



TecSalud

Sistema de Salud del
Tecnológico de Monterrey

COVID-19 | ¿Cómo mantengo mi lugar de trabajo seguro?

Dra. Paola Reynoso Lobo

Dr. Fernando Castilleja

Responsabilidad Social

- Si no te cuidas, no puedes cuidar a tu familia, a tus compañeros de trabajo ni a tus clientes
- Protocolos establecidos para disminuir el riesgo de contagio en el entorno laboral
 - Sanitización frecuente
 - Equipo de protección personal
 - Medidas de seguridad
 - Buenas prácticas de convivencia
- Crear consciencia individual y colectiva

10 básicos

- **Lavado de manos con agua y jabón por mínimo 20 segundos**
- Gel antibacterial a base de alcohol al 70%
- Uso obligatorio de **cubre bocas**
- No tocar ojos, nariz o boca
- No saludar de mano, beso o abrazo
- Al estornuar o toser utilizar la parte interna del brazo
- **Distancia física** de mínimo 1.5 metros entre personas
- No usar herramientas de trabajo de otras personas
- Evitar reuniones de personas, especialmente en espacios cerrados no ventilados
- Sanitización frecuente de superficies de uso común

Filtro Sanitario de Acceso

- Es importante verificar el estado de salud de todos sus trabajadores a la entrada del turno
- Pasos a seguir
 - Aplicar gel antibacterial
 - Corroborar el uso correcto del cubrebocas
 - Medir temperatura corporal con un termómetro infrarrojo, de ser posible
 - Interrogar por la presencia de signos o síntomas sugestivos de COVID-19
- Si se detecta a alguien con temperatura mayor o igual a 37.5°C o con algún síntoma, se debe regresar a casa
- De ser posible, aplicar este filtro sanitario a los clientes que ingresen al establecimiento

Sanitización de superficies

- Es importante limpiar y desinfectar superficies de uso común en el entorno laboral varias veces al día, especialmente antes de abrir y al término del día
- Para limpiar se recomienda utilizar agua y jabón
- Para desinfectar se puede preparar una solución a base de cloro y agua, para aquellas superficies más contaminadas o sucias
 - Baño, mesas, apagadores, puertas, terminal de pago



¿Es importante el uso de cubrebocas al salir a lugares públicos?

La CDC nos recomienda usarlos en donde exista transmisión comunitaria y en sitios en donde sea difícil distanciarse de otras personas.

Deben ser de tela y hechos en casa, ya que los quirúrgicos y N95 se siguen reservando para uso exclusivo en profesionales de la salud.

RECOMENDACIONES



PARA SU USO

- Ajustarlo para que cubra la nariz y boca en su totalidad.
- No manipularlo ni tocarlo durante su uso.
- Si se humedece o ensucia con secreciones debes cambiarlo inmediatamente.
- Después de utilizarlo debes de lavarlo con agua y jabón y realizar higiene de manos.



RECUERDA:

- Su uso se considera una medida de salud pública voluntaria adicional, ya que no sustituye las otras medidas de prevención que ya conocemos.
- No es recomendable el uso en menores de 2 años, personas que tengan problemas para respirar y quienes no puedan retirarse la mascarilla sin ayuda.
- No debe ser compartido, es de uso personal.

Cubre bocas para población general

Las cubiertas de tela recomendadas NO son mascarillas quirúrgicas ni respiradores N95 - esenciales para Sector Salud
Deben ser de algodón con doble capa (CDC)

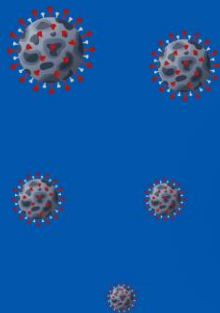
Equipo de Protección Personal

- Tanto trabajadores como clientes deben utilizar cubrebocas, esto es de carácter obligatorio
- Trabajadores en contacto directo con clientes debe utilizar careta facial en ausencia de barrera física de acrílico o cristal
 - Careta facial es de uso personal, limpiar y desinfectar cada 4 horas
- Los cubrebocas deben ser de doble capa, tela de algodón, reutilizables
 - Lavar al final del turno con agua y jabón
- Si opta por utilizar cubrebocas quirúrgico (triple capa plisado), lo debe reemplazar cada 4 – 6 horas
 - No es reutilizable, si se humedece o ensucia se debe cambiar antes
 - Es preferible utilizar cubrebocas de tela reutilizable
- Si su trabajo no requiere del uso de guantes, no es necesario que se utilicen

Momentos o espacios críticos

- Hora de entrada y salida
 - Aglomeraciones en filtro de acceso
- Hora de comida
 - Horario escalonado y en grupos
 - Al aire libre o en espacios abiertos
- Hora libre – descansos
- Atención a clientes
- Convivencia en espacios cerrados no ventilados
- Manejo de mercancía

Pruebas para Covid-19



Virus



Inmunidad
(1-2 semanas)



DETECCIÓN

Prueba molecular
(PCR)

Antígenos

Virus
(SARS-CoV-2)

Anticuerpos
(Pruebas serológicas)

Prueba rápida



Inmunoensayo
(ELISA, otros...)

Caso sospechoso

Persona de cualquier edad que en los últimos 7 (siete) días haya presentado al menos dos de los siguientes signos y síntomas: **tos, fiebre o dolor de cabeza.**

Acompañadas de al menos uno de los siguientes síntomas:



(En menores de cinco años de edad, la irritabilidad puede sustituir el dolor de cabeza.)

Cualquier persona que tenga estos síntomas o pérdida del olfato o del gusto, debe quedarse en casa y no acudir a su centro de trabajo.

Si no es posible realizar prueba de PCR confirmatoria, deben asumir que es positivo para COVID-19 y guardar aislamiento en casa por 14 días.

¿Qué hacer con un caso confirmado de COVID-19?

- Un caso confirmado es aquel que tiene un resultado positivo para una prueba de PCR
- Si esto sucede, la persona debe aislarse en casa por 14 días
- Deben identificar las personas que estuvieron en contacto estrecho con dicha persona
 - Más de 15 minutos a menos de 2 metros
- Estas personas se deberán quedar en casa 14 días después de la última vez que estuvieron con el caso confirmado

Recomendaciones
de cuidados a seguir
AL LLEGAR A CASA



Quítale los zapatos, rocíalos con el atomizador y déjalos en la entrada de la casa.



Si es posible, toma una ducha inmediatamente o bien lávate las manos, muéscala y cámbala con agua y jabón.

**CUIDA LA SALUD
DE LOS QUE TE QUIEREN
Y EVITA EL CONTAGIO
DE ESTE VIRUS.**

En la entrada de tu hogar, destina un espacio a un lado de la puerta de entrada, para tener lo siguiente:



Un atomizador con una solución a base alcohol al 70%



Recipiente grande para colocar artículos personales



Gel antibacterial con solución de alcohol al 70%



Caja o espacio para colocar los zapatos

Antes de abrir la puerta, desinfectate las manos con gel antibacterial y haz lo siguiente:



Procura no tocar objetos que estén a tu alrededor



Coloca tus cosas personales en un recipiente (uniforme de hospital, mochila, lentes, mauders, llaves, bolsa de mano), rocíalos con el atomizador y déjalos en la entrada de la casa.



Evita mezclar tu uniforme de trabajo con la ropa de casa; lávala por separado junto con tu cubrebocas de tela.



El celular debe limpiarse con un paño con solución a base de alcohol al 70% y, posteriormente, con uno seco.

Recomendaciones para el uso de TRANSPORTE PÚBLICO

Por tu seguridad y la de los tuyos,
te sugerimos seguir las siguientes recomendaciones
cada que tengas que utilizar el transporte público.



Busca la distancia, si hay
mucho gente esperando en el
mismo lugar que tú, de
preferencia sédate más de un
metro.



Identifica que el autobús no sea con
aire acondicionado, solo permítte
que el aire circule y no se cree algún
virus en su interior.



Al pagar, hazlo con tu tarjeta
electrónica y procura no utilizar
efectivo.



De ser posible, mantén mínimo
un asiento de distancia con la
persona que se encuentre al
lado.



Evita tocar las superficies que
son utilizadas por los pasajeros
con frecuencia.



Al estornudar, hacerlo en el ángulo
interno del brazo y no cubrirse con
manos o pañuelos.



Si eres profesional de la salud, es importante usar tu
uniforme únicamente en tu lugar de trabajo, cambia
de ropa al llegar y salir del hospital. Lleva tu uniforme en
una bolsa cerrada para mayor seguridad.



Antes de salir de casa y cuando
llegues a tu destino, lava tus
manos con agua y jabón de 40 a
60 segundos.



Siempre carga contigo un gel
antibacterial de uso personal
que deberás de aplicar cada vez
que estés en contacto con
superficies contaminadas.



Utiliza un cubrebocas limpio desde
que sales de tu hogar, puede ser
hecho con tela.



Evita usar las bancas de la
parada del autobús.

CUIDADOS EN EL HOGAR PARA EL PACIENTE COVID-19 POSITIVO



Manténgase aislado en una habitación exclusiva y separada de las áreas comunes y del resto de personas no infectadas en su casa.



Evite cualquier contacto cercano con otras personas.



Limpie diariamente superficies y objetos con detergente doméstico y agua.



Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 40-60 segundos después de ir al baño, después de toser o estornudar y antes de cada comida.



Manténgase en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico.



Si es posible, **identifique un baño separado** para que la persona enferma lo use.



No comparta platos, vasos, utensilios para comer, faldas o ropa de cama y lave muy bien estos artículos después de su uso.



Utilice una mascarilla facial cuando se encuentre en la misma habitación con otras personas no infectadas.

En caso de que el paciente positivo de COVID-19 presente alguno de estos signos de alarma:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor persistente u opresión de pecho
- Confusión, pérdida del estado de alerta
- Labios o cara azulados

En caso de que alguien de su familia presente síntomas, envíe un **WhatsApp al 81-48-88-07-75** o envíe un correo a covid19@tec.salud.mx

Acudir a urgencias de su hospital

© 2020. TecSalud. Todos los derechos reservados. Este contenido es informativo y no debe ser utilizado como sustituto de la atención médica profesional. Siempre consulte a su médico o profesional de la salud para obtener más información. Este contenido no debe ser utilizado para fines de diagnóstico o tratamiento. TecSalud. Todos los derechos reservados.

¡Recuerda!

**LA PREVENCIÓN ESTÁ
EN CADA UNO
DE NOSOTROS.**



TecSalud
Sistema de Salud del
Tecnológico de Monterrey



TecSalud
Sistema de Salud del
Tecnológico de Monterrey

Acerca del Covid19

Precauciones que debes tener

Sospecho que tengo COVID19

Cuidados en casa de paciente COVID19

Preguntas frecuentes

Donación de plasma

Acceso y restricciones a visitantes

Acerca de nuestras especialidades

Estrategia de contingencia COVID19

Artículos de salud

Sala de Prensa

Evaluación en línea COVID-19

COVID-19 HOY

¿Cómo protegerse?

Entérate qué medidas de precaución debes tomar.

Conoce más [aquí](#).

Mantente alerta ante los síntomas del COVID-19

- Fiebre
- Tos seca
- Dificultad respiratoria

Si crees presentar alguno de ellos, conoce más [aquí](#).

Accesos y Restricciones

Infórmate de las nuevas medidas especiales a la hora de tener alguna consulta o visitar algún paciente.

¿Dudas sobre el COVID-19?

¡Contáctanos!

Correo electrónico:
covid19@tecsalud.mx

Whatsapp: 81.8888.0775

¿Sabes cuándo acudir al doctor?

Conoce la respuesta a ésta y otras preguntas frecuentes [aquí](#).

