza con más frecuencia en la terapia psicológica cognitivo-conductual. El saber respirar de una manera correcta trae muchos beneficios para nuestra salud física y psicológica. Cuando respiramos de forma adecuada nuestra sangre se oxigena y se purifica. A nivel psicológico los beneficios que se experimentan al respirar de manera correcta es que disminuyen considerablemente nuestros niveles de ansiedad y de estrés, nos hace sentirnos más tranquilos e incluso nuestra energía aumenta, lo cual es sumamente beneficioso sobre todo cuando se realiza algún deporte.

A continuación, se explica brevemente la manera más sencilla y práctica de llevarla a cabo. Recuerda que mientras más la practiques obtendrás mejores resultados.

1. Siéntate en una silla o acuéstate en un lugar cómodo en donde mantengas una postura recta.
2. Coloca una de tus manos sobre tu abdomen y comienza a inspirar lenta y profundamente. (Cuida que tu respiración no sea demasiado profunda ya que podrías hiperventilarte).
3. Mantén unos segundos el aire que has inspirado, sintiendo cómo se ha elevado tu abdomen. (Puedes retener el aire de 5 a 15 segundos, por ejemplo; el tiempo que te sientas más cómodo).
4. Exhala lentamente, expulsando el aire por la boca y sintiendo cómo tu abdomen desciende.
5. Repite este ejercicio 2 ó 3 veces al día.

### Relajación progresiva de Jacobson

La técnica de relajación progresiva de Jacobson es una de las más utilizadas dentro del tratamiento de la ansiedad. Este tipo de técnica está basada en tensar y relajar todos y cada uno de los músculos del cuerpo, permitiendo experimentar la diferencia entre la tensión y la relajación. Finalmente, al tensar demasiado cada músculo, se valorará y experimentará más la sensación placentera de mantenerlos relajados.

Los pasos para seguir son los siguientes:

1. Sentarse con la espalda recta o acostarse en un lugar cómodo, en un ambiente con poco ruido y luz. Cerrar los ojos, desconectarse de cualquier tipo de pensamientos

o preocupaciones que puedan existir en estos momentos y concentrar la atención únicamente a las sensaciones corporales.

2. Realizar el entrenamiento de la respiración diafragmática mencionado anteriormente.
3. Tensar y relajar cada uno de los grupos musculares. Se comienza con los músculos de la cara, por ejemplo, la frente (se arruga y se tensa), los ojos (se cierran fuertemente), nariz (se arruga), la boca (se cierra apretando fuertemente), la lengua, el cuello, los hombros (se contraen, se elevan), los brazos, las manos (se cierran fuertemente), el tórax, la espalda, el abdomen (se contrae), los pies y finalmente las piernas.
4. Se mantiene por unos minutos ese estado de relajación muscular a la vez que se imaginan lugares y/o situaciones sumamente relajantes y agradables.

## TIPS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD DURANTE EL COVID-19

Cuando hay un evento que pone en riesgo nuestra salud, es **normal** entrar en un **desequilibrio emocional**. Si estás en periodo de cuarentena, tu mente y cuerpo tienen que adaptarse al cambio de rutina.

### Identifica Tus Emociones

Debido a la constante exposición de noticias es normal sentir:

- Miedo
- Frustración
- Soledad
- Angustia
- Falta de control



### Vida Diaria

Haz una lista de las actividades que te hagan sentir bien. Elige una actividad para hacer en el día.

Realiza ejercicios de relajación:

- 4seg.: Inhalación.
- 7seg.: Sosteniendo el aire.
- 8seg.: Exhalación.

### Plan de Contingencia

Define pasos a realizar en caso de emergencia; aumentará tu sentido de control:

- Finanzas
- Medicamentos
- Conocer los síntomas del COVID-19
- Plan de compras: artículos esenciales



### AUTOCUIDADO

1. Desconéctate de las noticias y redes sociales.
2. Realiza una agenda de hábitos:
  - 1- Higiene
  - 2- Alimentación
  - 3- Descanso
  - 4- Recreación
3. Proyéctate: ¿Qué estarás haciendo en Diciembre del 2020?
4. Haz una lista de personas importantes para ti y mantén contacto virtual con ellos/as.

## 12.3 Cómo prevenir la angustia en los adultos mayores

### PREVENIR LA ANGUSTIA EN ADULTOS MAYORES A CAUSA DEL COVID-19

Es posible que algunos adultos mayores tengan dificultades para comprender y recordar las medidas preventivas de higiene, por lo que requerirán recordatorios y apoyo para su realización.

Evite que el adulto mayor vea noticias, especialmente si el tono emocional es de "urgencia" o "catástrofe", al igual que usted, se angustiará de sobremanera, y aunque alguno posteriormente no recuerde la noticia en cuestión, es muy probable que permanezca inquieto o asustado.

Valide los sentimientos del adulto mayor. Es normal que se sienta angustiado y ansioso como todos.

Mantenga las habitaciones bien iluminadas durante el día, preferentemente con luz natural, abriendo las cortinas. Expóngalo a la luz natural saliendo al patio o al balcón.

Evite las siestas. Si acostumbra dormir siestas, estas deben ser cortas, lo ideal es menos de 30 minutos.

Evite el consumo de te o café durante la tarde.

#### Estas medidas son las siguientes:

• Lavado de manos antes y después de cada actividad, luego de ir al baño, antes y después de las comidas.

• La higiene debe ser supervisada e idealmente realizada en conjunto con el adulto mayor para que pueda, en caso de ser necesario, limitar los movimientos.

• Hidrate frecuentemente la piel de las manos para evitar fisuras o heridas.

• Si nota un cambio importante en el adulto mayor, no acuda de inmediato a un servicio de urgencia o centro de salud. Es importante disminuir la asistencia a estos recintos para evitar el riesgo de contagio.

• Contáctese por teléfono con su médico o centro de salud correspondiente para recibir orientación.



## 12.4 Cómo afrontar el COVID con los niños

### CÓMO AFRONTAR EL COVID-19 CON LOS NIÑOS

En situaciones de **emergencia**, los niños y niñas son los más **vulnerables** y están expuestos a **información** que no pueden procesar.

#### Habla con tus hijos e hijas

- Explícales lo que está pasando ahora.
- Aclara sus dudas con información sencilla y palabras que puedan entender.
- No hagas comentarios negativos o fantasías frente a ellos.

#### Realicen actividades lúdicas

- Si es posible, jueguen, lean o cocinen juntos.
- Evita que vean por mucho tiempo noticias sobre el problema.
- Evita exponerlos saliendo de casa, ya que puede facilitar el contagio.

#### Bríndales amor y atención

- Los niños pueden responder al estrés de diferentes maneras. Reacciona amablemente y escucha sus preocupaciones.

Mantener la calma y estar informados es la mejor manera de brindar bienestar a toda la familia en situaciones difíciles.



## 13. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL HOGAR

### 13.1 Alimentación saludable (Potenciadores de sistema inmunológico)

Mantener una alimentación sana y equilibrada en una crisis sanitaria es más importante que nunca. Encuentra aquí los consejos de nuestros especialistas y también las recetas más saludables, sabrosas y fáciles de preparar con los ingredientes que tienes en casa.

La alimentación es esencial cuando se trata de tener un cuerpo sano con un sistema inmune que puede proteger de virus como el que causa el COVID-19.

La prevención toma un rol relevante y esto incluye la inocuidad de alimentos.

La inocuidad de alimentos se refiere a tener buenas prácticas al momento de preparar o transportar los alimentos para que estos no transmitan enfermedades, sino que nutran y fortalezcan.

Para poder cumplir con una buena alimentación es necesario tomar en consideración lo siguiente:

- Antes de ingerir o preparar alimentos, lavarse las manos hasta la altura de los codos.
- Evitar comprar alimentos donde observan personas tosiendo y sin mascarilla.
- Si se compran alimentos frescos en mercados, es necesario desinfectarlos con cloro, previo a su almacenamiento.
- Preparar alimentos utilizando ropa adecuada para manipular alimentos.
- Evitar comprar alimentos preparados en puestos de la calle ya que están expuestos y pueden estar contaminados.
- Trasladar los alimentos en contenedores debidamente sellados incluyendo frutas y verduras.

Para que el sistema inmune se mantenga en óptimas condiciones se debe hacer lo siguiente:

- Evitar el estrés.
- Dormir de 7 a 8 horas diarias.
- Realizar actividad física moderada.
- Hidratarse bien.
- No fumar ni tomar alcohol.
- Mantener un peso saludable.
- Ingerir una dieta sana y balanceada.

Una buena alimentación le da al cuerpo todas las herramientas que necesita para poder fortalecer el sistema inmune. Hay ciertos nutrientes que son básicos entre los cuales están:

- **Proteína:** base fundamental del sistema inmune. Lo encuentras en alimentos como: huevo, pollo, quesos, frijoles, lentejas, etc.
- **Vitamina A:** importante para tener una buena salud respiratoria. Lo puedes encontrar en camote, brócoli, zanahoria y espinaca.
- **Vitamina C:** estimula la formación de anticuerpos. Se encuentra en cítricos como limón y naranja, papaya, piña y tomate.
- **Vitamina E:** trabaja como un antioxidante que ayuda en una buena función inmune. El aceite de girasol, soya y cacahuates son algunas fuentes de esta vitamina.

- **Zinc:** ayuda al sistema inmune a trabajar correctamente. Se encuentra en alimentos como: pollo, leche, cereales integrales, frijoles y cacahuates. Manual de Prevención del Coronavirus (COVID-19) y Promoción de la Salud 13
- **Probióticos y prebióticos:** promueve la buena salud intestinal que aporta a tener un buen sistema inmune. Los probióticos los encuentras en yogurt y alimentos fermentados y los prebióticos son la fibra alimentaria.

Hay grupos que son más vulnerables contra el COVID-19, como las personas que padecen de hipertensión, pero con una buena alimentación se pueden aminorar los riesgos. Algunos consejos son:

- Mantener la ingesta de sodio lo más baja posible. El sodio lo encontramos en la sal, la salsa soya, salsas chinas, consomé, cubitos, alimentos enlatados, empaquetados, sopas instantáneas entre otros.
- Para aumentar la ingesta de verduras, condimentos naturales y hierbas, éstas pueden ser usadas para darle sabor a las comidas. Se puede usar ajo, albahaca, jengibre, cebolla, tomate, chile, culantro, etc.
- Se debe de priorizar que la mitad del plato sean frutas y verduras ya que estas son bajas en sodio, pero ricas en nutrientes.
- Los alimentos ricos en calcio son útiles para el buen control de la presión, por lo que es necesario consumir leche y lácteos bajos en grasa.

## Hábitos saludables durante el estado de alarma (Covid-19)

- Realizar las cinco comidas recomendadas al día, evitando así picotear a destiempo.
- Planificar la lista de la compra a largo plazo para evitar salidas innecesarias.
- Establecer pautas y programar un menú semanal.
- Buscar una alimentación variada, saludable y sostenible, con una buena hidratación (1.5/2 litros de agua al día).

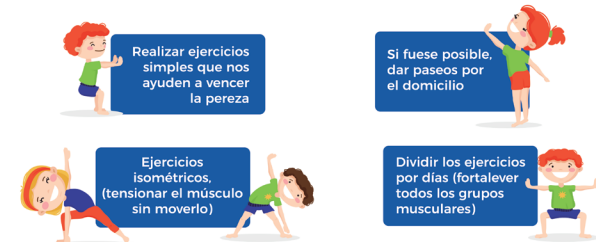


- No se debe dejar de tomar el medicamento antihipertensivo. Si está tomando diuréticos, es importante consumir alimentos ricos en potasio como el plátano y el banano para reponer el potasio que se pierde en orina por el medicamento.

## Hábitos saludables durante el estado de alarma (Covid-19)

### Actividad/ejercicio físico

- Diferenciar entre actividad física (tareas cotidianas) y ejercicio físico (programado).
- Planificar una rutina diaria.
- Si ya existía un plan de entrenamiento, intentar continuarlo en el domicilio y si no, es buen momento para comenzar.
- Tras el entrenamiento, es muy importante realizar estiramientos.



### Niños/as

- Marcar pautas para garantizar unos buenos hábitos alimenticios, que incluyan a toda la familia.
- Satisfacer sus necesidades mentales invando.
- Satisfacer sus necesidades físicas, intentando realizar juegos de movimiento.
- Reducir al máximo el número de horas que los niños pasen frente a la pantalla.

Es normal que al envejecer los sistemas corporales pierdan su eficiencia, y el caso de sistema inmune no es la excepción. Hay ciertas cosas que son útiles para poner en práctica:

- Alimentarse con una dieta nutritiva que tenga todos los grupos alimentarios en especial las proteínas (huevo, lácteos, carnes, leguminosas, etc.), frutas y verduras.
- Realizar actividad física moderada para que, al momento de dormir, el cuerpo esté cansado y se puede tener sueño de calidad.
- Consumir alimentos ricos en nutrientes como la vitamina C de manera diaria y de alimentos frescos.
- Evitar consumir refrescos de cola, repostería rica en azúcar y grasa, así como los alimentos fritos y procesados.
- Hidratarse correctamente con agua y bebidas naturales bajas en azúcar.
- Mantener un peso saludable.

### 13.2 Rutinas de actividades físicas

#### Canales de Youtube

- **DeportesUncomo:** En este canal te explicarán todos los secretos de los deportes más practicados zumba, crossfit, pilates, yoga, krav maga entre otros.
- **Gymvirtual:** En el canal de Gym Virtual encontrarás rutinas de ejercicio para trabajar todo el cuerpo sin necesidad de salir de casa ni de utilizar ningún tipo de material. Además, encontrarás consejos sobre salud, alimentación, deporte, recetas sanas y fáciles para hacer en casa.
- **Myprotein España:** Canal que comparte rutinas de ejercicios, ergonomía en el gimnasio, dietas y consejos para la preparación física y buen rendimiento en algunas disciplinas específicas.

- **Bar Brothers:** Es una comunidad internacional que cuenta con su canal en inglés de motivación, rutinas y ejercicios específicos de calistenia.
- **Xuan Lan Yoga:** Xuan Lan, profesora de yoga certificada en vinyasa yoga, actualmente dedicada a impartir clases de Yoga cuenta con su canal propio en YouTube.
- **P4P Español:** Busca promover la mejora de la forma física y el desarrollo del estado mental positivo y de triunfo que caracteriza los ambientes deportivos a través de sus rutinas de ejercicios animadas.

### 13.3 Entretenimiento audiovisual

#### 13.3.1 Plataformas de películas y series en streaming

Las plataformas en streaming se han convertido en uno de los pilares básicos de entretenimiento para muchas personas compartiendo contenido audiovisual de forma online.

En la actualidad, los usuarios disponen de una amplia variedad de plataformas entre las que elegir. Todas disponen de una gran oferta de entretenimiento, con amplios catálogos de películas, series, documentales, producciones propias, animación y contenido infantil.

Entre las más populares están:

- **Netflix:** El catálogo de Netflix supera los 4.000 títulos entre series, películas y documentales, muchos de ellos, producciones originales.
- **Amazon Prime Video:** el catálogo de Amazon Prime Video está compuesto por unos 1.500 títulos, con películas de estreno y clásicos.
- **HBO:** el catálogo de HBO está formado por más de 3.000 referencias, entre las que destacan sus series de producción propia.

#### 13.3.2 Youtube

YouTube es un portal del Internet que permite a sus usuarios subir y visualizar videos.

Esta plataforma cuenta con canales de diferentes entretenimientos y edición propia del autor. Dentro de las diferentes categorías se pueden sugerir los siguientes canales:

##### Comedia

- **Enchufetv:** Canal ecuatoriano de comedia donde satirizan situaciones comunes de la vida real.
- **Comedy Central Latinoamérica:** Es un canal de televisión por suscripción latinoamericano de origen estadounidense, enfocado en la emisión de series de comedia para jóvenes y adultos, tanto de producción extranjera como local.
- **Gabriel Lucero (#GenteRota):** Proyecto de humor donde el creador anima audios virales de WhatsApp. (Mayores de 18 años).

##### Documental

- **VisualPolitik:** Canal español de historia y resúmenes sobre diferentes situaciones políticas en diferentes países y épocas.
- **Memoria de Pez:** Describe la historia de diferentes acontecimientos del mundo.

- **GmitU - Segunda Guerra Mundial:** Aquí encontrarás análisis sobre vehículos, armamentos, batallas y mucho más sobre la Segunda Guerra Mundial, con rigor histórica y desde un punto de vista neutral.

##### Educativo

- **Academia Play:** Es un proyecto español educativo, comparte contenido propio histórico, científico y educativo en general.
- **CuriosaMente:** Canal mexicano que explica diferentes situaciones históricas, fenómenos científicos y educativos en general a través de la edición propia del autor.

##### Cine

- **Fotogramas:** Canal de habla hispano con tráilers de las películas que están por llegar, recopilatorios en vídeo, escenas míticas de películas con curiosidades, entrevistas con los artistas del séptimo arte.
- **Te lo resumo así no más:** Canal argentino con resúmenes de series y películas en forma de sátira a través de la percepción del autor.

##### Infantil

Canales de para niños y niñas de 3 a 6 años:

- **Cantando Aprendo a Hablar:** Este canal de YouTube ofrece canciones para niños y niñas con los que podrán aprender todo tipo de cosas: cómo ahorrar energía, las vocales, los sentidos, los animales, etc. Todo organizado por listas de reproducción con las que tus peques tendrán horas de diversión asegurada.
- **Lunacreciente:** Un canal donde podrán aprender las tablas de multiplicar, diferentes figuras y formas, los colores, a escribir, además, también encontrarás manualidades, canciones e incluso música relajante para dormir a tu bebé. Todo el contenido está perfectamente organizado en diferentes playlists para facilitar encontrar lo que buscas en cada momento.
- **Nene León, canciones infantiles:** Canciones para no tener miedo, para la hora del baño, para recoger los juguetes, para ir al colegio. Todo ello combinado con vídeos para aprender a hacer diferentes dibujos e incluso manualidades.

Canales de para niños y niñas de 6 a 12 años

- **ExpCaseros:** Los autores recopilan todo tipo de experimentos e ilusiones ópticas y explican cómo hacerlos paso a paso. Los más pequeños de la casa aprenderán de geometría, física o química.
- **La Educateca:** Ciencias naturales, sociales, lengua y literatura, matemáticas. Vídeos sobre todo tipo de temas explicados de forma sencilla y con animaciones que los hacen aún más didácticos.
- **Mundo Primaria:** Un canal dedicado a todas aquellas cosas que los niños y niñas estudian durante la educación primaria; sumar y restar con diferentes tipos de números, formas geométricas, unidades de medida, estadística, geometría. Cada vídeo cuenta con ilustraciones y explicaciones breves que complementan el audio y facilitan la comprensión.

##### Deportivo

- **Memorias del Fútbol:** Este canal busca revivir momentos históricos del fútbol, así como

equipos y personajes que destacaron en este deporte.

- **ESPN Deportes:** Canal oficial y en español de ESPN, aquí encontrarás las discusiones, las entrevistas, las noticias y el análisis de todos tus espectáculos favoritos.

## Recetas

- **RecetasGratis.net:** En este canal te explicamos todos los secretos del mundo de la cocina, trucos, consejos, platos, consejos para seleccionar los mejores alimentos, etc.
- **Bien Tasty:** Es el canal de comida de BuzzFeed donde comparten recetas clásicas y de invención propia.

## Gamer

- **3DJuegos.com:** Aquí encontrarás video análisis de videojuegos, reportajes, videos gameplay y tráilers de videojuegos.
- **IGN/ IGN España:** Análisis, avances, noticias, tráileres y toda la información sobre videojuegos, cine, TV y cómics. En su versión en inglés y español.

### 13.4 Ocio y actividades grupales

#### 13.4.1 Juegos de mesa

- **Monopoly:** Es el original juego familiar de compra, negociación y venta de propiedades que permite soñar con el mundo de los empresarios, aprender a negociar y jugar a comprar y vender propiedades para volverte millonario.
- **¿Adivina quién?:** El juego de adivinar quién es el rostro misterioso haciendo preguntas sobre las características de los personajes y descartando los que no cumplan con ellas bajándolos del tablero portátil.
- **UNO:** El objetivo es deshacerse de todas las cartas, diciendo la palabra "UNO" cuando queda la última carta en la mano.

#### 13.4.2 Juegos online

- **Plato:** Es una aplicación de chat con más de 30 juegos, permitiendo un máximo de 100 participantes.
- **Call of Duty Mobile:** Juego multijugador online de shooters (disparos) con un máximo de 100 jugadores en una partida. Cuenta con diferentes tipos de partidas y diferentes objetivos.
- **Free Fire:** Juego multijugador online categoría de acción y disparos. Debes sobrevivir entre 99 jugadores más mientras el mapa de la partida se va achicando.

#### 13.4.3 Aplicaciones de reuniones de amigos, familia y trabajo

- **Microsoft Teams:** Es una plataforma unificada de comunicación y colaboración que combina chat persistente en el lugar de trabajo, reuniones de video, almacenamiento de archivos e integración de aplicaciones.
- **Zoom:** Es una aplicación libre de HD reunión a través de video llamadas y con opción de pantalla compartida con un máximo de 100 personas en su versión premium.
- **Houseparty:** Es una red social que te permite hacer videollamadas con juegos para realizar en línea. La aplicación facilita las conexiones avisándote a ti y tus amigos cuando

están conectados listos para charlar o en otra conversación para que puedan unirse.

- **WhatsApp:** Esta aplicación cuenta con la opción de llamadas y videollamadas grupales.
- **Google Duo:** Google Duo es una aplicación móvil de chat de vídeo desarrollada por Google, disponible tanto para Android como para IOS.

Disponibles en:



## 14. INFORMACIÓN GENERAL

Ampliación de información de otros tópicos relativos al coronavirus, información de interés, etc.

### 14.1 ¿Qué sabemos sobre el riesgo de morir por COVID-19?

Esta pregunta es simple, pero difícil de responder, para estimar el riesgo de muerte en una población no existe un único indicador, se utiliza tres indicadores IFR, CRF, CMR.

#### Infection Fatality Rate (IFR)

TASA DE MORTALIDAD	TASA DE MORTALIDAD POR INFECCIÓN	TASA BRUTA DE MORTALIDAD
-- %	-- %	-- %
Entender una enfermedad	Riesgo de morir infectado	Riesgo de morir en poblaciones

Comúnmente en los medios vemos la IFR para tratar de explicar el riesgo de fallecimiento por COVID-19, sin embargo, esta medida está expuesta a los datos conocidos y confirmados por el sistema sanitario.

El IFR es simple de calcular, se toma el número total de personas fallecidas y se divide por el total de personas diagnosticadas con la enfermedad:

**IFR =** Total Personas Diagnosticadas con Enfermedad/ Total fallecimientos por la enfermedad

El IFR estará determinada por la cantidad de personas que los doctores puedan estar seguros de que murieron por la infección.

#### Case Fatality Rate (CFR)

Nos ayuda a entender la enfermedad, refleja la severidad de la enfermedad, es decir que la probabilidad de morir no depende de la enfermedad, sino de la efectividad del tratamiento médico recibido o la recuperación del paciente por su cuenta.

Para calcular se toma en cuenta únicamente los casos resueltos de la enfermedad, ya sea por recuperación o fallecimiento.

$$\text{CFR} = \frac{\text{Total Personas Recuperadas} + \text{Total fallecimientos por la enfermedad}}{\text{Total fallecimientos por la enfermedad}}$$

Esto significa que la CFR puede aumentar o disminuir en el tiempo por los cambios en las respuestas a diferentes tipos de tratamientos aplicados, y por sus características la tabla de letalidad podrá agruparse por edad, sexo, tipo de tratamiento recibido.

### Crude Mortality Rate (CMR)

Es el cálculo del número total de muertes por el total de población. Este usualmente se multiplica por 100,000, permitiendo escalar la unidad es "Muertes por cada 100,000 habitantes de la población.

$$\text{CMR} = \frac{\text{Total Fallecimientos por Enfermedad}}{\text{Total Población}}$$

Por ejemplo, si tuviéramos 10 muertes en una población de 1,000 habitantes, la CMR sería  $[10/1,000]= 1\%$ , incluso si 100 personas fueran diagnosticadas con la enfermedad, dicho de otra forma, sería la porción de población que fallecerá por la enfermedad.

Pero durante un brote en curso no hay mucha información disponible, este indicador será fiable cuando la pandemia por la enfermedad llegue a su final.

### Conclusión:

Para estimar el riesgo de muerte por una enfermedad el indicador más cercano es el CFR, ya que muestra la efectividad de tratamientos realizados, pero nunca tendremos certeza absoluta de este indicador, porque por definición únicamente contamos con los casos conocidos.

Debemos comprender los desafíos de la medición de los diferentes indicadores, particularmente cuando hay un brote inicial de COVID-19 en curso donde se pierde muchos datos de información sobre casos contagiados, recuperados o fallecidos, es decir, se pierde información de aquellas personas que no son testeadas, de las personas que no requirieron atención médica para recuperarse y aquellas personas que no desarrollan síntomas de la enfermedad.

### 14.2 El COVID en los fumadores

Es probable que los fumadores sean más vulnerables a la COVID-19, ya que el acto de fumar supone arrimar los dedos (y los cigarrillos, que pueden estar contaminados) a los labios, lo que aumenta la posibilidad de transmisión del virus de la mano a la boca. Los fumadores también pueden padecer una enfermedad o una capacidad pulmonares reducida, lo que potencia enormemente el riesgo de enfermedad grave.

Ciertos artefactos usados para fumar, como las pipas de agua, suelen conllevar el uso compartido de boquillas y mangueras, lo que puede facilitar la transmisión de la COVID-19 en ambientes comunitarios y sociales.

Las afecciones que incrementan las necesidades de oxígeno o reducen la capacidad corporal de darle un uso adecuado conllevan un mayor riesgo de sufrir afecciones pulmonares graves como la neumonía.

### 14.3 Disposición de cadáveres

Los coronavirus humanos pueden conservar su capacidad infecciosa hasta 9 días en las superficies. En condiciones experimentales se ha detectado el virus de la COVID-19 hasta 72 horas después. Por lo tanto, la limpieza ambiental es primordial.

Cuando un fallecimiento constituya un caso sospechoso o confirmado por COVID-19 se debe

- No retirar prendas o utensilios que hayan estado en contacto con la persona fallecida.
- No mantener contacto con la persona recientemente fallecida.
- Comunicar a autoridades nacionales y/o regionales sobre el fallecimiento quienes determinarán el protocolo a seguir según las condiciones del fallecimiento.
- El personal de salud informará a los servidores del servicio fúnebre o del municipio sobre los riesgos y medidas preventivas que se deben observar para el manejo del cadáver.
- El levantamiento se realizará con bolsa sanitaria mortuoria de al menos 150 micras de espesor, impermeable, resistente a la presión de gases y de preferencia biodegradable.
- La primera opción para la disposición final de los cuerpos por COVID-19 es la cremación.
- No se recomienda velatorio con el ataúd de la reciente persona fallecida, se podrá realizar velatorio después de la cremación
- La sala o habitación del paciente, debe ser limpiada y desinfectada con solución de hipoclorito de sodio que contenga 5000ppm de cloro activo (dilución de 1:10 preparada recientemente).



## Resumen de equipo necesario para la gestión mortuoria de COVID-19

EQUIPO	DETALLES
Higiene de Manos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agua y jabón</li><li>• Soluciones a base de alcohol</li><li>• Toalla desechable para secado</li></ul>
Equipo de Protección Personal (EPP)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guantes</li><li>• Bata impermeable de manga larga</li><li>• Gafas</li><li>• Respirador N95/mascarilla quirúrgica</li><li>• Protector facial</li></ul>
Gestión de Residuos y limpieza medioambiental	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolsa de eliminación de residuos biológicos</li><li>• Agua y jabón, detergente.</li><li>• Desinfectante de superficies - solución de hipoclorito de sodio (lavandina) 0,1% (1000ppm)</li></ul>

### ENTIERRO

Las personas que han fallecido a consecuencia de la COVID-19 pueden ser enterradas o incineradas, siguiendo estas prescripciones:

- Se deben consultar las normativas nacionales y locales relativas a la manipulación y disposición de los restos.
- Los familiares y amigos pueden ver el cadáver una vez que se haya preparado para el entierro, si es esa la costumbre local, pero no deben tocarlo ni besarlo. Además, deben lavarse bien las manos con agua y jabón después de verlo;
- Los encargados de colocar el cuerpo en la tumba, en la pira funeraria, etc., deben usar guantes y lavarse las manos con agua y jabón después de quitárselos, una vez que el entierro haya terminado.

### Condiciones sanitarias y de seguridad de vehículos fúnebres para el transporte de cadáveres

- Cabina de conductor y compartimento de carga de cadáveres separados y aislados entre sí.
- Pisos, paredes y techos del compartimento de carga deberán ser en material higiénico sanitario liso, no poroso, no absorbente, sin fisuras que permitan su fácil limpieza y desinfección; con uniones entre piso-paredes, techos curvos para que faciliten la limpieza y desinfección.
- Plataforma en material higiénico sanitario que permita el fácil desplazamiento del cadáver en el compartimento de cadáveres.
- Sistema de anclaje que sujete el cadáver e impida su movimiento durante el traslado.
- Compartimento de carga con iluminación suficiente para el desarrollo de la actividad y en caso de emergencia.
- Kits antiderrames en caso de que ocurra uno a causa del traslado inicial de cadáveres.
- Camilla porta cadáveres.
- Recipiente de material impermeable, liviano, resistente, de fácil limpieza y desinfección,

dotado de bolsa plástica para el depósito de residuos biológicos-infecciosos que se puedan generar a causa del traslado de cadáveres.

### Cómo hablar con los niños en casos de muerte por Coronavirus

La persona más cercana al niño es quien debe darle la noticia sobre el fallecimiento del familiar y se recomienda no usar eufemismo como “se ha dormido” o “se ha ido”, pues puede inducirles miedo a dormir o cuando alguien viaje.

Hasta los 5 o 6 años su concepción del mundo es literal, así que las explicaciones deben ser en el lenguaje concreto: la muerte significa que el cuerpo ya no funciona y los médicos no pueden arreglarlo.

A esta edad no comprenden el carácter definitivo y universal de la muerte y quizá pregunten cuándo regresará esa persona. Hay repetir con paciencia, todas las veces necesarias, que no volverá.

Entre los 6 y los 10 años, ya comienzan a ver a la muerte como algo definitivo y la suelen representar a través de un personaje, ya sea un monstruo o un fantasma. Las explicaciones deberán ser precisas, simples y claras.

### Sigue estos consejos

Si la muerte fue por enfermedad, puntualiza que el familiar se puso muy grave. Esto evitará que el niño piense que si se siente mal va a morir.

Deja fluir sus emociones, ya sea tristeza, miedo o enojo. Alíentalo a expresar qué siente y todas sus dudas. Responde en la medida de lo posible, sin mentir, pero con un lenguaje adecuado para no generarle angustia. Si no sabes algo, no lo inventes, mejor señala que por el momento no puedes contestar eso.

Explícale que no podrá despedirse de esa persona por la situación de contingencia, ni podrá ver al resto de la familia, pero le mostrarán su amor a través de la distancia con dibujos, mensajes o videollamadas.

### 14.4 Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia

No hay evidencia de que las mujeres embarazadas presenten un mayor riesgo de enfermedad grave o compromiso fetal.

#### 14.4.1 Embarazadas con COVID-19

Las embarazadas deben tomar las mismas precauciones que el resto de la población para evitar la COVID-19. Usted puede protegerse:

- Lavándose las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- Evitando tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Observando una buena higiene respiratoria. Supone cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar. El pañuelo usado debe ser desechado inmediatamente.
- Todas las mujeres embarazadas con confirmación y /o sospecha de COVID-19 deben



cumplir el aislamiento y cuidados preventivos como se informa en el manual de bioseguridad.

- Deberán posponer las visitas de rutina al ginecólogo/a hasta que termine el período de aislamiento. En estos casos y de disponer de los medios, se podrán efectuar consultas prenatales telefónicas.

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, busque enseguida asistencia médica. Antes de acudir a un centro médico llame por teléfono y siga las instrucciones de su autoridad médica local.

La OMS recomienda el parto vaginal aun en infecciones de Covid-19, la cesárea sólo cuando esté médicamente justificada. Las decisiones de parto de emergencia y de interrupción del embarazo son difíciles y se basan en muchos factores, como la edad gestacional, la gravedad de la condición materna y la viabilidad y el bienestar fetal.

#### 14.4.2 Lactancia materna y COVID-19

Todas las mujeres embarazadas y puérperas con infección por COVID-19 deben recibir información y asesoramiento sobre el cuidado y alimentación segura a brindar a los lactantes, y las medidas apropiadas para prevenir la transmisión del virus COVID-19 por contacto estrecho.

- No se han hallado RNA viral en leche materna hasta el momento y hasta donde conocemos tampoco realizados estudios de anticuerpos anti-nCoV en leche materna, por lo que la inmunidad transmitida se desconoce.

Una mujer con COVID-19 puede amamantar a su bebé si así lo desea y debería:

- Tener una buena higiene respiratoria mientras amamanta a su bebé, usando barbijo.
- Lavarse las manos antes y después de tocar el bebé;
- Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que haya tocado.

Si está demasiado enferma para amamantar a su bebé debido a la COVID-19 u otras complicaciones, debería recibir apoyo para alimentarlo con leche materna de alguna manera posible, viable y aceptable para usted. Estas podrían ser las opciones:

- Extracción de leche.
- Relactación (es el procedimiento mediante el cual una madre consigue recuperar su producción de leche después de que ésta haya disminuido total o parcialmente.)
- Leche de donante humana.

#### 14.5 Reinfeción por COVID-19

Existe una preocupación acerca de que los pacientes recuperados por COVID-19 estén en riesgo de reinfeción.

De acuerdo con estudios por Ota, M. Will, realizados en primates se observó que una vez aliviado los síntomas por COVID-19, la exposición nuevamente al virus no desarrolló enfermedad en los primates curados, lo cual sugiere que se adquiere protección ante futuras exposiciones.

El Dr. Mike Ryan, Director Ejecutivo del programa de emergencias para la Organización Mundial de la Salud mencionó curso en conferencia de prensa que “Hay muchas razones

por las que podemos ver la reactivación de la infección, ya sea con la misma infección u otro agente infeccioso. En general hay muchas situaciones de infección viral en las que alguien no elimina completamente el virus de su sistema. Algunos pacientes pueden eliminar la infección principal, pero desarrollan una infección bacteriana secundaria. Con respecto a la recuperación y luego reinfeción creo que no tenemos las respuestas a eso. Eso es desconocido”.

Por tanto, aún no se tiene certeza del mecanismo de posibles nuevos positivos de personas recuperadas, sus causas y si pueden ser contagiosas para otras personas, se siguen realizando estudios en animales y humanos sobre la reinfeción, se debe entender que no todas las personas reaccionan de la misma forma al virus y el papel que juega la creación de anticuerpos efectivos para luchar contra la enfermedad.

#### 14.6 Evolución de una Pandemia

##### 14.6.1 Fases de una Pandemia

Estas son las fases de una pandemia, según la Organización Mundial de la Salud:

###### Fase 1

Se da cuenta del virus en otros países. Se adoptan algunas acciones ante la posible llegada de casos. De acuerdo con la OMS, durante este periodo, conociendo el avance del virus en otros países, se establecen hospitales para la atención de casos futuros y se comienza a establecer un protocolo sanitario en los puntos de ingreso al territorio, como fronteras y aeropuertos.

###### Fase 2

La fase de contención inicia cuando se tiene identificadas a las personas que traen el virus desde el extranjero (casos importados). Se aplican protocolos de aislamiento (en el caso del Perú fueron 14 días). Las medidas de prevención de contagio se vuelven más enfáticas: distanciamiento social, lavado de manos, por ejemplo.

###### Fase 3

El contagio comunitario implica que aparecen casos locales de personas que no han estado en contacto directo con los casos importados, es decir, el virus ya está en la comunidad. La cuarentena obligatoria se convierte en una medida a aplicar.

###### Fase 4

El virus se dispersa en la comunidad: es casi imposible trazar un mapa de contagio y el número de casos se incrementan. Para evitar que la curva se acelere se restringe la movilidad en el país.

###### Fase 5 Y 6

Las últimas fases de la pandemia se dan cuando las medidas anteriores no han sido aplicadas con éxito y el número de casos salen de control. Se llega al pico más alto. Las medidas siguen siendo extremas: por ejemplo, se prohíbe la movilidad por completo.

##### 14.6.2 ¿Cómo se pronostica el avance de una Pandemia?

Las enfermedades altamente contagiosas se expanden de una manera relativamente predecible en sus primeras etapas si no se toman fuertes medidas para controlarlas, en la

siguiente tabla tiene el número de total de casos. En la tabla, n es el número de días contados desde el primer caso, y la cantidad T(n) es el número de casos total hasta ese día.

Pareciera ser que el número de contagiados se duplica cada 5 ó 7 días. Eso quiere decir,

fecha	n	T(n) Oficial	fecha	n	T(n) Oficial	fecha	n	T(n) Oficial
10/3/2020	1	2	25/3/2020	16	39	9/4/2020	31	268
11/3/2020	2	3	26/3/2020	17	61	10/4/2020	32	275
12/3/2020	3	3	27/3/2020	18	74	11/4/2020	33	300
13/3/2020	4	10	28/3/2020	19	81	12/4/2020	34	330
14/3/2020	5	10	29/3/2020	20	96	13/4/2020	35	353
15/3/2020	6	11	30/3/2020	21	107	14/4/2020	36	397
16/3/2020	7	11	31/3/2020	22	115	15/4/2020	37	441
17/3/2020	8	12	1/4/2020	23	123	16/4/2020	38	465
18/3/2020	9	12	2/4/2020	24	132	17/4/2020	39	493
19/3/2020	10	17	3/4/2020	25	139	18/4/2020	40	520
20/3/2020	11	19	4/4/2020	26	157	19/4/2020	41	564
21/3/2020	12	20	5/4/2020	27	183	20/4/2020	42	598
22/3/2020	13	27	6/4/2020	28	194			
23/3/2020	14	28	7/4/2020	29	210			
24/3/2020	15	32	8/4/2020	30	264			

aproximadamente, que cada enfermo contagia a alguna otra persona cada 5 o 7 días. ¿Qué pasaría si la situación se mantuviera a este ritmo por un mes? Los números se verían así:

¿Qué podemos hacer para evitar un avance tan rápido? Cómo no disponemos de una

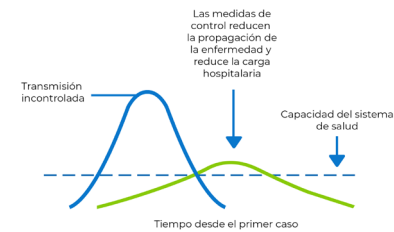
día	número pronosticado de casos (suponiendo duplicación cada 7 días)
27/4/2020	1196
4/5/2020	2392
11/5/2020	4784
18/5/2020	9568
25/5/2020	19136

cura en este momento, lo mejor que podemos hacer es bajar el ritmo de propagación. Por ejemplo, si cada enfermo contagiara (en promedio) a una nueva persona cada 14 días, en lugar de cada 7 días, los números serían así: Conclusión: Hacer que la velocidad de contagio por persona sea solo unos cuantos días más lenta provocaría una diferencia dramática en los números.

### 14.7 Aplanar la curva, ¿Qué significa?

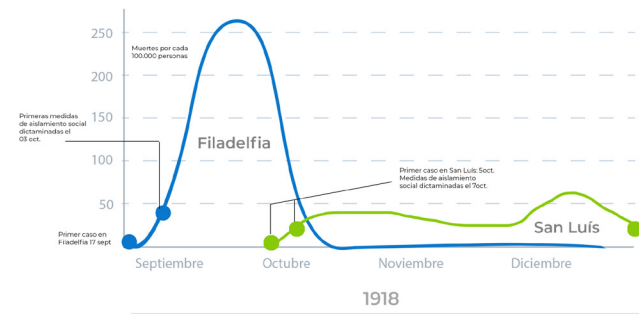
día	número pronosticado de casos (suponiendo duplicación cada 14 días)
04/05/2020	1196
18/5/2020	2392
01/6/2020	4784

Es una forma crucial de detener el desbordamiento de los servicios de salud y limitar el número de muertes en general.






Significa disminuir la velocidad de propagación del virus de modo que el número de casos totales se distribuya en el tiempo, así las personas que presenten complicaciones puedan ser atendidas de forma oportuna. Un aumento brusco y rápido de infecciones puede generar que los sistemas de salud colapsen, aumentando la tasa de mortalidad y poniendo en riesgo de contagio al personal médico.

Un ejemplo práctico de la efectividad de ralentizar la curva de contagio, es el estudio realizado sobre la gripe española en 1918 en comparación a las ciudades de San Luis y Filadelfia



## Guía para interpretar los gráficos del coronavirus

Casos acumulados	Crecimiento exponencial	Nuevos casos diarios
<p>Nº de contagios desde el inicio de la crisis. Sumando los casos nuevos a los del día anterior</p> <p>Si se parasen los contagios la línea quedaría horizontal</p> <p>La curva siempre tiene una tendencia ascendente</p> <p>Cuanto menos casos, menos pendiente</p> 	<p>Cuando el ritmo de crecimiento se multiplica por sí mismo: 2, 4, 8, 16, 32, 64... (2, 2², 2³, 2⁴, 2⁵, 2⁶)</p> <p>Crecimiento exponencial</p> <p>La expansión del coronavirus no es exponencial</p> <p>En una escala logarítmica, el crecimiento exponencial es una línea recta</p> 	<p>Enfermos en un solo día. Útil para detectar el pico de la pandemia y posibles repuntes</p> <p>Pico de la pandemia</p> <p>Crecimiento muy rápido</p> <p>Descenso progresivo de los casos diarios</p> <p>Pocos casos al inicio</p> 
<p>En los gráficos de casos acumulados, nunca descenderán, aquí siempre se suman casos nuevos al total.</p>	<p>Nos permite analizar la velocidad de crecimiento por día, mostrando fácilmente los picos altos, sin embargo, una línea estable no es buena señal, eso significaría que siguen sumándose nuevos casos al total. El valor ideal será cercano a 0.</p>	<p>La escala logarítmica está diseñada para representar fenómenos exponenciales. En concreto nos permite ver cómo ha sido la evolución durante todo el proceso de la pandemia al visualizar el crecimiento de la línea, siendo vertical cuando los casos tienden a duplicarse de forma rápida y con expansión horizontal cuando los casos se duplican en un periodo mayor de tiempo.</p>

### 14.8 Comunicados Grupo Asegurador Alianza

Sitio con toda la documentación de Comunicados realizados por el Grupo Asegurador Alianza.

<https://cutt.ly/5yyJvpB>

PONER TODOS LOS ARTES ENVIADOS DIRECTAMENTE SOBRE LAS RECOMENDACIONES CONTRA EL COVID-19

### 14.9 Leyes, Decretos supremos, Resoluciones con relación a COVID-19

Sitio Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia con información de todas las Normativas y Comunicados realizados:

<https://www.boliviasegura.gob.bo/normativa.php>

Sitio Oficial del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay con información

de todas las Normativas y Comunicados realizados:

<https://www.mspbs.gov.py/covid-19.php>

### 14.10 Fuentes de interés

#### • Seguimiento mundial

<https://who.sprinklr.com/>

Reporte grafico de la evolución de la pandemia a nivel mundial.

#### • Seguimiento Bolivia

<https://www.boliviasegura.gob.bo/>

Página oficial del Gobierno del Estado Plurinacional de Bolivia par a el seguimiento del brote de coronavirus.

#### • Desarrollo de tratamientos

<http://metaevidence.org/covid19.aspx>

#### • Desarrollo de vacunas

<https://www.who.int/blueprint/priority-diseases/key-action/novel-coronavirus/en/>

## 15. MITOS SOBRE EL COVID-19

### 1.- ¿Comer ajo puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han obtenido pruebas de que comerlo proteja contra el virus que causa el brote actual.

### 2.- ¿Son eficaces los antibióticos para prevenir y tratar la infección por el nuevo coronavirus?

No. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus.

Puesto que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección. Sin embargo, si resulta usted infectado por este virus y le hospitalizan, es posible que le administren antibióticos para que no contraiga infecciones bacterianas.

### 3.- ¿Se puede matar el nuevo coronavirus rociando el cuerpo con alcohol o con cloro?

No. Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pulverizar estas sustancias puede dañar la ropa y las mucosas. Asimismo, tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes.

Hay varias medidas que se pueden aplicar para protegerse del nuevo coronavirus. Una buena opción es limpiarse las manos con frecuencia con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón.

#### **4.- ¿Hay algún medicamento para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?**

Por el momento, no se recomienda ningún medicamento específico para prevenir o tratar la infección por el nuevo Coronavirus. Sin embargo, es necesario atender adecuadamente a las personas infectadas por este virus para aliviar y tratar los síntomas y procurar medidas de apoyo optimizadas a los que presenten síntomas graves.

Sin embargo, se están estudiando algunos tratamientos específicos que se probarán en ensayos clínicos. La OMS está ayudando a agilizar las labores de investigación y desarrollo con una serie de asociados.

#### **5.- Las redes 5G de telefonía móvil NO propagan la COVID-19**

Los virus no se desplazan por las ondas electromagnéticas ni las redes de telefonía móvil. La COVID-19 se está propagando en numerosos países en los que no existe una red 5G.

La COVID-19 se transmite a través de gotículas minúsculas de secreciones respiratorias expulsadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También es posible infectarse si se toca una superficie contaminada y posteriormente se lleva uno la mano a los ojos, la boca o la nariz.

#### **6.- Beber alcohol no lo protegerá de la COVID19 y podría ser peligroso**

El consumo frecuente o excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud.

#### **7.- Exponerse al sol o a temperaturas superiores a los 25°C NO previene la enfermedad por coronavirus (COVID-19)**

Puede contraer la COVID-19, por muy soleado o cálido que sea el clima. Se han notificado casos de COVID-19 en países cálidos. Para protegerse, lávese las manos con frecuencia y a fondo y evite tocarse los ojos, la boca y la nariz.

#### **8.- El hecho de poder contener la respiración durante diez segundos o más sin toser o sentir molestias NO significa que no tenga la enfermedad por coronavirus (COVID-19) o cualquier otra enfermedad pulmonar.**

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son la tos seca, el cansancio y la fiebre. Algunas personas pueden desarrollar formas más graves de la enfermedad, como la neumonía. La mejor manera de saber si tiene el virus que produce la enfermedad de la COVID-19 es someterse a una prueba de laboratorio. No podrá salir de dudas llevando a cabo este ejercicio de respiración, que incluso podría resultar peligroso.

#### **9.- Puede recuperarse de la enfermedad por coronavirus (COVID-19)**

**Contraer el nuevo coronavirus NO significa que vaya a conservarlo de por vida.**

La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 pueden recuperarse y eliminar el virus de sus cuerpos. Si contrae la enfermedad, asegúrese de tratar sus síntomas. Si tiene tos, fiebre y dificultad para respirar, busque rápidamente atención médica, pero antes llame

por teléfono a su centro de salud. La mayoría de los pacientes se recuperan gracias a los cuidados de apoyo.

#### **10.-El virus COVID-19 puede transmitirse en zonas con climas cálidos y húmedos**

Las pruebas científicas obtenidas hasta ahora indican que el virus de la COVID-19 puede transmitirse en CUALQUIER ZONA, incluidas las de clima cálido y húmedo. Con independencia de las condiciones climáticas, hay que adoptar medidas de protección si se vive en una zona donde se hayan notificado casos de COVID-19 o si se viaja a ella. La mejor manera de protegerse contra la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia. De esta manera se eliminan los virus que puedan estar en las manos y se evita la infección que podría producirse al tocarse los ojos, la boca y la nariz.

#### **11.- El frío y la nieve no pueden matar el nuevo coronavirus (2019-nCoV)**

La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en torno a 36,5° y 37°, con independencia de la temperatura exterior o de las condiciones meteorológicas. Por lo tanto, no hay razón para creer que el frío pueda matar el nuevo coronavirus o acabar con otras enfermedades. La forma más eficaz de protegerse contra el 2019-nCoV es limpiarse las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

#### **12.- Bañarse en agua caliente no previene la infección por el nuevo coronavirus**

Bañarse en agua caliente no proporciona ninguna protección contra la COVID-19. Con independencia de la temperatura del agua de la bañera o la ducha, la temperatura corporal continuará siendo de 36,5 °C a 37 °C. De hecho, si el agua está muy caliente puede uno quemarse. Lo mejor que se puede hacer para protegerse de la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia para eliminar los virus que pueda haber en su superficie y no contagiarnos al tocarnos los ojos, la boca y la nariz.

#### **13.- El nuevo coronavirus no puede transmitirse a través de picaduras de mosquitos**

El nuevo coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las gotículas respiratorias que se generan cuando esta persona tose o estornuda, por ejemplo, o a través de gotículas de saliva o secreciones de la nariz. Hasta la fecha no hay información ni pruebas que indiquen que el 2019-nCoV pueda transmitirse por medio de mosquitos. Para protegerse, evite el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos, y practique una buena higiene de las manos y de las vías respiratorias.

#### **14.- ¿Se puede matar el nuevo coronavirus con un secador de manos?**

No. Los secadores de manos no matan el 2019-nCoV. Para protegerse contra el nuevo coronavirus (2019-nCoV), lávese las manos frecuentemente con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Una vez limpiadas, séquelas bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente.

### **15.- ¿Se puede matar el 2019-nCoV con una lámpara ultravioleta para desinfección?**

No se deben utilizar lámparas ultravioletas para esterilizar las manos u otras partes del cuerpo, ya que la radiación ultravioleta puede causar eritemas (irritación de la piel).

### **16.- Las vacunas contra la neumonía, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?**

No. Las vacunas contra la neumonía, como la neumocócica y la vacuna contra Haemophilus influenzae de tipo B (Hib), no protegen contra el nuevo coronavirus.

El 2019-nCoV es tan nuevo y diferente que es necesario desarrollar una vacuna específica, en la que ya se está trabajando con el apoyo de la OMS.

Aunque las vacunas contra la neumonía no son eficaces contra el 2019-nCoV, es muy conveniente vacunarse contra las enfermedades respiratorias para mantener una buena salud.

### **17.- ¿Conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección por el nuevo coronavirus?**

No. No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección por el nuevo coronavirus.

Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.

### **18.- El nuevo coronavirus, ¿afecta solo a las personas de edad o también puede afectar a las más jóvenes?**

El nuevo coronavirus (2019-nCoV) puede infectar a personas de todas las edades, si bien se ha observado que las personas mayores y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente cuando adquieren la infección.

La OMS aconseja a las personas de todas las edades que tomen medidas para protegerse del virus, por ejemplo, mediante una buena higiene de manos y respiratoria.

### **19.- ¿Es seguro recibir una carta o un paquete procedentes de un país en riesgo?**

Sí. Las personas que reciben paquetes no corren riesgo de contraer coronavirus. Gracias a estudios realizados anteriormente, sabemos que los coronavirus no sobreviven mucho tiempo en objetos como las cartas y los paquetes.

### **20.-¿Pueden las mascotas propagar el nuevo coronavirus?**

Por el momento, no hay ninguna prueba de que el nuevo coronavirus infecte a animales de compañía como los perros y los gatos. No obstante, sigue siendo conveniente lavarse las manos con agua y jabón tras tocar a uno de estos animales para protegerse de varias bacterias habituales que pueden transmitir al ser humano, como E. coli y Salmonella.

### **21.- ¿Es bueno aplicarse aceite de sésamo en la piel para impedir que el nuevo coronavirus entre en el cuerpo?**

No. El aceite de sésamo no mata al coronavirus. Hay desinfectantes químicos que, aplicados sobre las superficies, pueden matarlo, como los desinfectantes a base de lejía o cloro, algunos disolventes, el etanol al 75%, el ácido peracético y el cloroformo.

Sin embargo, estos productos tienen una eficacia escasa o nula contra el nuevo coronavirus si se aplican en la piel o bajo la nariz y, además, pueden dañar la piel.

### **22.- ¿Se puede matar el coronavirus en 30 segundos con un secador de manos como los de los baños públicos?**

No. Los secadores de manos no lo matan. Una vez limpias, séquese bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente.

### **23.- ¿Puedo reutilizar un barbijo N95? ¿Puedo lavarla? ¿Puedo esterilizarla con un desinfectante de manos?**

No. Los barbijos, incluidos los barbijos clínicos planos y las de filtro N95, no deben reutilizarse. Cuando se ha estado en contacto próximo con una persona infectada por el nuevo coronavirus o por otra infección respiratoria, se debe considerar que la parte frontal de la mascarilla utilizada está contaminada. Para quitársela, no toque su parte frontal. A continuación, elimínela correctamente y lávese las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón.

### **24.- ¿Es eficaz ponerse dos mascarillas/mascarillas quirúrgicas?**

No. Por más que pongamos una sobre otra, nunca se va a convertir en una mascarilla filtrante tipo N95

### **25.- ¿Es efectivo colocarse la mascarilla/barbijo con el lado coloreado hacia adentro?**

No. Esto se debe a su diseño de triple capa: la exterior, o coloreada, es una capa repelente de fluidos, aunque de escaso efecto, la central, de celulosa más compacta, es una barrera, un pequeño filtro contra las bacterias; por último, la capa interna o blanca es la que absorbe las sustancias.

La forma correcta de colocarla es la parte coloreada, verde o azul, hacia el exterior y la blanca hacia el interior.

## 16. HAGALO USTED MISMO

### 16.1 Desinfectantes caseros de superficies inertes adecuados contra coronavirus

#### Opción 1 - Hipoclorito de Sodio al 0,1 %

El Hipoclorito de Sodio (lejía), viene comercialmente al 5 %.



**A)** Medir 20 ml (cuatro cucharaditas de 5 ml cada una) de lejía al 5 %;

**B)** enrasar a 1 L de agua.

- Hacer la dilución en un lugar ventilado.
- Tomar la precaución de no inhalar la solución.
- Seguir las instrucciones del fabricante para la aplicación.
- Revisar la fecha de vencimiento para asegurarse de que el producto no haya vencido.
- Nunca se debe mezclar cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza.
- La lejía que no esté vencida será eficaz contra los coronavirus si se lo diluye adecuadamente.
- Dado que la concentración de 0,1 % de hipoclorito de sodio es alta para tener contacto directo con la piel, se debe utilizar guantes para aplicarla.

#### Opción 2 - Solución de alcohol al 70 %

El alcohol viene comercialmente a 2 concentraciones:

- Preparación de 100 ml de alcohol etílico al 70 %;
- Preparación de 100 ml de Peróxido de hidrógeno al 0,5 %:

**A)** Alcohol al 70 %, el cual estaría listo para usarse; y

**B)** Alcohol Puro rectificado al 96 %.

Preparación de 100 ml de alcohol etílico al 70%:

**A)** Medir 70 ml de alcohol al 96 %; y

**B)** diluir en agua destilada o agua hervida fría, completar a 100 ml.

- Hacer la dilución en un lugar ventilado.

- Tomar la precaución de no inhalar la solución.

#### Opción 3 - Peróxido de hidrógeno (agua oxigenada a concentración de 0,5 % de peróxido de hidrógeno)

El agua oxigenada viene comercialmente a una concentración de 3 % de peróxido de hidrógeno: Preparación de 100 ml de Peróxido de hidrógeno al 0.5%:

A) Medir 17 ml de Agua oxigenada al 3%; y

B) Diluir en agua destilada o agua hervida fría, completar a 100 ml de agua.

- Hacer la dilución en un lugar ventilado.
- Tomar la precaución de no inhalar la solución.

#### 16.2 Gel desinfectante

**A)** Reactivos necesarios (Producción a pequeña escala 10L o 10.000 ml)

**B)** Materiales

- Botellas de vidrio o plástico de 10 litros con tapón interior de rosca (1), o
- Depósitos de plástico de 50 litros (preferiblemente en polipropileno o polietileno de alta densidad y translúcido, de modo que pueda verse el nivel del líquido) (2), o
- Depósitos de acero inoxidable de 80 a 100 litros (para efectuar las mezclas sin desbordamiento) (3, 4)
- Mezcladores de madera, plástico o metal (5)
- Probetas y jarras medidoras (6, 7)
- Embudo de plástico o metálico
- Botellas de plástico de 100 ml con cierre a prueba de fugas (8)
- Botellas de vidrio o de plástico de 500 ml con tapón de rosca (8)
- Un alcoholímetro: la escala de temperaturas aparece en la parte inferior, y las concentraciones de etanol (porcentajes v/v y p/p) en la parte superior (9, 10, 11)

REACTIVOS PARA LA FORMULACIÓN 1	REACTIVOS PARA LA FORMULACIÓN 2
<ul style="list-style-type: none"><li>• 8.333 ml Etanol al 96%</li><li>• 417 ml Peróxido de hidrógeno al 3%</li><li>• 145 ml Glicerol al 98%</li><li>• 1.105 ml Agua destilada estéril o hervida fría</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7.515 ml Alcohol isopropílico al 99,8%</li><li>• 417 ml Peróxido de hidrógeno al 3%</li><li>• 145 ml Glicerol al 98%</li><li>• 1.923 ml Agua destilada estéril o hervida fría</li></ul>



## NOTA

- Glicerol: se utiliza como hidratante, aunque es posible utilizar otros emolientes para el cuidado de la piel, siempre y cuando sean económicos, fáciles de conseguir y miscibles en agua y alcohol, y no incrementen la toxicidad ni favorezcan las alergias.
- Peróxido de hidrógeno: se utiliza para desactivar las esporas bacterianas contaminantes de la solución, y no es una sustancia activa para la antisepsia de las manos.
- Cualquier otro aditivo que se incorpore a ambas formulaciones deberá estar claramente etiquetado, y carecer de toxicidad en caso de ingestión accidental.
- Podrá añadirse un colorante para diferenciar entre fluidos, siempre que no incremente la toxicidad, favorezca las alergias o interfiera con las propiedades antimicrobianas. No se recomienda agregar perfumes o tintes, debido al riesgo de reacciones alérgicas.

## C) Preparación

1. Vierta el alcohol estipulado en la fórmula en la botella grande o depósito hasta la marca graduada
2. Añada el peróxido de hidrógeno con la probeta
3. Añada el glicerol con una probeta. El glicerol es muy viscoso y se adhiere a las paredes de la probeta, por lo que deberá limpiarse ésta con agua destilada estéril o hervida fría antes de verter su contenido en la botella o depósito.
4. Llene la botella o depósito hasta la marca de 10 litros con agua destilada estéril o hervida fría.
5. Una vez terminada la preparación, coloque la tapa o el tapón de rosca de la botella o depósito lo antes posible para evitar la evaporación.
6. Mezcle la solución agitándola suavemente o mediante un agitador
7. Distribuya inmediatamente la solución entre los recipientes finales (por ejemplo, botellas de plástico de 500 o 100 ml), y ponga las botellas en cuarentena durante 72 horas antes de utilizarlas. Durante ese tiempo, las esporas presentes en el alcohol o en las botellas nuevas o reutilizadas serán destruidas.

## D) Producto final

REACTIVOS PARA LA FORMULACIÓN 1	REACTIVOS PARA LA FORMULACIÓN 2
Concentraciones finales: <ul style="list-style-type: none"><li>• Etanol al 80% (v/v)</li><li>• Glicerol al 1,45% (v/v)</li><li>• Peróxido de hidrógeno al 0,125% (v/v)</li></ul>	Concentraciones finales: <ul style="list-style-type: none"><li>• Alcohol isopropílico al 75% (v/v)</li><li>• Glicerol al 1,45% (v/v)</li><li>• Peróxido de hidrógeno al 0,125% (v/v)</li></ul>

## E) Control de calidad

1. Deberá efectuarse un análisis antes de la elaboración cuando no se disponga de un certificado de análisis que garantice la producción local del alcohol. Verifique la concentración de alcohol con el alcoholímetro y ajuste el volumen del preparado para obtener la concentración final recomendada.
2. El análisis posterior a la elaboración es obligatorio cuando se utiliza etanol o una solución de isopropanol. Utilice el alcoholímetro para controlar la concentración de alcohol de la solución final. Los límites aceptables deberán quedar fijados en torno a  $\pm 5\%$  de la concen-

tración deseada (75%–85% en el caso del etanol).

3. El alcoholímetro aquí indicado será utilizado con etanol; si se utiliza para controlar una solución de isopropanol, una solución al 75% aparecerá indicada al 77% ( $\pm 1\%$ ) en la escala, a 25°C.

## F) Información general

El etiquetado deberá ser acorde con las directrices nacionales y contendrá la información siguiente:

- Nombre de la institución.
- Formulación recomendada por la OMS para la desinfección de las manos
- Para uso externo únicamente.
- Evite el contacto con los ojos.
- Manténgase fuera del alcance de los niños.
- Fecha de producción y número de lote.
- Forma de uso: vierta una cantidad de producto en la palma de su mano y extiéndalo por la superficie de ambas manos. Frote éstas hasta que se sequen.
- Composición: etanol o isopropanol, glicerol y peróxido de hidrógeno.
- Inflamable: manténgase alejado del fuego y del calor.

## G) Instalaciones de producción

- Las instalaciones más idóneas para la producción y almacenamiento serán locales con aire acondicionado o frescos. En ellos no estará permitido encender fuego o producir humo.
- No se elaborarán formulaciones en cantidades superiores a 50 litros si la producción se efectúa a nivel local o en farmacias centrales que carezcan de aire acondicionado y ventilación especializadas.
- El etanol sin diluir es muy inflamable y puede arder a temperaturas tan bajas como 10°C, por lo que deberá ser diluido directamente en las concentraciones indicadas más arriba. La temperatura de ignición del etanol al 80% (v/v) y del alcohol isopropílico al 75% (v/v) es de 17,5°C y 19°C, respectivamente.
- Se observarán las directrices de seguridad nacionales, y se cumplirán los requisitos jurídicos locales acerca del almacenamiento de los ingredientes y del producto final.

**H)** Cuadro resumido de riesgos y medidas de mitigación asociados a la utilización de preparados a base de alcohol para la higiene de las manos

Riesgo	Mitigación
<b>Fuego - Consideraciones generales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No producir en cantidades superiores a 50 litros a nivel local. Si la producción excediera de 50 litros, se elaborará únicamente en farmacias centrales que dispongan de aire acondicionado y ventilación especializados.</li> <li>• El etanol sin diluir es muy inflamable, por lo que deberá diluirse directamente hasta alcanzar las concentraciones aquí indicadas.</li> <li>• Consulte con los responsables del servicio de bomberos, asesores de seguridad contra incendios, gestores de riesgos profesionales de salud y seguridad y especialistas en control de infecciones para obtener evaluaciones de riesgos antes de introducir modificaciones en los procesos.</li> <li>• En las evaluaciones de riesgo deberá tenerse en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> <li>- La ubicación de los envases.</li> <li>- El almacenamiento de las existencias.</li> <li>- La evacuación de los recipientes/ envases utilizados y de las existencias caducadas.</li> </ul> </li> <li>• Almacene el producto lejos de las llamas o de lugares con alta temperatura.</li> <li>• Utilice agua o espuma de película acuosa (AFFF); otros tipos de extintores podrían ser ineficaces y propagar el fuego en lugar de apagarlo.</li> <li>• Se aconsejará a los profesionales sanitarios que desinfecten sus manos hasta que estén completamente secas (una vez secas, sus manos son seguras).</li> </ul>
<b>Incendios - Producción y almacenamiento (centralizado)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El almacenamiento local y centralizado (a granel) deberá cumplir las reglamentaciones contra incendios en lo referente al tipo de cámara y de lugar de almacenamiento, respectivamente.</li> <li>• Idealmente, las instalaciones de producción y almacenamiento deberían ser locales frescos o con aire acondicionado.</li> <li>• No se permitirán llamas al aire libre o humos en los lugares de producción o almacenamiento.</li> <li>• Para el almacenamiento de los ingredientes y del producto final deberán respetarse las directrices de seguridad nacionales y la legislación local.</li> <li>• Los recipientes/envases se almacenarán en un lugar fresco, adoptando precauciones para asegurar herméticamente las tapas o cierres.</li> <li>• Cuando sea necesario almacenar más de 50 litros se utilizará un espacio de almacenamiento especial para sustancias 'muy inflamables'.</li> <li>• Los recipientes y cartuchos de envases que contengan el producto deberán almacenarse en lugares frescos, alejados de toda fuente de ignición. Esta misma consideración es aplicable a los recipientes que no han sido aclarados con agua.</li> </ul>
<b>Incendios - Almacenamiento (local)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La cantidad de producto almacenada en un pabellón o departamento deberá ser la menor posible en conformidad con los usos diarios.</li> </ul>
<b>Incendios - Evacuación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aclare los recipientes usados con abundante agua fría para reducir el riesgo de incendio (a partir de ese momento, los recipientes podrán ser reciclados o desechados).</li> </ul>
<b>Incendios - Ubicación de los envases</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los envases del producto no deberán estar situados en las proximidades de objetos o sustancias inflamables ni por encima de ellas (por ejemplo, interruptores de luz o tomas de corriente), o de tomas de oxígeno u otros gases de uso médico (debido al mayor riesgo de ignición de los vapores).</li> <li>• No se recomienda instalar los envases por encima de una alfombra, ya que existe el riesgo de producir deformaciones en ésta.</li> </ul>

Riesgo	Mitigación
<b>Incendios - derramamientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los derramamientos en cantidades considerables deberán ir inmediatamente seguidos de la separación de todas las fuentes de fuego, ventilando el lugar y diluyendo el líquido vertido con agua (en volúmenes como mínimo diez veces superiores).</li> <li>• Seguidamente, se absorberá el fluido mediante un material inerte, por ejemplo, arena seca (nunca materiales combustibles, como el aserrín), que serán depositados en un recipiente para desechos químicos.</li> <li>• Los vapores serán dispersados ventilando la habitación (o el vehículo), y el objeto contaminado será introducido en una bolsa de plástico hasta que pueda ser lavado y/o secado en condiciones de seguridad.</li> </ul>
<b>Ingestión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En lugares en que se considere que el riesgo de ingestión es elevado, se aconseja un producto que los empleados puedan llevar siempre encima.</li> <li>• Si se utiliza un producto instalado en la pared, se considerará la posibilidad de utilizar frascos.</li> <li>• Si se utilizan frascos con capacidad superior a 500 ml, se considerará la posibilidad de suministrarlos en recipientes seguros.</li> <li>• Los recipientes del producto podrán llevar simplemente la etiqueta "productos antimicrobianos para la desinfección de las manos", junto con una advertencia sobre los peligros acarreados por la ingestión.</li> <li>• Se contará con especialistas nacionales y locales en toxicología para la elaboración de directrices nacionales/locales sobre las medidas a adoptar en caso de ingestión (en función de los productos disponibles en el país).</li> </ul>
<b>Resbalones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se considerarán los riesgos que podría conllevar el producto vertido sobre el suelo, y en particular el riesgo de resbalones y caídas será importante reaccionar inmediatamente al derramamiento del producto.</li> </ul>



## 17. BIBLIOGRAFÍA

**Arnez Montero, A.** (Febrero de 2020). El Deber. Obtenido de Conoce las 7 diferencias entre dengue y coronavirus: [https://eldeber.com.bo/167069\\_conoce-las-7-diferencias-entre-dengue-y-coronavirus](https://eldeber.com.bo/167069_conoce-las-7-diferencias-entre-dengue-y-coronavirus)

**BBC.** (27 de Marzo de 2020). Obtenido de Coronavirus: ¿cuál es la distancia de seguridad recomendable para evitar contagiarse de covid-19?: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52006801>

**BBC.** (2 de abril de 2020). Obtenido de Coronavirus: por qué la gripe A-H1N1 no paró la economía mundial como lo está haciendo la pandemia de covid-19: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52115504>

**BBC.** (12 de Marzo de 2020). Obtenido de Coronavirus: ¿qué es “aplanar la curva” y por qué es tan importante para “retrasar y contener” la propagación del covid-19?: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51835806>

**Beep.** (2020). Obtenido de COVID-19: Todos los consejos para limpiar y desinfectar el smartphone: <https://www.beep.es/blog/covid-19-todos-los-consejos-para-limpiar-y-desinfectar-el-smartphone/>

**CDC.** (2020). Obtenido de How COVID-19 Spreads: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Ftransmission.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Ftransmission.html)

**CDC.** (2020). Obtenido de Cómo protegerse y proteger a los demás: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

**CDC.** (2020). Obtenido de Hacer mandados esenciales: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html>

**CDC.** (2020). Obtenido de Cuidar a una persona enferma en casa: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

**CDC.** (2020). CDC. Obtenido de People Who Are at Higher Risk for Severe Illness: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>

**Chang, K.** (20 de Abril de 2020). The New York Times. Obtenido de How Coronavirus Infected Some, but Not All, in a Restaurant: <https://www.nytimes.com/2020/04/20/health/airflow-coronavirus-restaurants.html>

**Clarín.** (12 de Marzo de 2020). Obtenido de ¿Cómo y con qué desinfectar superficies en casa y en el trabajo?: [https://www.clarin.com/buena-vida/coronavirus-desinfectar-superficies-adscoronavirus\\_0\\_9aK-Jy05C.html](https://www.clarin.com/buena-vida/coronavirus-desinfectar-superficies-adscoronavirus_0_9aK-Jy05C.html)

**Clarín.** (29 de Marzo de 2020). Obtenido de Precauciones Coronavirus: ¿Puedo tomar el ascensor o hay riesgo de contagio?: [https://www.clarin.com/ciudades/coronavirus-puedo-tomar-ascensor-riesgo-contagio\\_0\\_VDDnuKbdI.html](https://www.clarin.com/ciudades/coronavirus-puedo-tomar-ascensor-riesgo-contagio_0_VDDnuKbdI.html)

**Consejo General de Enfermería, Instituto Español de Enfermera.** (19 de Marzo de 2020). Obtenido de Covid-19: <https://www.consejogeneralenfermeria.org/images/coronavirus/documentos/DOCUMENTO-DEFITINIVO-MASCARILLA%2020-03.pdf>

**Cosecha Roja.** (13 de Marzo de 2020). Obtenido de Coronavirus, gripe y dengue: cómo diferenciar los síntomas: <http://cosecharoja.org/coronavirus-gripe-y-dengue-como-diferenciar-los-sintomas/>

**De la Paz, C.** (17 de Marzo de 2020). El Español. Obtenido de Coronavirus: quiénes son los más vulnerables al Covid-19: [https://www.elespanol.com/como/coronavirus-vulnerables-covid-19/475202899\\_0.html](https://www.elespanol.com/como/coronavirus-vulnerables-covid-19/475202899_0.html)

**El Blog del Odontomecum.** (2 de Noviembre de 2017). Obtenido de ¿Qué guantes elegir?: <https://www.dvd-dental.com/blogodontomecum/diferencias-entre-tipos-de-guantes/>

**ErgoHuman.** (2020). Obtenido de Ergonomía para transformar el trabajo: <https://ergohuman.com.ar/>

**Feuer, W., & Lovelace, B.** (13 de Abril de 2020). CNBC. Obtenido de WHO officials say it's unclear whether recovered coronavirus patients are immune to second infection: <https://www.cnbc.com/2020/04/13/who-officials-say-its-unclear-whether-recovered-coronavirus-patients-are-immune-to-second-infection.html>

[com/2020/04/13/who-officials-say-its-unclear-whether-recovered-coronavirus-patients-are-immune-to-second-infection.html](https://www.cnbc.com/2020/04/13/who-officials-say-its-unclear-whether-recovered-coronavirus-patients-are-immune-to-second-infection.html)

**France24.** (16 de Abril de 2020). Obtenido de ¿Son realmente eficaces los guantes de látex para prevenir el contagio del Covid-19?: <https://www.france24.com/es/20200416-guantes-latex-prevencion-contagio-covid19-recomendaciones>

**Huang, S.** (26 de Marzo de 2020). Medium. Obtenido de COVID-19: WHY WE SHOULD ALL WEAR MASKS — THERE IS NEW SCIENTIFIC RATIONALE: <https://medium.com/@Cancerwarrior/covid-19-why-we-should-all-wear-masks-there-is-new-scientific-rationale-280e08ceee71>

**Jesús, C.** (23 de Marzo de 2020). Blog Cockcontent. Obtenido de Home Office: guía de buenas prácticas para trabajar en casa sin perder la productividad: <https://rockcontent.com/es/blog/home-office/>

**Kampf, G., Todt, D., Pfaender, S., & Steinmann, E.** (2020). Persistence of coronaviruses on inanimate surface and their inactivation with biocidal agents. John Hopkins.

**Kyu-Seok, S.** (15 de Abril de 2020). Korea Joongang Daily. Obtenido de Cases of repeat infections alarm Korea: <http://mengnews.joins.com/view.aspx?aid=3076094>

**Lewis, D.** (2020). Nature. Obtenido de Is the coronavirus airborne? Experts can't agree: <https://www.nature.com/articles/d41586-020-00974-w>

**Ministerio de Salud.** (27 de Marzo de 2020). Bolivia Segura. Obtenido de Guía de procedimientos para el manejo y disposición de cadáveres de casos de COVID-19: <https://www.boliviasegura.gob.bo/wp-content/uploads/2020/04/Gui%CC%81a-de-procedimientos-para-el-manejo-y-disposicio%C%81n-de-cada%CC%81veres-de-casos-de-COVID-19.pdf>

**OPS.** (19 de Febrero de 2020). Obtenido de Requerimientos para uso de equipos de protección personal (EPP) para el nuevo coronavirus (2019-nCoV) en establecimientos de salud: <https://www.paho.org/es/documentos/requerimientos-para-uso-equipos-proteccion-personal-epp-para-nuevo-coronavirus-2019-ncov>

**OSHA Administración de Seguridad y Salud Ocupacional.** (2020). Guía sobre la Preparación de los lugares de trabajo para el virus COVID-19 OSHA 3392-03 2020. Estados Unidos: OSHA.

**Ota, M.** (17 de Abril de 2020). Nature. Obtenido de Will we see protection or reinfection in COVID-19?: <https://www.nature.com/articles/s41577-020-0316-3>

**PAHO.** (2020). Obtenido de Pasos para quitarse el equipo de protección personal, incluida la bata: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/Equipo-de-proteccion-personal-2015-3-A3-ESP.pdf>

**PAHO.** (Abril de 2020). Obtenido de Salud Materno-Perinatal y Covid-19: [https://www.paho.org/clap/images/PDF/presentacionparteras/Presentacin\\_CLAP\\_COVID19\\_abril\\_2020.pdf?ua=1](https://www.paho.org/clap/images/PDF/presentacionparteras/Presentacin_CLAP_COVID19_abril_2020.pdf?ua=1)

**Pastén, H., & Castillo Sepúlveda, J.** (2020). Universidad Católica de Chile. Obtenido de EVOLUCION DE LAS EPIDEMIAS: LA MATEMÁTICA DE AISLARSE : <http://www.mat.uc.cl/~hector.pasten/preprints/Epidemia2020.pdf>

**PHE.** (17 de Abril de 2020). Public Health England. Obtenido de Guidance on shielding and protecting people who are clinically extremely vulnerable from COVID-19: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

**Portal Oficial del Estado Argentino.** (2020). Obtenido de Ministerio de salud: <https://www.argentina.gob.ar/salud/mosquitos>

**Portal UNAH.** (2020). Obtenido de CORONAVIRUS COVID-19: <https://www.unah.edu.hn/coronavirus>

**Raffio, V.** (13 de Abril de 2020). El Periodico. Obtenido de Los números para entender cómo evoluciona la pandemia de coronavirus: <https://www.elperiodico.com/es/ciencia/20200413/numeros-entender-coronavirus-covid19-matematicas-modelos-predictivos-7924021>

**REHVA.** (17 de Marzo de 2020). Obtenido de How to operate and use building services in order to prevent the spread of the: [https://www.rehva.eu/fileadmin/user\\_upload/REHVA\\_covid\\_guidance\\_document\\_2020-03-17.pdf](https://www.rehva.eu/fileadmin/user_upload/REHVA_covid_guidance_document_2020-03-17.pdf)

**Retner, R.** (1 de Abril de 2020). LiveScience. Obtenido de Up to 25% of people with COVID-19 may not show symptoms: <https://www.livescience.com/coronavirus-asymptomatic-spread.html>

**Rodriguez, O.** (2020 de Abril de 2020). El Confidencial. Obtenido de ¿Son los guantes desechables de nitrilo y látex buena defensa contra el coronavirus?: [https://www.elconfidencial.com/decompras/2020-04-18/guantes-desechables-latex-nitrilo-coronavirus\\_2549040/](https://www.elconfidencial.com/decompras/2020-04-18/guantes-desechables-latex-nitrilo-coronavirus_2549040/)

**Roser, M., Ritchie, H., Ortiz Ospina, E., & Hasell, J.** (2020). Our World in Data. Obtenido de Coronavirus Disease (COVID-19): <https://ourworldindata.org/coronavirus>

**Royal College of Obstetrician & Gynaecologists.** (17 de Abril de 2020). **Obtenido de Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy:** <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-04-17-coronavirus-covid-19-infection-in-pregnancy.pdf>

**San Martín, E., & Jordi, S.** (06 de Abril de 2020). El Diario. Obtenido de ¿De qué lado hay que ponerse una mascarilla quirúrgica?: [https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/lado-ponerse-mascarilla-quirurgica\\_0\\_1013849660.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/lado-ponerse-mascarilla-quirurgica_0_1013849660.html)

**Sauer, L.** (2020). Johns Hopkins Medicine. Obtenido de What is Coronavirus: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>

**Urzua, A.** (2012). Scielo. Obtenido de Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082012000100006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006)

**Van Kerkhove, D.** (2020). Virus Respiratorios emergentes, incluido el nuevo coronavirus (2109-nCoV). WHO.

**WHO.** (29 de Marzo de 2020). Obtenido de Modes of transmission of virus causing COVID-19: implications for IPC precaution recommendations: <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations>

**WHO.** (24 de Febrero de 2020). Obtenido de Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>

**WHO.** (2020). Obtenido de Equipo de Protección Personal: <https://www.who.int/csr/resources/publications/epp-oms.pdf?ua=1>

**WHO.** (2020). Obtenido de Preguntas y respuestas sobre prevención y control de las infecciones para los profesionales sanitarios que atienden a pacientes con infección presunta o confirmada por 2019-nCoV: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-2019-ncov>

**WHO.** (24 de Marzo de 2020). Obtenido de Preguntas y respuestas sobre el tabaco y la COVID-19: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>

**WHO.** (24 de Marzo de 2020). Obtenido de Prevención y control de infecciones para la gestión segura de cadáveres en el contexto de la COVID-19: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331671/WHO-COVID-19-IPC\\_DBMgmt-2020.1-spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331671/WHO-COVID-19-IPC_DBMgmt-2020.1-spa.pdf)

**WHO.** (18 de Marzo de 2020). Obtenido de Preguntas frecuentes sobre la COVID-19, el embarazo, el parto y la lactancia materna: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

**WHO.** (10 de Abril de 2020). Obtenido de Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavi->

[rus-2019/advice-for-public/myth-busters](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters)

**WHO.** (2020). Obtenido de Guía para la elaboración a nivel local: Fomrulaciones recomendadas por la OMS para la desinfección de las manos.: [https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES\\_PSP\\_GPSC1\\_Guia-ParaLaElaboracionLocalWEB-2012.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Guia-ParaLaElaboracionLocalWEB-2012.pdf?ua=1)

**WHO.** (2020). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19): <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

**XL SEMANAL.** (2020). Obtenido de Coronavirus y aislamiento: el gráfico de la gripe de 1918 que salva vidas: <https://www.xlsemanal.com/conocer/salud/20200314/coronavirus-aislamiento-no-quedar-reunir-con-familia-casa-gripe-espanola.html>

**Yañez, C.** (02 de Febrero de 2020). Latercera.com. Obtenido de Coronavirus: Cómo es y cómo ataca al organismo: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/coronavirus-virus-mundo/995277/>

