

Lugar	Procedimiento
<p data-bbox="226 305 449 373">Antes de salir del lugar de trabajo</p>	<p data-bbox="499 305 1787 373">Antes de comenzar tenga cerca lo siguiente: caneca de riesgos biológicos, bolsa roja, atomizador con desinfectante disponible (ejemplo alcohol al 70%, amonio) (1)</p> <p data-bbox="499 412 590 444">Paso 1</p> <ul data-bbox="548 493 1850 743" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="548 493 1850 597">• Retirar equipos de protección personal en el siguiente orden: bata, polainas, gorro, guantes, careta, mono gafas, y mascarilla. (En caso de no usar alguno de estos equipos de protección personal omítalo y continúe con el siguiente) <li data-bbox="548 639 1850 743">• En la caneca roja, arroje los equipos de protección personal desechables y en aquellos equipos reutilizables realice aspersión con el desinfectante disponible (bata antifluido, gorro antifluido, careta y mono gafas) e introdúzcalos en una bolsa roja para después ser lavados adecuadamente. <p data-bbox="499 786 590 818">Paso 2</p> <ul data-bbox="548 867 1850 971" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="548 867 1850 932">• Retirar el uniforme completamente y realice aspersión con desinfectante, introduzca el uniforme en la bolsa roja para después ser lavados. <li data-bbox="548 938 1850 971">• Si no te retiras el uniforme completamente, realiza aspersión en este con el desinfectante. <p data-bbox="499 1013 1587 1045">Si tu lugar de trabajo cuenta con centrales de lavado, aprovecha este recurso y lávalo.</p> <p data-bbox="499 1084 590 1117">Paso 3</p> <ul data-bbox="548 1166 1608 1198" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="548 1166 1608 1198">• Lavado de manos con agua y jabón con el debido procedimiento. (Ver anexo 1)

<p>Al llegar al lugar de residencia</p>	<p>Ten limitada la zona de asepsia, preferiblemente en la entrada antes de tener contacto con otras personas, superficies y objetos. Ten cerca 1 bolsa plástica, toallas desinfectantes y desinfectante de preferencia.</p> <p>Paso 1</p> <ul style="list-style-type: none">• Retirar las prendas externas y desinfectarlas. <p>Retirar prendas tales como uniforme de trabajo y zapatos y realizar aspersion con desinfectante de preferencia, para luego ser lavados con agua y jabón.</p> <p>Paso 2</p> <ul style="list-style-type: none">• Desinfección de objetos. <p>Desinfectar los objetos personales de mayor uso con toallas desinfectantes o con desinfectante disponible (celular, llaves, billetera, gafas, bolso).(2)</p> <p>Paso 3</p> <ul style="list-style-type: none">• Retirar la mascarilla y desechar adecuadamente.- En caso de tener mascarilla quirúrgica, desechar si se ha usado de forma continua por más de 6 horas o si se encuentra húmeda.- En caso de tener mascarilla N95, desechar si se ha usado por más de 8 horas continuas o según fabricante, si no se desecha introducir la mascarilla en una bolsa de papel para ser utilizada después.- En caso de tener mascarilla de tela anti fluido, debido a que esta mascarilla es reutilizable se recomienda lavar después de cada uso con agua y jabón.(3) <p>Paso 4</p>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Ducharse completamente. <p>En caso de no poder ducharse, lavar bien las zonas del cuerpo que están más expuestas al ambiente (lavado de manos correctamente, brazos, cara).</p> <p>Paso 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavado de uniformes. <p>El lavado de uniformes y equipos de protección personal reutilizables, puede ser en máquina y debe ser lavados separados de otras prendas de uso diario. Para los zapatos se recomienda que las partes externas del zapato sean lavadas con agua y jabón, de no ser posible, limpiar bien las suelas. (4)</p> <p>En caso de estar expuesto a cualquier fluido biológico, retirar el equipo de protección que se haya contaminado y deseche (guantes, mascarilla, gorro desechable, bata desechable, polainas), si se trata de una prenda o un equipo de protección reutilizable (Mono gafas, gorro, bata, uniformes) retírelo de su cuerpo evitando sacudir el artículo contaminado e introdúzcalo en una bolsa roja para luego ser lavado por separado.</p>
<p>Recomendaciones con el uso de transporte público</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. No utilizar el transporte público tu uniforme, trata de usar ropa de diario, en caso de no ser posible, realizar aspersión de desinfectante de preferencia. 2. Evita entrar en mucho contacto con todo tipo de superficies (pasamanos de las escaleras, barras de sujeción, asientos, reposabrazos, mando de accionamiento de puertas). 3. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión de microorganismos patógenos.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Lávate las manos inmediatamente llegues al lugar de destino, preferiblemente con agua y jabón, también puedes usar soluciones alcohólicas, en forma de aspersion en caso de retardar el lavado de manos.(5) 5. Puedes realizar aspersion a tus prendas de diario y cambiar a tu uniforme si el lugar de destino es el trabajo o por el contrario si el lugar de destino es la residencia u otro diferente, realiza los pasos de “al llegar al lugar de residencia” según corresponda.
Recomendaciones adicionales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar asistir al lugar de trabajo con el uniforme que usara durante el turno, por el contrario, utiliza ropa de cambio, ejemplo otro uniforme o ropa de diario, así mismo evita salir con el mismo uniforme que se utilizó durante la jornada laboral. 2. Si después de salir del lugar de trabajo no te diriges a tu lugar de residencia, realiza los pasos del 1 al 3 de las recomendaciones para antes de salir de tu lugar de trabajo. 3. Recuerde que la higiene de manos es la medida más importante para evitar transmisión de microorganismos, en caso de no poder lavar las manos adecuadamente limpie sus manos frotándolas con un desinfectante a base de alcohol. (ver anexo 2) 4. Tener en cuenta que no es posible realizar una desinfección completa, pero el objetivo es disminuir el riesgo de contraer infecciones.

Anexos

Anexo 1. ¿Cómo lavarse las manos?

- 0) Mójese las manos con agua.
- 1) Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
- 2) Frótese las palmas de las manos entre sí.
- 3) Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

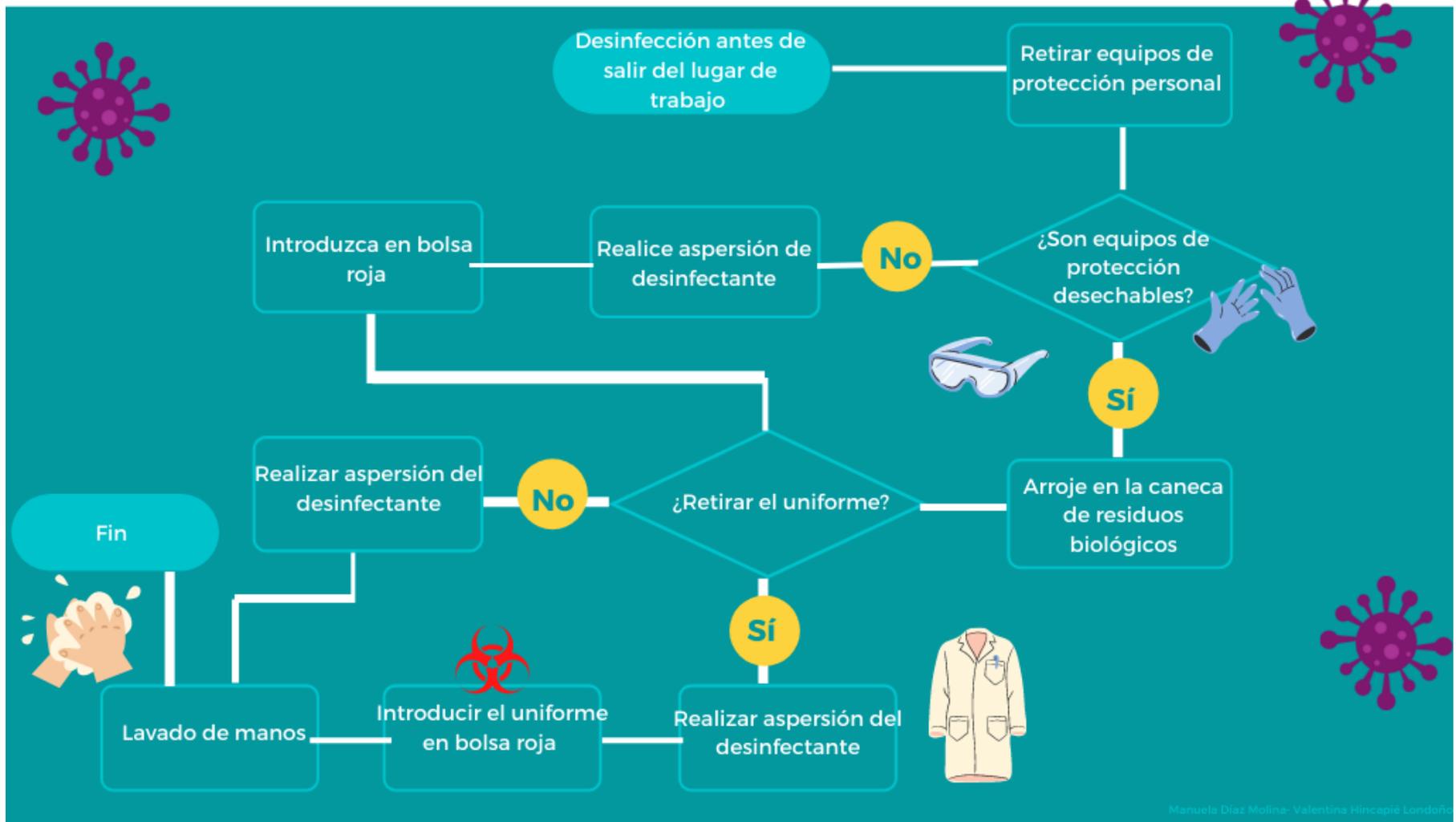
- 4) Frótese las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.
- 5) Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 6) Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- 7) Frótese la punta de los dedos de la mano derecha, contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- 8) Enjuáguese las manos con agua.
- 9) Séquese con una toalla desechable.
- 10) Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.
- 11) Sus manos son seguras.

Anexo 2. ¿Cómo desinfectarse las manos?

- 1) Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir las todas las superficies.
- 2) Frótese las palmas de la mano entre sí.
- 3) Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- 4) Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 5) Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 6) Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- 7) Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- 8) Una vez secas, sus manos son seguras.

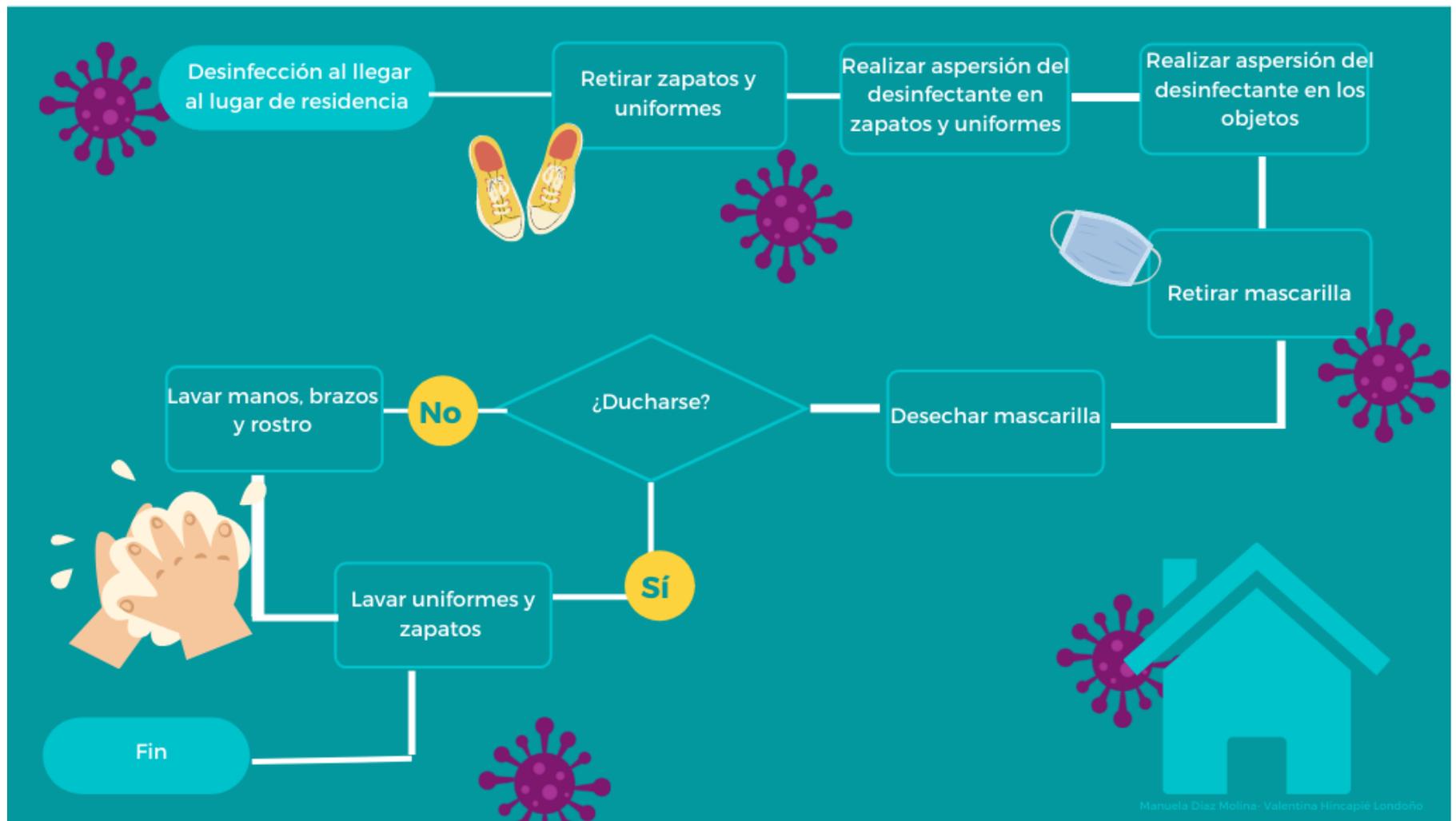


Desinfección para el personal de salud antes de salir del lugar de trabajo





Desinfección para el personal de salud al llegar al lugar de residencia



Bibliografía

1. Bonilla Asalde M, Antonio C. EFECTIVIDAD DEL ALCOHOL AL 70 % COMO MÉTODO DE DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES HOSPITALARIAS [Internet]. Universidad Privada Norbert Wiener. Universidad Privada Norbert Wiener; 2018 Dec [cited 2021 May 28]. Available from: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2606>
2. León Molina J, Abad-Corpa E. Disinfectants and antiseptics facing coronavirus: synthesis of evidence and recommendations. *Enferm Clin*. 2021 Feb 1;31:S84–8.
3. Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y máscaras de alta eficiencia. Gips18 [Internet]. 2020;Mayo(Versión 03):1–13. Available from: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos_y_procedimientos/GIPS18.pdf
4. ¿Es adecuado el lavado de la ropa laboral de los profesionales de las ambulancias de urgencia en España? [Internet]. [cited 2021 May 28]. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2018000200119&script=sci_arttext&tlng=pt
5. Luque Gómez P, Mareca Doñate R. Basics concepts about asepsis and antiseptics. *Med Intensiva* [Internet]. 2019 Mar 1 [cited 2021 May 28];43:2–6. Available from: <http://www.medintensiva.org/es-conceptos-basicos-sobre-antisepsia-antisepticos-articulo-S0210569118303152>