



Gobierno del
Estado de Sonora

Servicios de
Salud de Sonora

Coordinación de Servicios de Salud y
Proyectos Estratégicos
Dirección General de Promoción a la Salud
y Prevención de Enfermedades
Dirección de Promoción de la Salud

PROTOCOLO PARA USO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP) POR COVID-19



 covid19.saludsonora.gob.mx



CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora

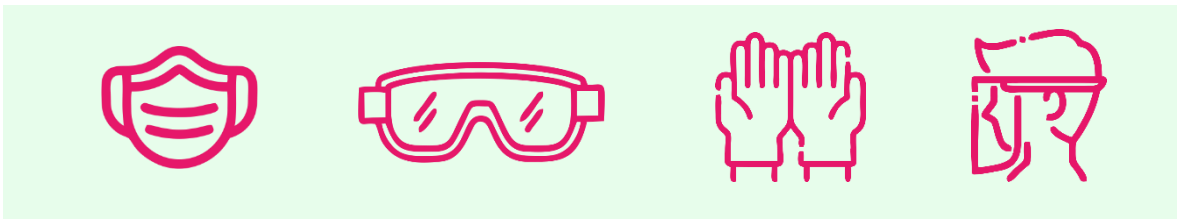


SONORA



Protocolo para uso de Equipo de Protección Personal por COVID-19

La contingencia por COVID-19 por la que atraviesa el estado de Sonora ha ocasionado que instituciones gubernamentales, no gubernamentales y la sociedad en general busquen estrategias para protegerse del virus SARS-CoV-2, en los diferentes espacios o entornos en donde las personas conviven en el día a día en esta “Nueva Realidad”, como lo son: áreas públicas, supermercados, bancos, farmacias, tiendas de conveniencia, trabajo, transporte público etc.; **es indispensable que se utilice el Equipo de Protección Personal (EPP), el cual está compuesto por: cubreboca, lentes, careta y guantes, según sea la necesidad de cada persona.**



Aun cuando el uso del EPP (total o parcial) es ampliamente recomendado y obligatorio en algunos espacios públicos, **es importante saber cómo utilizarlo, al utilizarlo de manera incorrecta pierde su efectividad o te pone en un riesgo aun mayor**, de la misma forma retirar el EPP adecuadamente es un elemento clave para disminuir el contagio a nivel individual y comunitario.

En la Nueva Realidad es necesario tener un régimen de higiene muy riguroso, el EPP nos ayuda a protegernos contra el virus, **desafortunadamente este se contamina rápidamente, por lo que debemos de desecharlo de manera correcta.**

A la hora de manejar y desechar el equipo de protección personal como guantes y cubreboca o bien pañuelos desechables utilizados para limpiarse la nariz o estornudar, **se debe tener un cuidado especial y no tirarlo en la calle o botes de basura comunitarios**, la evidencia científica hasta el momento muestra que el virus que causa COVID-19 **puede mantenerse vivo en diferentes superficies por horas o incluso días**, por esta razón un protocolo de eliminación eficaz es crucial para mitigar los contagios comunitarios o familiares.

A continuación, se describe la **manera correcta de desechar el equipo de protección personal**:

Uso del cubreboca

En la actualidad el uso correcto del cubreboca es una de las medidas de protección más importante en cuanto a la prevención del COVID-19, inicialmente su uso era recomendado únicamente para aquellas personas que presentaban síntomas o bien que tuvieran un diagnóstico positivo para la enfermedad, sin embargo, dado que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que aún no muestran síntomas o desconocen que están infectadas, **la recomendación del uso correcto del cubreboca se amplió a la población en general.**

Partiendo del hecho de que este, es un artículo que mantiene contacto directo con nuestro rostro, **es importante que al colocárnoslo tengamos el cuidado e higiene apropiado**, para saber cómo hacerlo revisa el **Uso correcto del cubreboca** en el siguiente anexo:



- 1** Antes de ponértelo, lávate las manos con agua y jabón o con gel antibacterial al 70% de alcohol con la técnica correcta.



- 2** Saca el cubreboca tomándolo de las ligas.



- 3** Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas, sin tocar la parte interna de cubreboca.



- 4** Colócalo cubriendo boca y nariz.



- 5** Ajústalo bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubreboca.



- 6** Mientras lo traigas puesto, evita tocarlo.



- 7** No lo compartas, ni reutilices.



- 8** Por ningún motivo dejes el cubreboca sobre la mesa, ni otra superficie.

Más información:

http://covid19.saludsonora.gob.mx/?page_id=288#Correcto

Una vez que el cubreboca haya cumplido su tiempo de vida útil debe retirarse por medio de los elásticos laterales o posteriores, se debe evitar en todo momento tocar la parte delantera, una vez después de haberlo retirado tirarlo en el bote de basura de su casa, recuerde que es importante lavarse las manos inmediatamente. En **el ANEXO: Cómo desechar el cubreboca**, se puede observar de manera gráfica como hacerlo:



Más información:

http://covid19.saludsonora.gob.mx/?page_id=288#Desechar

Dada la recomendación del uso del cubreboca al momento de estar en espacios públicos, y el hecho de que en algunos de estos incluso se condiciona la entrada a los establecimientos en caso de no usarlo, **es fácil que algunas personas lleguen a utilizarlo de manera incorrecta o inadecuada dando como resultado una disminución en el nivel de protección**, poniéndose en riesgo de contraer la enfermedad o bien, contagiar a alguien más.

Debido a lo anterior, **es importante describir las formas incorrectas de utilizar el cubreboca** como son:

- **No cubrir completamente la nariz o solo cubrir la boca;** recuerda que por medio de nuestra nariz también puede entrar el virus.



- **Dejar descubierta la barbilla;** al hacerlo dejas espacios por donde puede salir alguna secreción salival.

- **Tocar el cubreboca al traerlo puesto;** esto sucede habitualmente al quererlo recolocar, sin embargo, al tocar la parte frontal contaminas la superficie más importante del cubreboca.



- **Que el cubreboca este flojo y con espacios en los costados;** en caso de que esto suceda, puedes adaptar el cubreboca (antes de manipularlo lava bien tus manos con agua y con jabón) para que se ajuste perfectamente a tu rostro.

- **Colocarlo en la barbilla o alrededor de tu cuello;** quizás el error más común de entre todos, se sabe que puede llegar a ser un poco incómodo su uso al hablar o hacer alguna actividad, sin embargo, debes recordar que lo utilizas para protegerte.



- **Tocar el cubreboca al quitártelo;** de esta manera tus manos pueden quedar expuestas a cualquier virus que haya quedado en el filtro de tu cubreboca, recuerda retirarlo como se describió con anterioridad y no olvides lavarte las manos inmediatamente.

Más información:

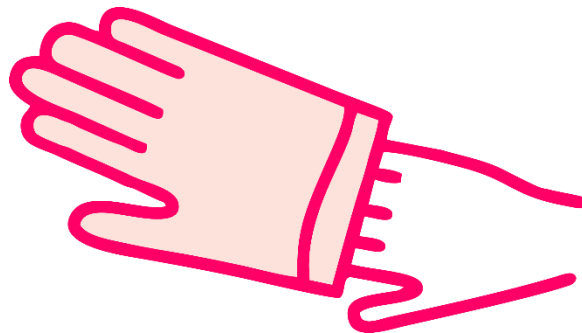
http://covid19.saludsonora.gob.mx/?page_id=288#Incorrecto

Guantes

En muchas ocasiones el uso de guantes nos puede dar una **falsa sensación de seguridad**, ya que evitan que toquemos superficies comunes y que en caso de que tengan el virus este no se quede en nuestras manos, sin embargo, al igual que el cubreboca, **los guantes tienen un protocolo tanto para colocarlo adecuadamente como para retirarlos.**

El uso de guantes como medida de protección solo se recomienda mediante ciertas condiciones, en caso de que usted los considere necesarios como elementos del EPP es importante que tome en cuenta los siguientes puntos:

1. Utilizarlos solamente para realizar una actividad esencial fuera de casa recuerde que **los guantes desechables no están diseñados para su uso prolongado** o para reutilizarlos, por lo que debe usar un par nuevo para cada actividad.
2. Aun cuando los haya usado, **no olvide lavarse las manos antes y después de utilizarlos.**
3. Mientras los use, **no toque su cara**, objetos personales o ingiera alimentos con ellos.
4. Recuerde que la principal forma de transmisión del COVID-19 es mediante secreciones respiratorias, por lo que **debe mantener sana distancia y usar correctamente el cubreboca**, así como la careta protectora facial.



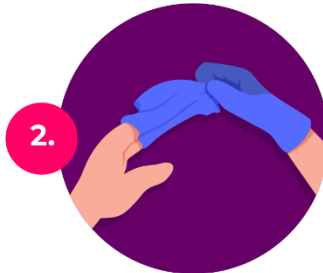
Una vez cumplido su propósito debe quitarse los guantes mediante la técnica adecuada, evitando así la propagación del virus.

En la siguiente imagen se muestra la manera adecuada de retirar los **guantes**. Después de retirarlos, debe desecharlos al bote de basura de su casa y lavarse las manos inmediatamente antes de tocar cualquier superficie.



1.

Sujeta la parte exterior del guante por la muñeca, con cuidado de no tocar tu piel.



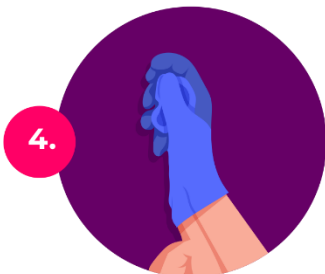
2.

Despega el guante jalando de adentro hacia afuera.



3.

Toma el guante que acabas de quitar con la mano con guante



4.

Coloca tus dedos dentro del guante solo a la altura de la muñeca, cuidando no tocar este.



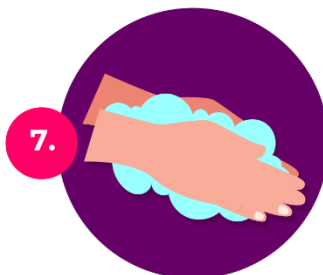
5.

Gira el segundo guante al revés y sácalo de tu mano dejando el primer guante dentro del segundo.



6.

Tira los guantes en el bote de la basura. No los reutilices.

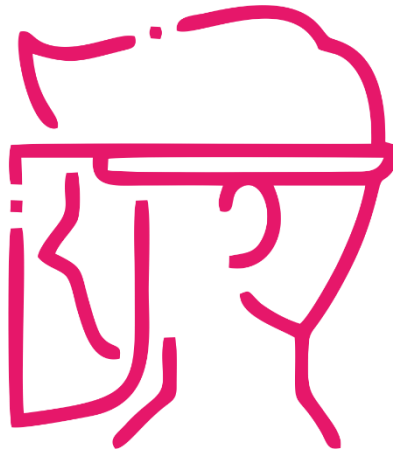


7.

Lava tus manos con agua y jabón inmediatamente después de desechar los guantes.

Careta

Las caretas nos ofrecen un gran número de ventajas, nos protegen contra la entrada del virus, evita que toquemos nuestro rostro, **disminuyendo de esta manera que nos infectemos al tocar alguna superficie con el virus y luego nuestro rostro**, se puede usar de manera complementaria con el cubreboca aumentando la protección, por otro lado, reduce el esparcimiento del virus en caso de tener un diagnóstico positivo a COVID-19.



También tenemos ventajas ecológicas y económicas, ya que **las caretas no necesitan desecharse de manera regular como cualquier otro artículo del EPP, pueden ser reutilizadas indefinidamente**; sin embargo, deben tener una limpieza continua después de cada uso.

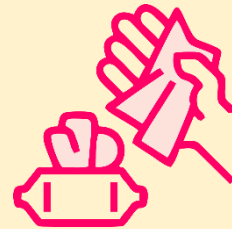
Antes de colocar tu careta es imprescindible que laves tus manos correctamente y al colocarla debes asegurarte de que se ajuste adecuadamente a la forma de tu cabeza, de esta forma no tendrás que estar reacomodándola, corriendo el riesgo de infectarla o infectar tus manos. Una vez concluida la actividad debes retirarla por la parte de la diadema, cuidando no tocar la parte frontal, es importante que laves tus manos inmediatamente después.

Después de haberla retirado es importante que la limpies y desinfectes adecuadamente, para esto puedes lavarla con agua y jabón (incluyendo la parte de la diadema); la desinfección por otro lado puede ser tanto con toallitas desinfectantes, desinfectante con una solución de agua clorada o directamente con alcohol. **Debes recordar lavarte las manos después de desinfectar tu careta.**

Papel o pañuelos desechables

Normalmente usamos papel o pañuelos desechables al estornudar o al limpiarnos la nariz, siendo estos desechados en un bote de basura regular después de ser utilizados. **Sin embargo, durante la contingencia debemos tener un cuidado especial al manejar los residuos de papel higiénico.** Por ello deseche los residuos de este material en el bote de basura de su casa.

Si usted se encuentra enfermo, **debe tirar cualquier pañuelo desechable usado en una bolsa por separado y lavarse las manos inmediatamente con agua y jabón antes de tocar cualquier superficie** común o algún objeto personal, en caso de no poder lavarse las manos utilice gel antibacterial al 70%.



Si tiene sospecha de COVID-19 o tiene diagnóstico positivo ¿Cómo tirar el EPP a la basura correctamente?

Aun cuando el EPP es importante y necesario para la prevención del COVID-19 y otras enfermedades, **estos tienen un tiempo de vida útil específico para cada artículo y dependiendo del material del que están conformados; ignorar o desestimar estas condiciones nos pone quizás en mayor riesgo de contagio**, por lo cual si utilizas cualquier artículo de los anteriores recuerda desecharlos de la forma adecuada.



A continuación, se enlistan una serie de pasos a seguir con el fin de tener un correcto manejo de los residuos sanitarios antes mencionados, **esto puede ayudar a disminuir el contagio y la propagación de la enfermedad tanto en los recolectores de basura como en cualquier otra persona.**

1. **Designar una bolsa de plástico únicamente para la disposición final del EPP**, es importante que sea marcada con una etiqueta que diga “Residuos Sanitarios”.
2. **Colocar en esa bolsa solo:** los cubreboca, guantes y pañuelos desechables.
3. Antes de cerrar la bolsa, **rociar el interior con solución clorada.**
4. **Cerrar la bolsa y rociar nuevamente con solución clorada.**
5. Una vez colocada la bolsa en el contenedor, **lávese las manos inmediatamente, teniendo cuidado de no tocar ningún objeto personal o superficie de la casa.**



Es importante que por ningún motivo se tiren cualquiera de estos artículos en la calle y sin el cuidado antes descrito, al hacerlo se pone en riesgo la salud de las personas generando focos de infección y contaminando el ambiente.