



MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS

Circuitos y otras pautas

Las recomendaciones sub-estándar están dirigidas principalmente a las residencias de ancianos y a los centros socio-sanitarios



MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS



Nota de exención de responsabilidad

La información proporcionada en este sitio o en los documentos se basa en los conocimientos actuales y en información limitada a la experiencia de Médicos Sin Fronteras por tanto se encuentra condicionada a la actual situación nueva, urgente y excepcional ocasionada por la epidemia de CoVid-19.

Estas informaciones son soluciones imperfectas, provisionales y excepcionales considerando la falta de soluciones estándar y homologadas por lo que sólo deben usarse en ausencia de información, protocolos, procedimientos o materiales homologados previstos por los estándares de la Organización Mundial de Salud o del Ministerio de Sanidad.

Estas informaciones se publican para escalar, ampliar y acelerar la respuesta de los responsables y profesionales sanitarios y civiles de la sociedad que están implicados en la respuesta a la epidemia.

Estas informaciones no sustituyen la atención médica profesional, ni las recomendaciones de la Organización Mundial de Salud o del Ministerio de Sanidad.

Médicos Sin Fronteras no puede responsabilizarse de la correcta implementación y resultados de las soluciones propuestas en estas informaciones.

Médicos Sin Fronteras

MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS

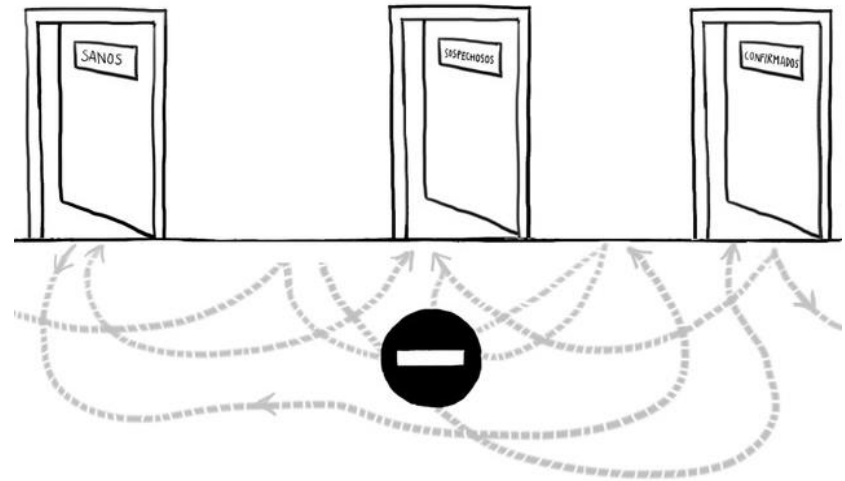


Circuitos y otras pautas Aislamiento de los residentes

Cada centro tiene que crear **3 circuitos** (contaminado, limpio y potencialmente contaminado) que jamás se puedan cruzar y que se deberán evaluar constantemente para comprobar su pertinencia.

La circulación de pacientes, de personal, la cocina y la distribución de alimentos, la lavandería, la gestión de desechos, la gestión de cadáveres, los vestidores, tienen que seguir flujos estrictos y todo el personal debe conocerlos. El parámetro que nos ayudará a identificar los circuitos, son los tipos de residentes:

- **Residentes sanos:** es muy importante que no se mezclen con los residentes sintomáticos. Zona limpia.
- **Residentes sospechosos:** Que no estén mezclados ni con los confirmados (para evitar contagios indeseados) ni con los sanos (por si finalmente los sospechosos se confirmaran). Potencialmente contaminado y se seguirán los mismos protocolos que en zona contaminada. Todo material (platos, carros, sábanas, etc...) que entre en esta zona se considera contaminado
- **Residentes confirmados:** AISLAR (un concepto básico para parar la propagación del contagio). Zona contaminada. Todo material (platos, carros, sábanas, etc...) que entre en esta zona se considera contaminado.



El aislamiento se puede considerar por **edificios, por plantas, incluso por habitaciones** (en este caso, agruparlas en la medida de lo posible e identificarlas con símbolos no estigmatizantes (ej: una flor) para que todo el personal sepa que está entrando en zona de riesgo.

Nota: durante la realización de las actividades cotidianas del personal con el residente (alimentación, higiene, cambios posturales, medicación, etc...), y para minimizar el riesgo de contagio, procurar empezar siempre por los sanos.

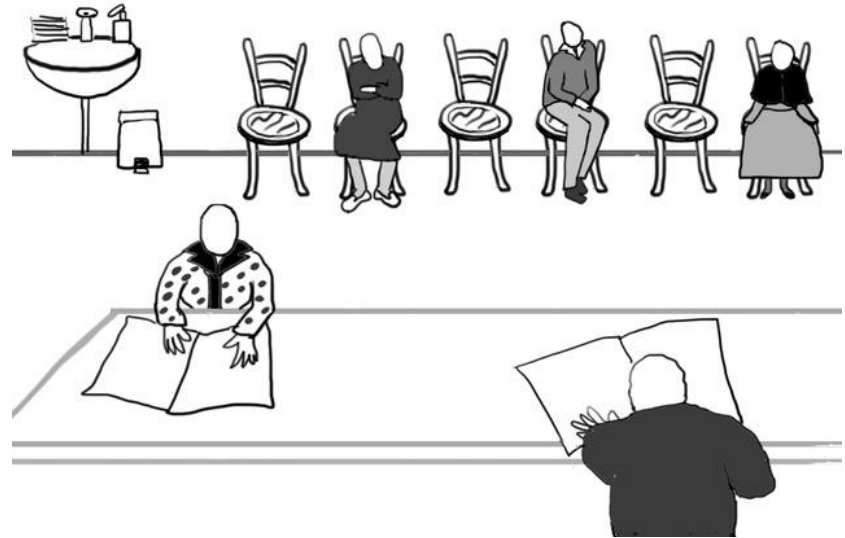
MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS



Circuitos y otras pautas Espacios comunes de los residentes (comedor, salón)

El comedor y las salas de estar son **espacios comunes** donde el riesgo de contaminación es elevado, por lo tanto, recomendamos:

- **Los confirmados jamás comparten espacios comunes.**
- Evitar que estén juntos los residentes sospechosos de los que no presentan ningún síntoma. Para ello, se recomienda hacer turnos.
- Asegurar que hay una distancia de seguridad de mínimo **1,5 metros** entre residentes (silla sí, silla no; butaca sí, butaca no)
- Asegurar que todos los residentes **se lavan las manos antes de entrar** en los espacios comunes.
- **Retirar fundas** de sillas, manteles de mesa, cortinas, etc... y para comer, usar servilletas desechables.
- **Retirar y guardar todo los adornos** (floreros, figuras, etc..)
- Asegurar que el personal de limpieza limpia regularmente todas las superficies (sillas, mesas, butacas,...) con solución desinfectante (1 tapón de lejía por cada ½ litro de agua).
- Realice la limpieza y la desinfección, mínimo, tres veces al día y repita el procedimiento siempre que haya potencial de contaminación o esté visiblemente sucio.

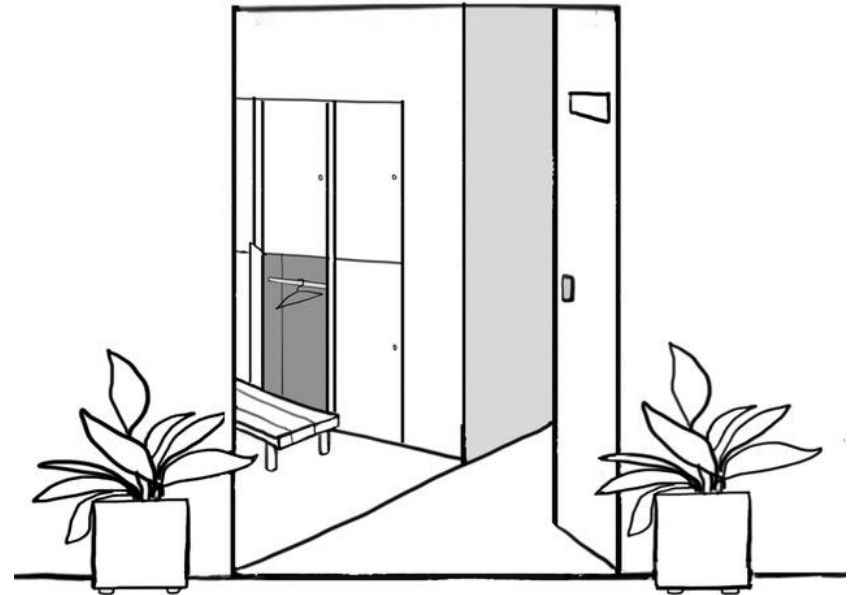


MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS

Circuitos y otras pautas Vestuario (de la ropa de calle al uniforme y viceversa)

Identificar un zona de vestuario para el personal que trabaja en el centro para vestirse y desvestirse con y del uniforme (EPI) adecuado.

- Situarlo más cerca posible de la única puerta de entrada o identificar una entrada paralela.
- Procurar evitar accesos cruzados por un espacio contaminado y asegurar la separación mínima de 1,5m (posible hacer turnos)
- Justo antes de acceder al vestuario, debería de haber un punto de higiene de manos.
- Antes de volver a casa, pasar de nuevo por el vestuario y antes de acceder a él, sáquese el equipo de protección. Lávelo con agua y jabón.
- Para desinfectar, planifique 4 cubos antes de entrar en la zona limpia:
 1. **Material desechable para la basura:** guantes, batas plásticas, mascarillas.
 2. **Material reutilizable** (un cubo con solución 1 tapón de lejía por cada ½ litro de agua durante 5'): gafas, pantallas faciales, guantes de cocina) equipado con unas pinzas o colador para “pescar” y pasar al siguiente cubo,
 3. **Material reutilizable:** con agua limpia para enjuagar el material
 4. **Vestuario de trabajo para lavar:** siempre dentro de bolsa plástica



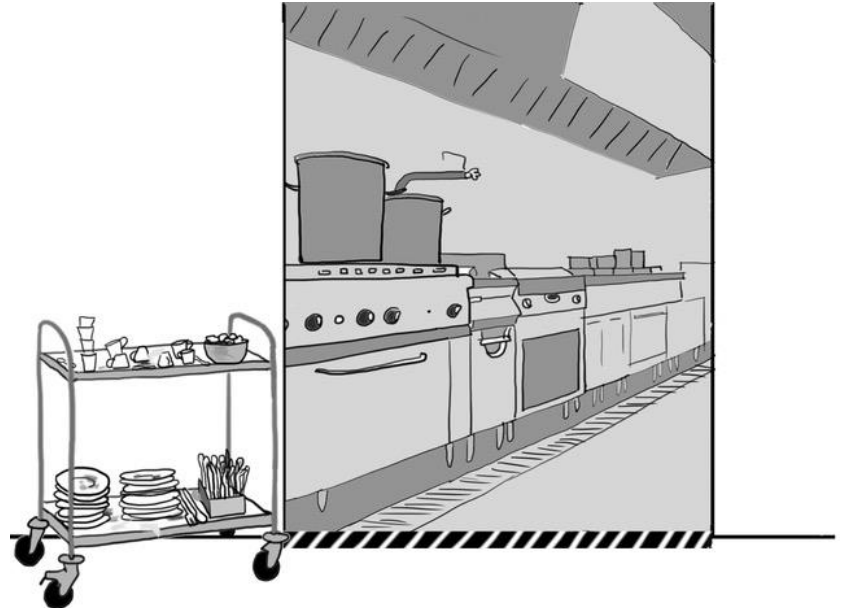
- Deje siempre los **zapatos de trabajo** en la parte “contaminada”.
- **Asigne personal** que se ocupe de la limpieza y los desechos de este espacio.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS



Circuitos y otras pautas La cocina

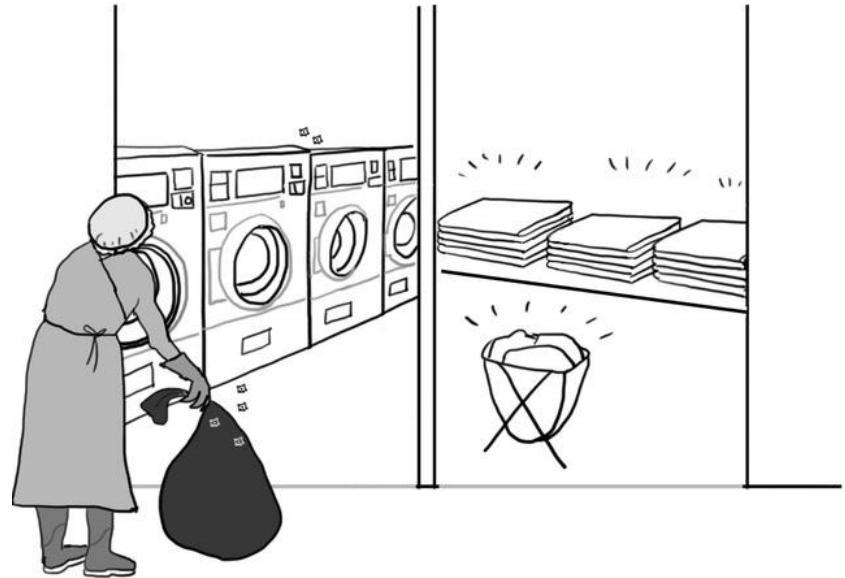
- Las personas que trabajan en la cocina **jamás circularán adentro y afuera** de ese recinto a menos que se cambien el calzado, los guantes y el delantal plástico a cada entrada/salida.
- Las personas que trabajan en la cocina llevarán el mismo **vestuario** que el personal de limpieza.
- Se **evitará** que sean las mismas personas que trabajan en la cocina quienes distribuyan la comida y ayuden a los residentes a comer.
- Los **carros de distribución** de comida entre los pacientes, jamás entrarán en el recinto de la cocina.
- El carro de recogida llegará sólo hasta el **umbral de la puerta de la cocina** y una persona desde fuera pasará al personal de cocina los utensilios que irán directamente al lavaplatos. Los que no quepan quedarán sumergidos en el agua con lejía.
- Proponemos recoger los platos sucios de las habitaciones dentro de **cubos con agua y lejía** (1 tapón de lejía por cada ½ litro de agua). Los residuos orgánicos, restos de líquidos o los residuos plásticos se pueden acumular en únicos recipientes, respectivamente.





Circuitos y otras pautas La lavandería

- La lavandería tiene que tener **dos espacios** bien diferenciados, con personal también diferenciado, a menos que se cambien el calzado, los guantes y el delantal plástico a cada movimiento.
 - **CONTAMINADO:** Recepción y lavado de ropa sucia
 - **LIMPIO:** Plegado, planchado y distribución
- Las personas que trabajan en la parte “contaminada” llevarán el mismo **equipo de protección individual** que el personal de limpieza.
- Las sábanas y la ropa de los residentes se recogerán (sin sacudir) de las habitaciones dentro de **bolsas plásticas, que se cerrarán para su transporte a la lavandería.**
- Una vez la ropa esté dentro de la lavadora, se **desinfectará todo el entorno** para poder sacarla sin riesgo.
- La ropa que sale de la lavadora la recoge el personal que trabaja en el **área limpia** de la lavandería.





Circuitos y otras pautas La gestión de desechos

Manejo de la basura que se genera en el centro:

- Localizar un área para almacenar residuos en la zona contaminada
- Los residuos deben ser manipulados, almacenados, transportados y desechados en condiciones de seguridad
- Antes de sacarlos a los contenedores, asegurar doble bolsa, siendo la segunda, una bolsa no contaminada.
- Antes de salir a la calle para desechar los residuos al contenedor (dentro de la segunda bolsa), el personal tiene que cambiarse los zapatos, la bata plástica, los guantes y la máscara.
- Jamás se saldrá a la calle con el uniforme de trabajo (EPI) usado en zonas contaminadas.
- Asignar una persona que se ocupe de esta tarea en cada turno.
- Las precauciones estándares para el manejo de basura se tienen que respetar durante todo el proceso





Circuitos y otras pautas Uso del ascensor

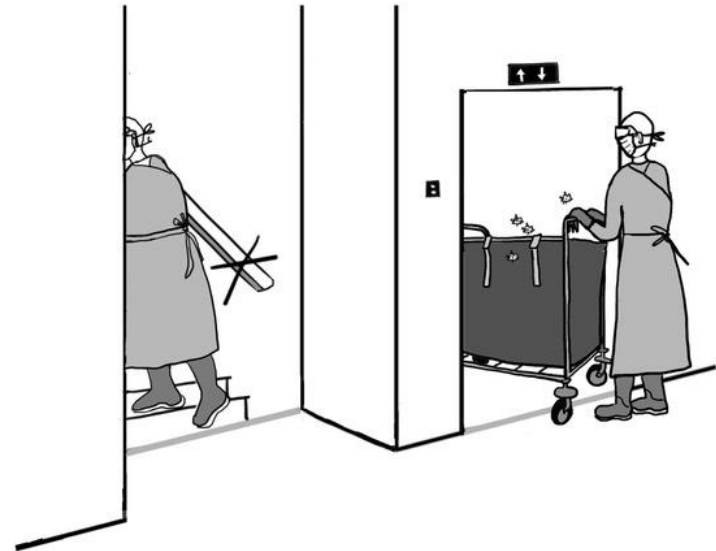
El ascensor es un espacio **extremadamente cerrado** y en el que se entra fácilmente en contacto con los muros, los botones, las puertas.

Es fácil – a menos que haya un ascensor dedicado exclusivamente al personal del centro – que en ese espacio haya entrado un residente sintomático y por lo tanto, haya un **alto riesgo de contaminación**.

El virus resiste sobre las superficies durante horas. Así pues, si las residencias poseen ascensor, el personal que trabaja en ellas **evitará tomarlo**.

Para facilitar el trabajo se sugiere que los carros de limpieza, comida, ropa, etc... sigan subiendo y bajando dentro del ascensor, mientras que el personal, usa las escaleras y hace las **llamadas del ascensor desde los botones externos y desde el piso correspondiente**.

Realice la limpieza y la desinfección de las puertas, paredes y botones, mínimo, tres veces al día y repita el procedimiento siempre que haya potencial de contaminación o esté visiblemente sucio.

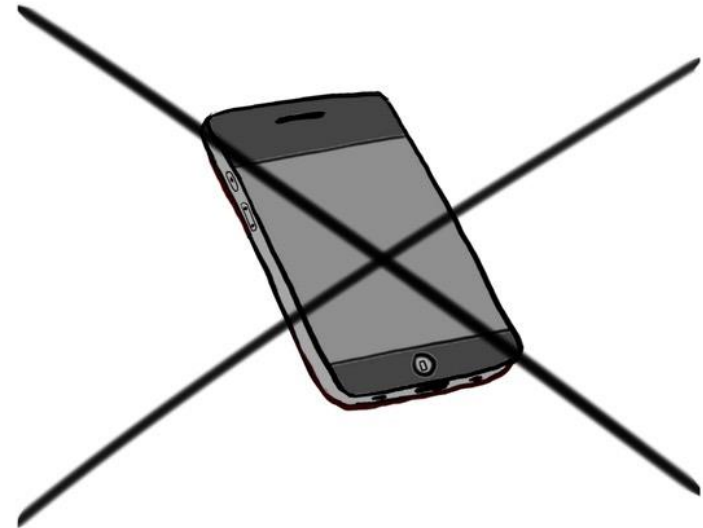


MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS



Circuitos y otras pautas Uso del teléfono móvil

- Se recomienda NO utilizar el teléfono móvil cuando se trabaja en la zona contaminada.
- Priorizar el sistema de megafonía de los centros (accesible desde la recepción y desde las habitaciones de los residentes) cuando éste, esté disponible.
- Si las recomendaciones previas no son viables, se recomienda:
 - Envolver el teléfono en una bolsa plástica con cierre que se pueda desechar
 - No sacar el teléfono móvil del bolsillo sin haberse sacado antes los guantes contaminados y desinfectado las manos.
 - Usar el altavoz y no acercarse el teléfono a la cara.
 - Desinfectar la bolsa después de cada uso y desecharla al final de cada jornada.
 - Desinfectar el teléfono antes de salir del espacio de trabajo.





Circuitos y otras pautas

Recursos humanos: identificación de personal con tareas extraordinarias definidas

Identificar y señalar personas del equipo (por turno o en general) encargadas de efectuar las siguientes tareas :

- Una persona responsable de “**Control de Infecciones**” en cada centro como punto focal para diseminar los mensajes claves y con las dos responsabilidades principales:
 - Entrenar al personal en los procedimientos/protocolos de prevención y control de infecciones
 - Supervisar que esos procedimientos son correctamente implementados y respetados
- Informar a las familias de los **residentes afectados** y mantener la información actualizada con una regularidad pautada

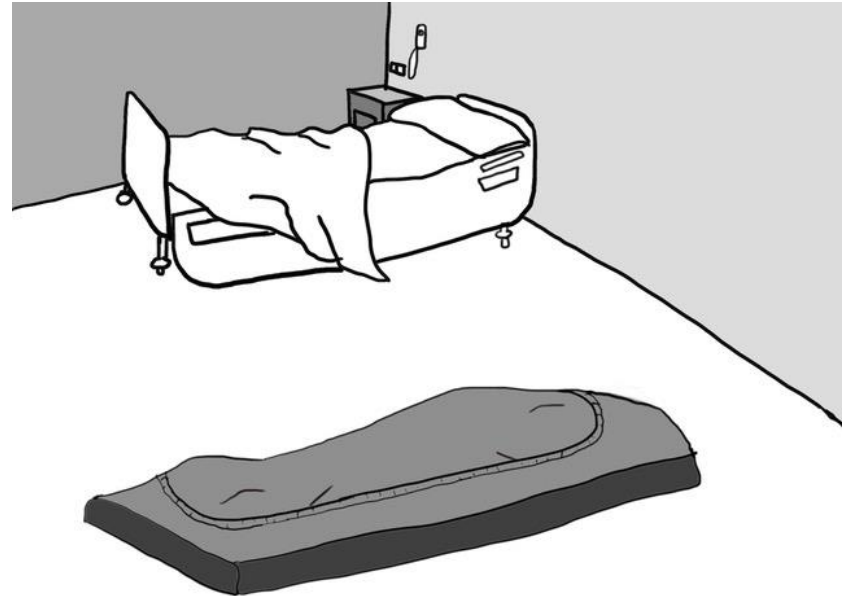


MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS



Circuitos y otras pautas Principios sobre el manejo de cadáveres

- El personal que prepare el cadáver debe usar el **equipamiento de protección individual** del personal de la limpieza.
- **Retirar cualquier dispositivo médico** que lleve el cadáver (mascarillas, vías)
- Introducir en una bolsa sanitaria estanca biodegradable antes de salir de la habitación. En caso de no poseer bolsa, envolver con una sábana más algún material plástico para preservar mínimamente la impermeabilidad.
- Una vez cerrada la bolsa se deberá pasar un paño con desinfectante con una solución de hipoclorito sódico (dilución: 1 tapón en $\frac{1}{2}$ litro de agua).
- Procurar que durante el transporte interno del difunto, el material y las zonas limpias no se crucen.
- Los cadáveres deben ser manipulados, almacenados y transportados y desechados en condiciones de seguridad
- Retirar EPI y desechar antes de salir de la habitación.
- Higiene de manos regular y asiduamente durante este proceso.



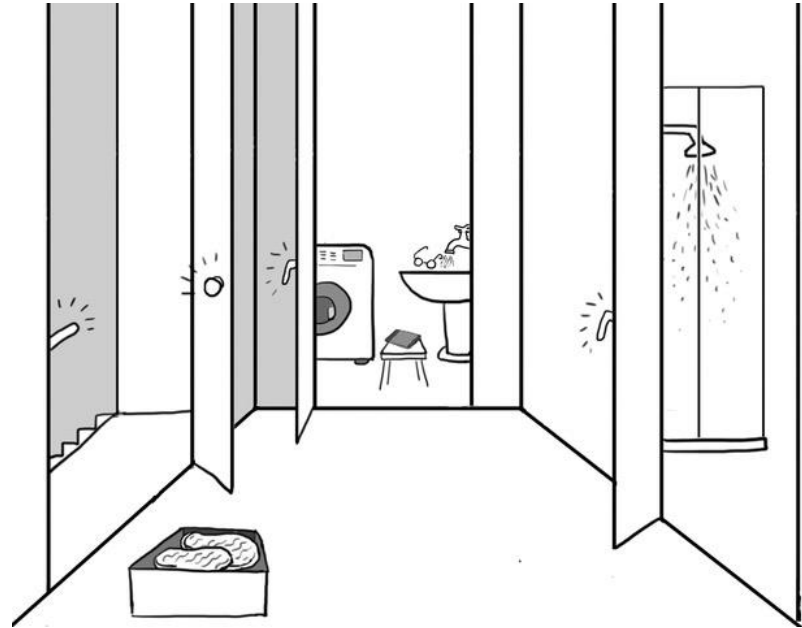
MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS



Circuitos y otras pautas Después de trabajar (vuelta a casa)

Medidas preventivas para cuando llegue a casa después del trabajo:

- Sácate los zapatos antes de cruzar la puerta, mételos dentro de una caja de cartón.
- Sin tocar nada, lávate las manos (puedes aprovechar para lavar también las llaves)
- Sácate la ropa, métela directa a la lavadora o guárdala en una bolsa de plástico > lávate las manos.
- Dúchate (pelo incluido).
- Limpia el teléfono móvil y las gafas, con agua y jabón o alcohol.
- Lava regularmente con alcohol los pomos de las puertas, interruptores, barandillas, etc... con una solución de alcohol al 70% o de cloro (lejía) al 0,1%.
- Asegura una buena ventilación de la casa.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS

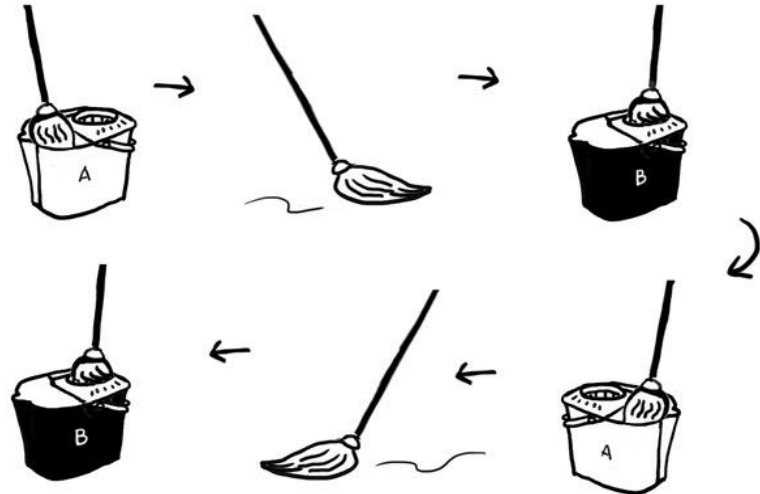


Higiene y desinfección Fregado de suelo: técnica del doble cubo

La **técnica de doble cubo** es la **recomendada** para asegurar una correcta limpieza y desinfección, ya que no mezclan los desinfectantes con los contaminantes. Las superficies desinfectadas no son re-contaminadas por el agua sucia.

Cómo realizar la técnica de doble cubo:

- - Se necesitan dos cubos (A y B). En el cubo A se coloca el agua limpia y el producto de limpieza, llenándolo $\frac{3}{4}$ partes. En el segundo cubo (B), que vamos a utilizar para el agua sucia se llena $\frac{1}{4}$ parte y se coloca el escurridor en él.
- - Se sumerge la fregona/mopa en el cubo donde se encuentra la mezcla del agua y del producto de limpieza (cubo A)
- - Se escurre y se friega un trozo de suelo con movimientos en forma de S.
- - Se sumerge la fregona/mopa en el cubo B, donde sólo hay agua, y se escurre.



Material complementario

<https://www.youtube.com/watch?v=4OZt1SzGXQU>

MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS



Higiene y desinfección Preparación fácil de hipoclorito sódico

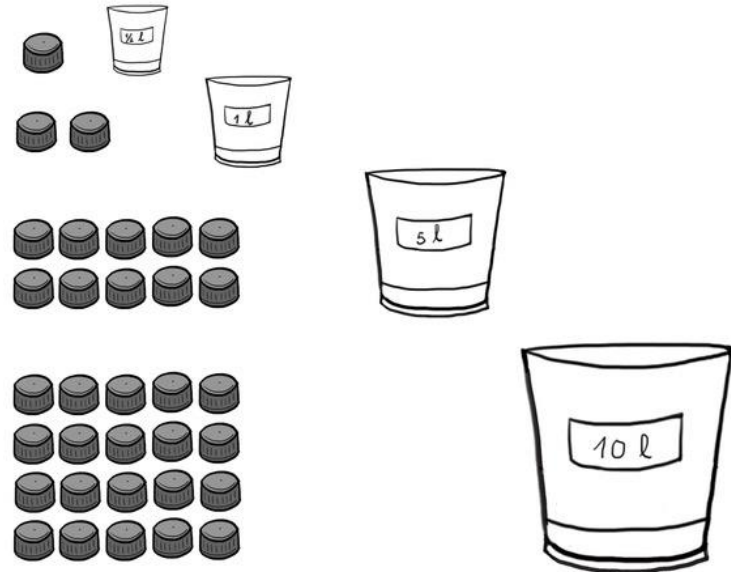
Antes de desinfectar, las superficies tienen que estar limpias con agua y jabón. Para desinfectar el material EPI reutilizable como también el entorno del paciente (suelos, camas, sillas, mesas, platos, ropa, suelos, lavabos, etc...), hacer la dilución al 0.1%.

Usando lejía doméstica - que tiene una concentración de cloro aproximada de entre 4-6% - y para simplificar el cálculo:

- 1 tapón de lejía = $\frac{1}{2}$ litro de agua
- 2 tapones de lejía = 1 litro de agua
- 10 tapones de lejía = 5 litros de agua
- 20 tapones de lejía = 10 litros de agua
- **$\frac{1}{2}$ litro de lejía = 20 litros de agua**

Se recomienda encontrar recipientes que nos ayuden a medir la cantidad de lejía según la cantidad de agua que usemos más frecuentemente, dependiendo de las tareas.

Realice la desinfección, mínimo, tres veces al día y repita el procedimiento siempre que haya contaminación. La solución clorada 0,1% dura sólo un día, al día siguiente no se puede utilizar, hay que preparar nueva.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS

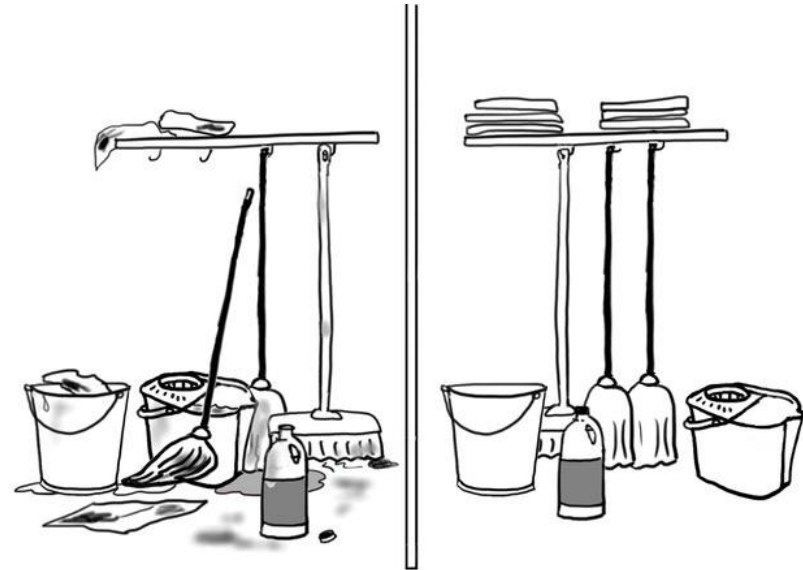


Higiene y desinfección Principios básicos a seguir (I)

Estas medidas van **encaminadas a disminuir el riesgo de contaminación cruzada** (de zona contaminada a zona limpia).

Esto **protege tanto a los pacientes como a todos los trabajadores** del centro.

- Tener material de limpieza exclusivo (cubos, trapos, mopas, productos de limpieza...) para el entorno del paciente (zonas “contaminadas”). No utilizar este material para la limpieza de zonas “limpias” (entorno de pacientes sin Covid-19)
- Si es posible, organizar al equipo de limpieza para dividirlo entre zonas limpias y zonas contaminadas. En el caso de que esto no sea posible, empezar siempre la limpieza de las zonas limpias antes de pasar a las zonas contaminadas.
- El personal de limpieza debe utilizar EPI indicado para la limpieza del entorno del paciente.
- Higiene de manos antes y después de utilizar EPI necesario.



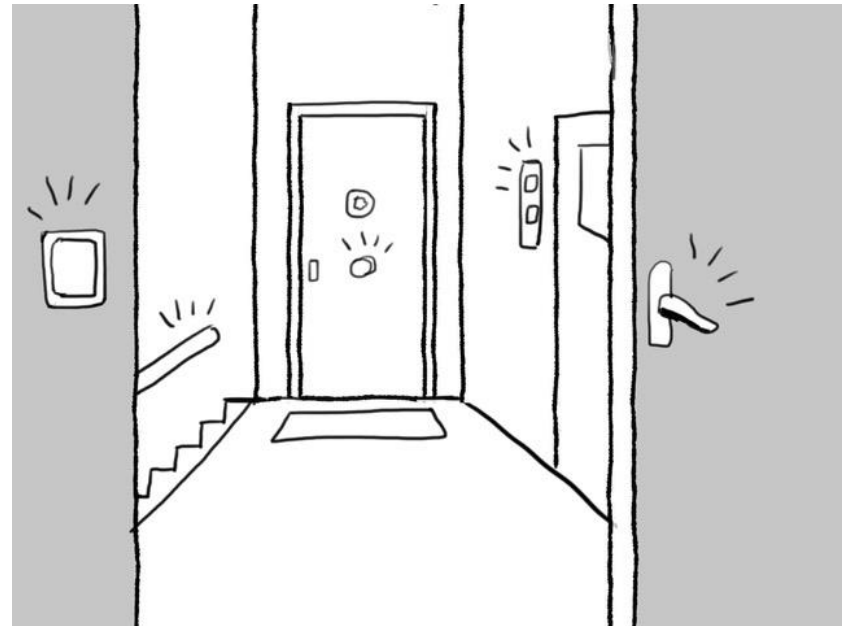
MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS



Higiene y desinfección Principios básicos a seguir (II)

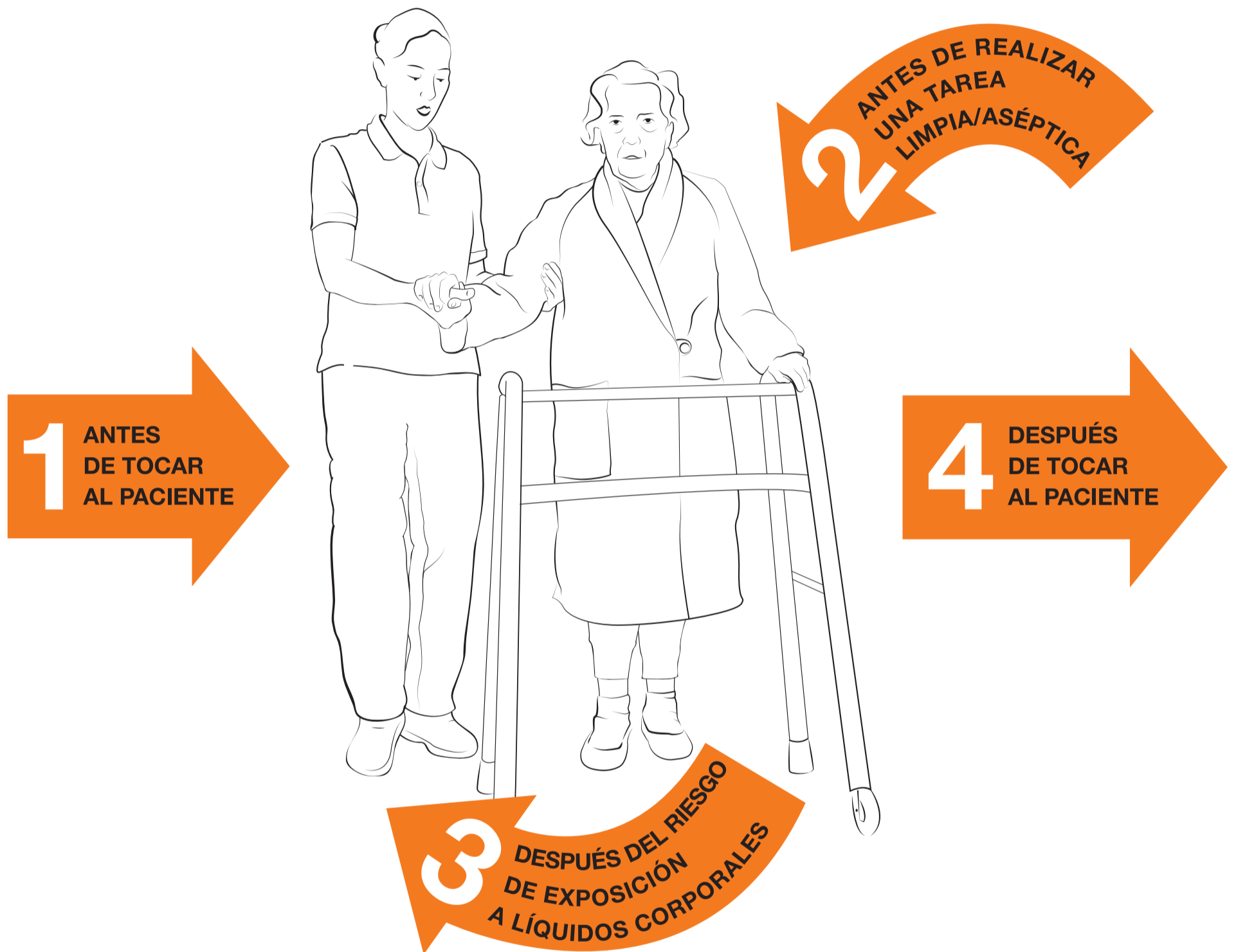
Poner énfasis en la reiteración constante de desinfección de ciertos objetos:

- Manetas puertas
- Pulsadores ascensor
- Interruptores
- Barandillas
- Otros lugares de contacto



Sus Momentos para la Higiene de las Manos

Atención Sanitaria en Residencias de la Tercera Edad



1 ANTES DE TOCAR AL PACIENTE	<p>¿CUÁNDO? Lávese las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él.</p> <p>¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.</p>
2 ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA	<p>¿CUÁNDO? Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica.</p> <p>¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.</p>
3 DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES	<p>¿CUÁNDO? Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes).</p> <p>¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.</p>
4 DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE	<p>¿CUÁNDO? Lávese las manos después de tocar al paciente, al final de la consulta o cuando ésta sea interrumpida.</p> <p>¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.</p>



Organización
Mundial de la Salud

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación, no obstante lo cual, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la Organización Mundial de la Salud podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización. La OMS agradece al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de España, y a los Hospitales Universitarios de Ginebra, en particular a los miembros del Programa de Control de las Infecciones, su participación activa en la elaboración de estos materiales.

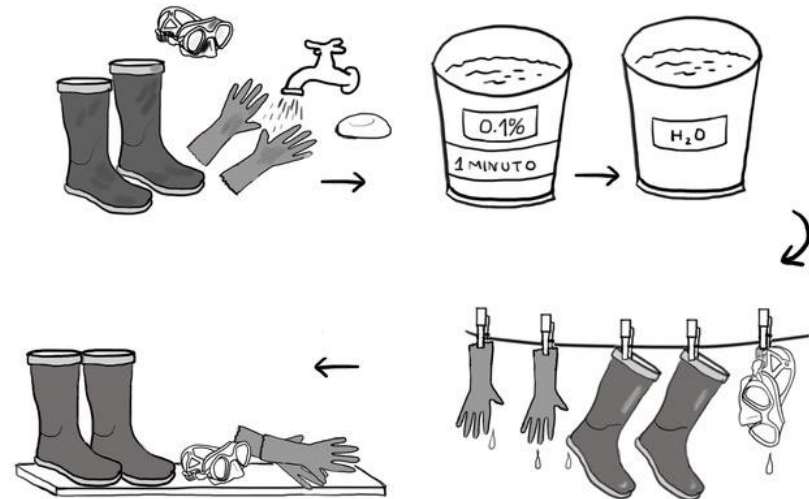
MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADAPTADAS



Equipo Protección Individual (EPI) Desinfección de material reutilizable

Pasos para la desinfección de EPI reutilizables:

1. Lavar con agua y jabón si están visiblemente sucios. Aclarar con agua.
2. Introducir el material a desinfectar en un contenedor con la solución de hipoclorito sódico al 0.1%. Dejar al menos un minuto (idealmente 5 minutos).
3. Aclarar con agua limpia (se puede tener un contenedor/barreño).
4. Dejar secar.
5. Guardarlos como material limpio.



MUY IMPORTANTE: El personal dedicado a la desinfección de material también debe usar EPI completo, para su protección.

Es importante **contar con cantidad suficiente de EPI reutilizable** para poder tener disponible un stock de EPI limpio y listos para ser utilizados. **Idealmente, el EPI se debería reemplazar entre paciente y paciente.**

Jamás dejemos EPI contaminado o potencialmente contaminado colgado dentro de las habitaciones (riesgo de contagio al manipularlo)