

Manual de recomendaciones para la prevención en el contagio y propagación del covid 19

(Actualizado al 31/05/2021)

Estas recomendaciones tienen el objeto de brindar medidas preventivas a fin de evitar el contagio de COVID-19, tanto en el ámbito personal, laboral como familiar.

Recientemente, tanto el Ministerio de Salud de la Nación como el de la Cdad. Aut. de Buenos Aires cambiaron las definiciones de “caso sospechoso”.

¿Qué es un caso sospechoso?

Criterio 1

Toda persona (de cualquier edad) que presente dos o más de los siguientes síntomas:

- Fiebre (37.5°C o más)
- Tos
- Odinofagia
- Dificultad respiratoria
- Cefalea
- Mialgias (dolor muscular)
- Diarrea/vómitos*
- Rinitis/congestión nasal*

Sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica.

Este criterio incluye toda infección respiratoria aguda grave.

* Los signos o síntomas separados por una barra (/) deben considerarse como uno solo.

Ó

- Pérdida repentina del gusto o del olfato, en ausencia de cualquier otra causa identificada,

Criterio 2

Toda persona que:

- Sea trabajador de salud
- Resida o trabaje en instituciones cerradas o de internación prolongada*
- Sea Personal esencial**
- Resida en barrios populares o pueblos originarios***
- Sea contacto estrecho de caso confirmado de COVID-19, que dentro de los 14 días posteriores al contacto:

Presente 1 o más de estos síntomas:

- » Fiebre (37.5°C o más),
- » Tos,
- » Odinofagia,
- » Dificultad respiratoria,
- » Pérdida repentina del gusto o del olfato.

**penitenciarias, residencias de adultos mayores, instituciones neuropsiquiátricas, hogares de niñas y niños*

***se considera personal esencial: Fuerzas de seguridad y Fuerzas Armadas, personas que brinden asistencia a personas mayores.*

**** Se considera barrio popular a aquellos donde la mitad de la población no cuenta con título de propiedad, ni acceso a dos o más servicios básicos. Fuente: Registro Nacional de Barrios Populares*

Criterio 3

Síndrome inflamatorio multisistémico* post-COVID19 en pediatría:

(*Definición adaptada de la Organización Mundial de la Salud)

Niños y adolescentes de 0 a 18 años con fiebre mayor a 3 días y dos de los siguientes síntomas:

- Erupción cutánea o conjuntivitis bilateral no purulenta o signos de inflamación mucocutánea (oral, manos o pies).
- Hipotensión o shock.
- Características de disfunción miocárdica, pericarditis, valvulitis o anomalías coronarias (incluidos los hallazgos ecográficos o elevación de Troponina / NT-proBNP).
- Evidencia de coagulopatía (elevación de PT, PTT, Dímero-D).
- Síntomas gastrointestinales agudos (diarrea, vómitos o dolor abdominal).

Y

- Marcadores elevados de inflamación, como eritrosedimentación, proteína C reactiva o procalcitonina.

Y

- Ninguna otra causa evidente de inflamación (incluida la sepsis bacteriana, síndromes de shock estafilocócicos o estreptocócicos)

Definición de contacto estrecho:

Para todos los casos, el periodo de contacto se considerará desde las 48 horas previas al inicio de síntomas del caso de COVID-19

Población general:

Se considerará como contacto estrecho a:

- Toda persona que haya proporcionado cuidados a un caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas o durante las 48 horas previas al inicio de síntomas y que no hayan utilizado las medidas de protección personal adecuadas.
- Cualquier persona que haya permanecido a una distancia menor a 2 metros con un caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas, o durante las 48 horas previas al inicio de síntomas, durante al menos 15 minutos. (ej. convivientes, visitas, compañeros de trabajo).

Adicionalmente debe considerarse:

Contacto estrecho en barrios populares, pueblos originarios, instituciones cerradas o de internación prolongada a:

- Toda persona que comparta habitación, baño o cocina con casos confirmados de COVID-19.
- Toda persona que concurra a centros comunitarios (comedor, club, parroquia, paradores para personas en situación de calle, etc) y haya mantenido estrecha proximidad con un caso confirmado, mientras el caso presentaba síntomas (menos de 2 metros, durante 15 minutos).

Contacto estrecho en un avión/bus:

Todos los pasajeros situados en un radio de dos asientos alrededor de casos confirmados, que hayan estado sintomáticos durante el vuelo y a la tripulación que haya tenido contacto con dichos casos.

Contacto estrecho en un buque:

Todas las personas que compartieron un viaje en buque con casos confirmados.

Personal de salud:

Se considerará personal de salud expuesto a SARS-CoV-2 a quienes sin emplear correctamente equipo de protección personal apropiado:

- Permanezcan a una distancia menor de dos metros de un caso confirmado de COVID-19 durante por lo menos 15 minutos (por ejemplo, compartir un consultorio o una sala de espera).
- Tengan contacto directo con secreciones (por ejemplo, tos, estornudo, etc.).
- Tengan contacto directo con el entorno en el que permanece un paciente confirmado (como habitación, baño, ropa de cama, equipo médico, entre otros, incluye los procedimientos de limpieza de estos).
- Permanezcan en el mismo ambiente durante la realización de procedimientos que generen aerosoles.

No se considerará personal de salud expuesto a SARS-CoV-2 a quienes hayan empleado correctamente el equipo de protección personal apropiado en todo momento.

Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>

Acciones a seguir para el abordaje de un posible caso de COVID

Si se presentan síntomas relacionados con COVID, chequear si cumple con los criterios de “caso sospechoso”

- Si al presentar los síntomas se encuentra **en su domicilio**, reportar y NO concurrir a trabajar.
- Si el colaborador se encuentra en el **ámbito laboral** al comenzar los síntomas:
 - » Separar al colaborador/a que manifestó los síntomas y, de no tener protección de barbijo, indicar colocarse uno.
 - » Comunicarse con los números publicados para que se active el protocolo de seguridad y seguir las indicaciones brindadas por los organismos públicos correspondientes.
 - » Determinar si hubo contactos estrechos dentro del ámbito laboral y separarlos de forma preventiva hasta conocer el resultado del caso sospechoso. De resultar positivo deberán quedar aislados por espacio de 14 días con chequeo diario de los síntomas.
 - » Se deberá mantener discrecionalidad de los casos de contagio con el fin de evitar la discriminación del colaborador/a.

Medidas generales de prevención en el ámbito laboral.

- Respetar las medidas de prevención establecidas.
- Utilizar los elementos de protección personal atendiendo a la correcta forma de colocación y retiro.
- Lavarse las manos con asiduidad.
- No tocarse la cara, evitando el contacto con boca, nariz u ojos.
- Respetar el distanciamiento social vigente.
- Toser o estornudar cubriéndose con el pliegue del codo o con pañuelos de papel descartables. Asegurar su disposición en el cesto más próximo. Lavarse las manos inmediatamente después de descartar el pañuelo.
- No saludar con la mano, beso o abrazo.
- Desinfectar con asiduidad los objetos que se utilizan en la tarea.
- No compartir el mate, taza o utensilios de cocina.
- No compartir uniformes, calzado, etc.
- No generar reuniones o charlas informales donde se vulnere el distanciamiento social y/o sin el uso de tapabocas
- Evitar ingresar a espacios comunes (baños, cocinas, etc) de a dos o más personas.

Ambientes de trabajo

- Organizar horarios de trabajo para garantizar el distanciamiento social previsto.
- Si existe relevo de turnos avisar al servicio de higiene para la limpieza y desinfección del sector.
- Limitar el acceso de números de personas en el ascensor.
- Colocar dispenser de alcohol en gel en entradas de ascensor y áreas de ingresos.
- Disponer de insumos necesarios para la limpieza, desinfección e higiene de manos (jabón de manos, alcohol en gel, lavandina y toallas descartables) en baños y cocinas.

Consideraciones particulares

Si bien es cierto que el virus puede sobrevivir en las superficies, no hay otra forma de prevención ante esto, más que la **higiene de manos en forma frecuente, antes y después de manipular elementos, y evitar tocarse la boca, nariz u ojos.**

Limpeza

- La **desinfección de superficies** debe realizarse con regularidad para minimizar el riesgo de transmisión del virus.
- **Limpiar y desinfectar superficies** antes y después del comienzo y fin de la jornada laboral (incluye escritorio, mouse, teclado, teléfono, y todo aquello con lo que el colaborador/a haya tenido contacto.)
- La desinfección puede realizarse con paños desinfectantes.
- La **limpieza de espacios comunes**, en especial baños, debe reforzarse debido a la alta contaminación de estos lugares.
- Asegurar la **ventilación de los ambientes** en forma regular.

Atención al público

- Ventanillas o mostradores de atención: colocar barreras de contención de acrílico o similar, que proteja al colaborador/a del sector y al concurrente al mismo tiempo.
- Uso de barbijo y/o máscaras full-face.
- Contar con alcohol en gel u otra solución alcohólica, aconsejada por el Ministerio de Salud de la Nación, para higiene de manos tanto del colaborador como del público.
- Organizar las tareas para que los puestos de trabajo respeten el distanciamiento social vigente.
- Mantener la higiene del puesto de trabajo y de circulación de las personas.
- Mantener los ambientes ventilados.

Cadetería

- Utilizar siempre el tapaboca-nariz y lentes durante el ejercicio de funciones.
- Mantener la higiene de manos según las recomendaciones establecidas.
- En caso de desplazamiento, si las distancias no son importantes hacerlo caminando o en bicicleta.
- De utilizar transporte público respetar las distancias mínimas sugeridas.
- Evitar tocar boca, nariz y ojos durante el trayecto.

Call Center

- Mantener el distanciamiento social vigente entre puestos de trabajo.
- Limpiar y desinfectar los equipos utilizados entre cambio de turnos.
- No intercambiar los auriculares con o sin micrófonos.
- Realizar la limpieza de los auriculares con paños desinfectantes.
- Limpiar las superficies y elementos de los puestos de trabajo dos o tres veces al día y cuando se encuentren visiblemente sucias.
- Mantener los ambientes ventilados.

Recomendaciones para colaboradores que requieren un contacto cercano o frecuente con personas: administrativos en general (menos de 2 metros de distancia)

- Solicitar a los colaboradores enfermos o con síntomas respiratorios no asistir a trabajar.
- Colocación de barreras protectoras.
- Uso de barbijo quirúrgico o tapaboca-nariz de material de algodón de alta densidad o friselina triple capa.
- Respetar el distanciamiento entre colaboradores: 1,5 a 2 metros.
- Utilizar medios tecnológicos de comunicación para evitar el contacto cara a cara.
- Lavado de manos frecuente, antes y después de retirarse los elementos de protección personal, y cuando se haya estado en contacto con superficies o elementos potencialmente contaminados.
- Higiene respiratoria (uso de barbijo o tapa boca-nariz)
- Evitar tocarse la cara.
- Se sugiere evitar realizar reuniones con presencia física.
- No compartir utensilios.
- Limpieza y desinfección de superficies y objetos altamente tocados en forma frecuente y cuando se los observe sucios.
- Uso de protección ocular en el caso que no sea posible mantener el distanciamiento social y/o la colocación de una barrera protectora contra gotas.

Elementos para Protección Respiratoria

a) Tapa boca-nariz de uso social

¿Quién? Toda persona que deba concurrir o permanecer en lugares públicos.

¿Para qué? Si es correctamente utilizado sirve para disminuir la probabilidad de contagio y transmisión del virus del COVID – 19 entre las personas.

¿Cómo? Reduce la emisión de gotas respiratorias al toser, estornudar o hablar y disminuye el riesgo de diseminación del virus en la población.

¿De qué material debe ser para que sea efectivo? Telas basadas en algodón de alta densidad o friselina en múltiples capas (3 como mínimo)

¿Qué tener en cuenta?

- Debe cubrir correctamente boca, nariz y mentón.
- Deben ajustarse bien a las orejas.
- Es de uso personal.
- No debe tocarse al llevarlo puesto.
- Debe permitir respirar.
- Debe lavarse y secarse para volver a usar.

NO reemplaza otras medidas de prevención como el lavado de manos, higiene respiratoria, evitar tocarse la cara y el distanciamiento social, solo las complementa.

b) Barbijo Quirúrgico

¿Quiénes? Los trabajadores de la salud.

¿Para qué? Sirve como protección de barrera para los colaboradores de la salud al estar en contacto (menos de 1.5 metros) con el público y pacientes.

¿Cómo? Bloquea e impide la inhalación de gotas más grandes de partículas respiratorias, como las del coronavirus.

Es de un solo uso y debe descartarse en los contenidos específicos al finalizar la jornada laboral

c) Máscara full face

¿Quiénes? Los trabajadores que están en contacto con el público.

¿Para qué? Sirve como protección de barrera para los colaboradores de la salud, al estar en contacto (menos de 1.5 metros) con el público y pacientes.

¿Cómo? Bloquea e impide el contacto con gotas más grandes de partículas respiratorias, como las del coronavirus.

¿Qué tener en cuenta?

- Debe cubrir correctamente toda la cara.
- Son de uso personal.
- No debe tocarse al llevarlo puesto.
- Debe lavarse y secarse para volver a usar.

El uso de estos elementos NO reemplaza otras medidas de prevención como el lavado de manos y evitar tocarse la cara.

Desinfección de superficies

Se recuerda que las diversas superficies deben ser limpiadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, mouse, computadoras, etc.

La desinfección debe realizarse diariamente y la frecuencia, depende del tránsito y de la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes.

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

Ventilación de ambientes

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.

En otras circunstancias y lugares se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas.

Teléfonos de activación de protocolo

CIUDAD DE BUENOS AIRES 107
PROVINCIA DE BUENOS AIRES 148
CÓRDOBA 107
SANTA FE 0800-555-6549
MENDOZA (COVID) 0800-800-26843

“Consultá en tu ciudad o provincia cuáles son los protocolos de aislamiento en caso de tener síntomas compatibles o confirmación de COVID-19”