

Cuidados para la COVID-19

Manual de seguridad

Lugar de atención Equipo de apoyo a la difusión

- Centro de enfermería especializada (skilled nursing facility, SNF)
- Centro de atención residencial para ancianos (residential care facility for the elderly, RCFE)
- Junta de ayuda para la vida, y cuidado de salud en el hogar
- Centro de atención a largo plazo (long-term care, LTC)
- centro de cuidados intermedios (intermediate care facility, ICF)



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**EMERGENCY
MEDICAL SERVICES**



17 de abril de 2020

Estimado administrador y equipo:

En nombre de San Mateo County Health, me gustaría agradecerles por todo lo que están haciendo para apoyar a los pacientes de su centro y a la comunidad en su conjunto. Estos son tiempos sin precedentes y su centro juega un papel fundamental en la protección de la estabilidad de nuestra infraestructura sanitaria. Hoy más que nunca, nuestros residentes confían en la experiencia, la formación y la solidaridad de los trabajadores sanitarios de primera línea, como el personal de su centro.

Somos un centro que alberga a pacientes potencialmente vulnerables y, por lo tanto, queremos asegurarnos de que usted y todo su equipo se sientan cómodos con la cantidad y el tipo de formación que se ofrece para cuidar a los pacientes con COVID-19.

19. Como parte del Centro de Operaciones de Emergencias (Emergency Operations Center, EOC) del condado, se han activado equipos para ayudar a los centros de la siguiente manera:

1. Proporcionar equipo de protección personal (EPP) (cantidades sujetas a disponibilidad)
2. Brindar formación sobre cómo colocarse y quitarse el EPP de manera apropiada
3. Proporcionar información sobre COVID-19 y las lecciones aprendidas sobre las medidas de contención
4. Proporcionar información sobre el proceso de pedido de recursos e investigaciones de control de enfermedades
5. Evaluar la cadena de suministro y las necesidades operacionales

Nuestros equipos están aquí para proporcionarles apoyo y orientación mientras exploramos la respuesta a la COVID-19. Estas visitas NO son de ninguna manera de naturaleza reguladora o punitiva. Estamos todos juntos en esto.

Atentamente,

Travis Kusman, MPH, paramédico
Coordinador del Área Operativa de Atención Médica



COALICIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA DEL CONDADO DE SAN MATEO (SMCHC)

Objetivo

El propósito de la Coalición de Atención Médica del Condado de San Mateo es planear una respuesta colaborativa, coordinada, de toda la comunidad ante desastres de la comunidad de atención médica para asegurar la continuidad de una atención médica óptima en el condado de San Mateo durante un desastre.

Membresía

La membresía de la Coalición de Atención Médica del Condado de San Mateo incluye miembros de la Coalición Central identificados a nivel federal: Agencia de servicios médicos de emergencia (emergency medical services, EMS) del condado de San Mateo; Salud Pública del condado de San Mateo; Oficina de Servicios de Emergencia del condado de San Mateo; y hospitales generales de cuidados agudos. Además, entre los miembros de la coalición, se encuentran representantes de organizaciones que responden a los 17 tipos de proveedores indicados por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS). Por último, entre los miembros, figuran las agencias asociadas que colaboran con la coalición en la preparación, planificación, respuesta, recuperación y reducción de desastres.

Mantener la membresía con la Coalición de Atención Médica del Condado de San Mateo (San Mateo County Healthcare Coalition, SMCHC) asegura el acceso directo al coordinador del Área Operativa de Atención Médica del condado de San Mateo (Medical Health Operational Area Coordinator, MHOAC), el acceso a la plataforma ReddiNet que le permite mantenerse conectado con otros centros de atención médica y County Health durante desastres, acceder a participar en los simulacros y ejercicios de todo el condado cada año, realizar entrenamientos de preparación para emergencias y formar relaciones y conexiones con los socios de las agencias del condado y las partes interesadas del sector privado.

PROGRAMA DEL COORDINADOR DEL ÁREA OPERATIVA DE ATENCIÓN MÉDICA

Acerca del MHOAC

El Programa del Coordinador del Área Operativa de Atención Médica (MHOAC) está autorizado por el Código de Salud y Seguridad de California, Sección 1797.153. La posición del MHOAC representa el único punto de contacto del MHOAC y es responsable de supervisar y asegurar que los recursos médicos y sanitarios adecuados estén en su lugar durante una emergencia local. El MHOAC está autorizado a trabajar con el Programa Regional de Atención Médica ante Desastres (Regional Disaster Medical Health, RDMHC) con el fin de presentar y responder a las solicitudes médicas y de salud de recursos para los centros dentro del condado de San Mateo. El MHOAC también está autorizado a hacer y responder a las solicitudes de ayuda mutua desde fuera del condado de San Mateo.

Solicitudes de recursos

Durante la COVID-19, una de las responsabilidades clave del Programa MHOAC es apoyar a los centros de salud proporcionando EPP y otros recursos médicos y de salud a los centros de atención médica que lo necesitan. San Mateo County Health utiliza ReddiNet (una plataforma web) para mantenerse al tanto de la situación de los centros de salud y hacer un seguimiento de las solicitudes de recursos de los centros.

Si no está integrado en ReddiNet, envíe un correo electrónico a ems@smcgov.org con la siguiente información:

- Nombre del centro/tipo de centro/punto de contacto/nombre, apellido, teléfono móvil de contacto disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y correo electrónico

Utilice la Guía de solicitud de recursos para los centros proveedores de ReddiNet para obtener instrucciones sobre cómo presentar solicitudes de recursos a través de ReddiNet. En caso de necesidad urgente de EPP u otros recursos (lo que significa que agotará su suministro en 12 horas), comuníquese con el Centro de Solicitud de Recursos del Programa MHOAC de lunes a viernes de **0800-1600†** h al 650-649-9966. Para realizar consultas sobre la operación o el registro en ReddiNet, comuníquese con la línea de apoyo de ReddiNet disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, al 800-440-7808, ante cualquier necesidad urgente o si tiene problemas para acceder a ReddiNet. El horario del Centro de Solicitud de Recursos del Programa †MHOAC puede variar. Consulte la página web de la Coalición de Atención Médica del Condado de San Mateo (SMCHC) para ver el horario de atención más reciente en <https://www.smchealth.org/smc-healthcare-coalition>.* **Tenga en cuenta que ReddiNet es una plataforma contratada y no tiene la capacidad de cumplir con las solicitudes de recursos. Las consultas sobre recursos no deben ser dirigidas a ReddiNet.*

Índice

Capítulo 1: Comprender la COVID-19

- Preguntas frecuentes

Capítulo 2: Prevención

- Prevención en el trabajo
 - Seguimiento de los síntomas
 - Lavado de manos
 - Equipo de protección personal (EPP)
 - Conservación del equipo de protección personal (EPP)
 - Prendas y pertenencias del paciente
 - Habitación del paciente
 - Servicio de comidas
 - Contratistas y proveedores externos
- Prevención al salir del lugar de trabajo
 - Cómo ir de un trabajo a otro de forma segura
- Prevención en el hogar
 - Cómo regresar al hogar de forma segura
 - Permanecer en el lugar
 - Mantener su espacio
 - Cubrirse el rostro
 - Hacer seguimiento de los síntomas
 - Cómo mantener su casa a salvo de infecciones

Capítulo 3: Pautas de alojamiento

- Alojamiento de pacientes positivos para COVID-19 y pacientes bajo investigación

Capítulo 4: Centros de salud

- Personal
- Limpieza y desinfección del ambiente

Capítulo 5: Cuidados para el cuidador

Capítulo 6: Recursos

- Documentos y recursos de video
- Contactos

Capítulo 1: Comprender la COVID-19

• PREGUNTAS FRECUENTES

○ ¿Qué es el coronavirus?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los coronavirus son una gran familia de virus que pueden causar enfermedades en los animales o los seres humanos. En los seres humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que van desde el resfrío común hasta enfermedades más graves.

○ ¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus descubierto más recientemente. Este nuevo virus y enfermedad eran desconocidos antes de que comenzara el brote en Wuhan, China, en diciembre de 2019.

○ ¿Cuáles son los síntomas comunes de la COVID-19?

- Fiebre
- Tos
- Dolor de cuerpo
- Fatiga
- Goteo nasal
- Congestión
- Dolor de cabeza
- Dolor de ojo o dolor e irritación de oído
- Conjuntivitis
- Pérdida del gusto o el olfato
- Náuseas
- Vómito
- Diarrea

○ ¿Cómo se propaga la COVID-19?

Se cree que el virus que causa la COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona, sobre todo a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. Estas gotas pueden caer en la boca o la nariz de las personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas hacia los pulmones. La propagación es más probable cuando las personas están en estrecho contacto entre sí (dentro de unos 6 pies). Además de la transmisión de persona a persona, el virus también puede propagarse a través de superficies.

○ **¿Qué hacer si a un paciente se le diagnostica COVID-19?**

Lo ideal sería que un paciente con COVID-19 estuviera en una habitación separada con un baño exclusivo. El paciente debe permanecer en la habitación para todas las actividades, incluidas las comidas. Si el paciente debe salir de la habitación para recibir servicios médicos (por ejemplo, radiografías), debe usar una mascarilla y cubrirse con una sábana limpia.

Identifique si otros pacientes y el personal (que no usaron el EPP apropiado) estuvieron en contacto cercano con el paciente.

Los pacientes expuestos deben ser puestos en cuarentena durante 14 días y hacerles seguimiento para detectar fiebre y síntomas respiratorios.

El personal expuesto puede trabajar con una mascarilla si no tiene síntomas, pero debe controlar su temperatura 2 veces al día y hacer seguimiento de los síntomas respiratorios durante 14 días. Si se desarrollan síntomas, deben excluirse del trabajo, aislarse en casa y analizarse.

○ **¿Qué significa cuarentena?**

La cuarentena separa y limita el movimiento de las personas expuestas a una enfermedad contagiosa para ver si se enferman.

○ **¿Qué significa aislamiento?**

Aislamiento significa asignar áreas o habitaciones específicas para pacientes con enfermedades contagiosas o infecciosas. Mantener a las personas infectadas alejadas de los demás puede ayudar a frenar o prevenir la propagación de la enfermedad.

○ **¿Qué hacer si a un miembro del personal se le diagnostica COVID-19?**

Si un miembro del personal con COVID-19 tiene síntomas, debe dejar de trabajar hasta que se considere que ya no existe el contagio. El personal con COVID-19 que no tiene síntomas puede trabajar con una mascarilla para cuidar a los pacientes positivos de COVID-19.

○ **¿Cómo me protejo a mí y a mi familia?**

El personal debe practicar las medidas de precaución universales y usar el equipo de protección personal adecuado en el lugar de trabajo. Se debe lavar las manos frecuentemente en el trabajo y en casa.

Se deben desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia.

Si se presentan síntomas de COVID-19, es importante limitar la interacción con otros miembros de la familia, sobre todo manteniendo una distancia de 6 pies y usando un baño separado. Se deben hacer pruebas para determinar si la enfermedad se debe a COVID-19.

Capítulo 2: Prevención

- **Prevención en el trabajo:**

- **Seguimiento de los síntomas**

- Deberá hacerse un autocontrol dos veces al día.
 - 1.º antes de ir al trabajo
 - 2.º a las 12 horas siguientes
 - Lista de síntomas para hacer seguimiento:
 - Fiebre (temperatura elevada por encima de los 100 grados)
 - Tos
 - Dolor de cuerpo
 - Fatiga
 - Goteo nasal
 - Congestión
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de ojo o dolor e irritación de oído
 - Conjuntivitis
 - Pérdida del gusto o el olfato
 - Náuseas
 - Vómito
 - Diarrea
- Si experimenta algunos de los síntomas descritos anteriormente, usted debe:
 - No ingresar al establecimiento
 - Regresar a su casa
 - Buscar atención médica
- Póngase en contacto con el centro de salud (healthcare facility, HCF) inmediatamente, quédese en casa y no vaya al trabajo.
- El centro de salud debe:
 - Examinar a todos los trabajadores de la salud antes del comienzo de sus turnos
 - Examinar a todos los trabajadores de la salud al final de su turno
- **Los trabajadores de la salud con fiebre deben irse a casa y NO se les debe permitir trabajar.**
- El centro de salud debe identificar a personal que pueda hacer seguimiento al personal enfermo con “chequeos” diarios mediante llamadas telefónicas, correos electrónicos y mensajes de texto.

- **Lavado de manos (higiene de manos)**

- Todos los miembros del personal siempre deben completar la higiene de manos:
 - **Antes y después de TODOS los encuentros con los pacientes**
 - Antes de colocarse y después de quitarse el equipo de protección personal (EPP)
 - También deben practicar la higiene de manos al comienzo de sus turnos
 - Antes y después de comer

- Luego de usar el baño
 - En otras ocasiones a lo largo del día para limitar la posible propagación de gérmenes
- Asegúrese de que los suministros para la higiene de manos, como el agua y el jabón o el desinfectante para manos a base de alcohol, estén fácilmente accesibles en las áreas de atención para pacientes hospitalizados, incluidas las áreas donde los profesionales de la salud se quitan el equipo de protección personal.
- Los lavabos deben estar bien abastecidos de jabón y toallas de papel y los desinfectantes de manos se deben reemplazar según sea necesario.
- **El profesional de la salud debe practicar siempre una higiene de manos adecuada y lavarse con agua caliente y jabón durante al menos 20 segundos.**
- Los centros deben tener un proceso de auditoría del personal profesional de la salud, para asegurarse de que están siguiendo las prácticas recomendadas de higiene de manos.



○ **Equipo de protección personal (EPP):**

- **Precauciones basadas en la transmisión:** Usar protección estándar, de contacto, de gotas para ojos para los casos sospechosos/confirmados de COVID-19 **Nota:** Tanto los CDC como la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan precauciones estándar, de contacto y de gotas con protección ocular agregada.
 - Las mascarillas quirúrgicas y la protección ocular son métodos aceptables de EPP.
 - Se debe usar N95 o superior durante los procedimientos de generación de aerosoles (ejemplos: succión, nebulización, ventilación, RCP, etc.), lo que podría suponer un mayor riesgo de exposición para los trabajadores de la salud.
- Según la última guía de los CMS, **todo el personal de los centros de atención a largo plazo debe usar una mascarilla mientras estén en el edificio.**
- Los EPP y otros suministros para la prevención y el control de las infecciones deben almacenarse y ser de fácil acceso para su utilización. Esto incluye mascarillas, batas, guantes, gafas y suministros para la higiene de manos que se utilizarían tanto para la protección de los trabajadores de la salud como para el control de la fuente de los pacientes infectados.

Nota: Si hay escasez de batas, se debe dar prioridad de uso ante las siguientes situaciones:

- Procedimientos de generación de aerosoles
- Actividades de cuidado en las que se prevén salpicaduras y pulverizaciones
- Actividades de cuidado de residentes de alto contacto donde los patógenos propagarse a las manos y a la ropa de los trabajadores de la salud.

Como complemento, si hay escasez de batas desechables, se puede utilizar batas de tela (**deben lavarse después de cada uso**).

- Utilice el EPP recomendado para el cuidado de pacientes y coloque carteles con los pasos adecuados para su uso correcto.
- **Coloque carteles en la puerta o en la pared fuera de la habitación de los residentes que describan claramente el tipo de precauciones necesarias y el EPP requerido.**

Los centros deben tener un proceso de auditoría del personal profesional de la salud, para asegurarse de que están siguiendo las prácticas recomendadas sobre el uso de EPP.

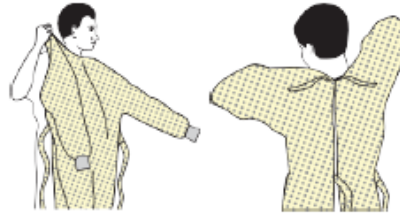
<https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/PPE-Sequence-508.pdf>

SECUENCIA PARA LA COLOCACIÓN DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

El tipo de EPP utilizado variará en función del nivel de precauciones necesarias, como las precauciones de aislamiento de infecciones estándar y de contacto, de goteo o de transmisión aérea. El procedimiento para colocarse y quitarse el EPP debe adaptarse al tipo específico de EPP.

1. BATA

- Cubra completamente el torso desde el cuello hasta las rodillas, los brazos hasta el final de las muñecas, y envuélvala alrededor de la espalda
- Abróchela en la parte posterior del cuello y la cintura



2. MASCARILLA O EQUIPO PARA RESPIRAR

- Asegure los lazos o las bandas elásticas en la mitad de la cabeza y el cuello
- Ajuste la banda flexible a la forma de la nariz
- Ajústela bien al rostro y debajo de la barbilla
- Ajuste el equipo para respirar



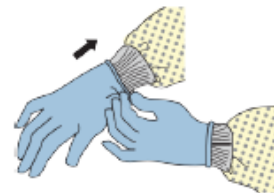
3. GAFAS O PROTECTOR PARA EL ROSTRO

- Colóquelas sobre el rostro y los ojos, y ajústelas para que calcen bien



4. GUANTES

- Extiéndalos para cubrir la muñeca de la bata de aislamiento



ADOPTÉ PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS PARA PROTEGERSE Y LIMITAR LA PROPAGACIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

- Mantenga las manos alejadas del rostro
- Limite el contacto con las superficies
- Cámbiese los guantes cuando estos se rompan o luego de un uso prolongado
- Practique el lavado de manos



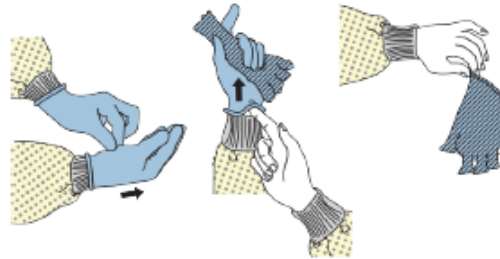
C0250672-E

CÓMO QUITARSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP) DE FORMA SEGURA EJEMPLO 1

Hay una variedad de formas de quitar el EPP de forma segura sin contaminar su ropa, su piel o las membranas mucosas con materiales potencialmente infecciosos. Por ejemplo: **quítese todo el EPP antes de salir de la habitación del paciente, excepto el equipo para respirar, si lo lleva puesta.** Quítese el equipo para respirar **después** de salir de la habitación del paciente y cerrar la puerta. Retire el EPP respetando la siguiente secuencia:

1. GUANTES

- ¡La parte externa de los guantes está contaminada!
- Si sus manos se contaminan cuando se quita los guantes, lávese inmediatamente las manos o use un desinfectante de manos a base de alcohol
- Usando una mano con guante, tome la palma de la otra mano con guante y retire el primer guante
- Sostenga el guante que retiró con la mano con guante
- Deslice los dedos de la mano sin guantes debajo del resto del guante por la muñeca y retire el segundo guante sobre el primero
- Deseche los guantes en un contenedor de residuos



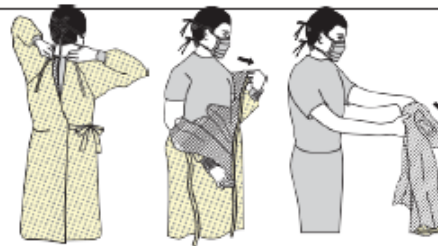
2. GAFAS O PROTECTOR PARA EL ROSTRO

- ¡La parte externa de las gafas o del protector para el rostro están contaminados!
- Si sus manos se contaminan cuando se quita las gafas o el protector para el rostro, lávese las manos inmediatamente o use un desinfectante para manos a base de alcohol
- Quítese las gafas o el protector para el rostro desde la parte posterior levantando la banda de la cabeza o las partes de las orejas
- Si el artículo es reutilizable, colóquelo en el receptáculo designado para su reprocesamiento. De lo contrario, deséchelo en un contenedor de residuos



3. BATA

- ¡La parte delantera de la bata y las mangas están contaminadas!
- Si sus manos se contaminan cuando se quita la bata, lávese inmediatamente las manos o use un desinfectante de manos a base de alcohol
- Desabroche los lazos de la bata, teniendo cuidado de que las mangas no entren en contacto con su cuerpo al tomar los lazos
- Quítese la bata desde el cuello y los hombros, tocando solo el interior de la bata
- Ponga la bata al revés
- Dóblela o enróllela haciéndola un bulto y deséchela en un contenedor de residuos

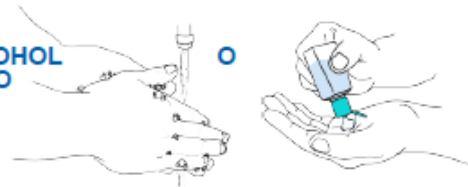


4. MASCARILLA O EQUIPO PARA RESPIRAR

- La parte delantera de la mascarilla/equipo para respirar está contaminada: **NO LA TOQUE**
- Si sus manos se contaminan cuando se quita la mascarilla/equipo para respirar, lávese inmediatamente las manos o use un desinfectante de manos a base de alcohol
- Tome los lazos o elásticos de la mascarilla o equipo para respirar, luego, los de la parte superior, y quítesela sin tocar la parte delantera
- Deséchela en un contenedor de residuos



5. LÁVESE LAS MANOS O USE UN DESINFECTANTE PARA MANOS A BASE DE ALCOHOL INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE TODO EL EPP



PRACTIQUE LA HIGIENE DE MANOS ENTRE LOS PASOS SI LAS MANOS SE CONTAMINAN E INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE TODO EL EPP



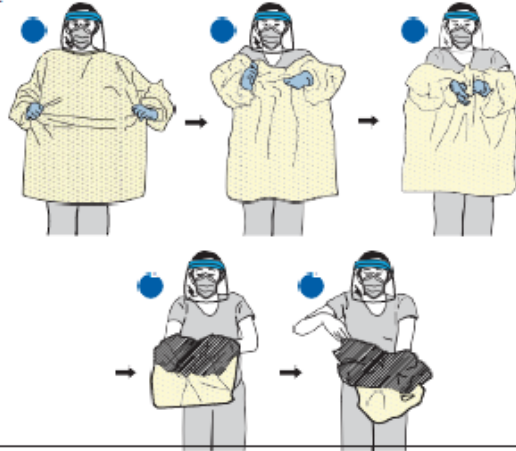
C1250672-E

CÓMO QUITARSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP) DE FORMA SEGURA EJEMPLO 2

Hay una variedad de formas de quitar el EPP de forma segura sin contaminar su ropa, su piel o las membranas mucosas con materiales potencialmente infecciosos. Qútese todo el EPP antes de salir de la habitación del paciente, excepto el equipo para respirar, si lo lleva puesta. Qútese el equipo para respirar después de salir de la habitación del paciente y cerrar la puerta. Retire el EPP respetando la siguiente secuencia:

1. BATA Y GUANTES

- ¡La parte delantera de la bata y las mangas y el exterior de los guantes están contaminados!
- Si sus manos se contaminan cuando se quita la bata o los guantes, lávese inmediatamente las manos o use un desinfectante de manos a base de alcohol
- Tome la bata por delante y apártela del cuerpo para que se rompan los lazos, y toque el exterior de la bata solo con las manos con guantes
- Mientras se quita la bata, dóblela o enróllela al revés haciéndola un bulto
- Mientras se quita la bata, quítese los guantes al mismo tiempo, tocando solo el interior de los guantes y la bata con las manos sin protección. Coloque la bata y los guantes en un contenedor de residuos.



2. GAFAS O PROTECTOR PARA EL ROSTRO

- ¡La parte externa de las gafas o del protector para el rostro están contaminados!
- Si sus manos se contaminan cuando se quita las gafas o el protector para el rostro, lávese las manos inmediatamente o use un desinfectante para manos a base de alcohol
- Qútese las gafas o el protector para el rostro desde la parte posterior levantando la banda de la cabeza y sin tocar la parte delantera de las gafas o el protector facial
- Si el artículo es reutilizable, colóquelo en el receptáculo designado para su reprocesamiento. De lo contrario, deséchelo en un contenedor de residuos

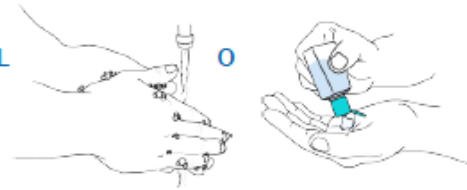


3. MASCARILLA O EQUIPO PARA RESPIRAR

- La parte delantera de la mascarilla/equipo para respirar está contaminada: **NO LA TOQUE**
- Si sus manos se contaminan cuando se quita la mascarilla/equipo para respirar, lávese inmediatamente las manos o use un desinfectante de manos a base de alcohol
- Tome los lazos o elásticos de la mascarilla o equipo para respirar, luego, los de la parte superior, y quítesela sin tocar la parte delantera
- Deséchela en un contenedor de residuos



4. LÁVESE LAS MANOS O USE UN DESINFECTANTE PARA MANOS A BASE DE ALCOHOL INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE TODO EL EPP



PRACTIQUE LA HIGIENE DE MANOS ENTRE LOS PASOS SI LAS MANOS SE CONTAMINAN E INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE TODO EL EPP



C1250672-E

- **Conservación del equipo de protección personal (EPP)**
 - **Uso y reutilización del EPP**
 - **Mascarilla quirúrgica:**
 - La mascarilla se debe reemplazar:
 - Si está sucia
 - Si tiene salpicaduras de líquido
 - Si es difícil de respirar
 - Al menos una vez al día
 - **Mascarilla N-95:** la mascarilla N-95 es reutilizable.
 - Escriba su nombre en la mascarilla y cuando no la use, guárdela en una bolsa de papel.
 - Utilice una nueva bolsa de papel luego de cada uso.
 - Las mascarillas N-95 pueden reutilizarse por unos cuantos días si no se ensucian o no se dañan.
 - **Protectores para el rostro:**
 - Utilice protectores para el rostro que cubran por completo el rostro, los ojos y la mascarilla.
 - Son reutilizables por varios días/semanas hasta que se dañen.
 - Límpielos y desinfectelos con cloro por dentro y por fuera.
 - Siempre es importante **usar un protector para el rostro**.
 - Los protectores faciales se dejarán en las unidades después de la limpieza para el siguiente turno.
 - **Batas:**
 - Si se requiere el uso de batas en su área, pueden reutilizarse con diferentes pacientes durante todo el turno, a menos que esté visiblemente sucia, tenga salpicaduras de líquido o si el paciente tiene otra enfermedad infecciosa (por ejemplo, *C. difficile*).
 - **Guantes:**
 - Use guantes durante el cuidado del paciente.
 - **Debe cambiarse los guantes después de cada encuentro.**
 - **Cofias:**
 - Si se requieren cofias en su área, se pueden usar durante todo el turno.
 - **Funda para zapatos:**
 - Si se requieren fundas para zapatos en su área, se pueden usar durante todo el turno.

Notas:

- **No utilice mascarillas de tela en ningún momento mientras esté usando EPP completos.**
 - Las mascarillas de tela deben lavarse todos los días.

- Estos son para el personal que **no realiza atención directa al paciente.**
 - **Lávese las manos** con frecuencia, o use **alcohol en gel**, entre pacientes o entre procedimientos en el mismo paciente.
 - **Limpie las superficies de alto tacto** con cloro varias veces al día.
 - **Tenga cuidado al quitarse** su EPP según el protocolo.
 - El EPP desechable debe colocarse en **recipientes de basura regulares.**
 - No utilice bolsas rojas.
 - **No coma ni beba con su EPP puesto (protector para el rostro, mascarilla, guante o bata).**

Referencias: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy.html>
- **Prendas y pertenencias del paciente**
 - Se deben usar guantes cuando se manipule ropa sucia potencialmente contaminada.
 - Los artículos deben lavarse por separado, a la temperatura más cálida y secarse por completo.
 - Se debe lavar las manos después de lavar la ropa.
 - Las prendas deben mantenerse en un cesto separado, hasta que se laven.
 - **Habitaciones para pacientes**
 - **Visitantes:**
 - Prohíba la entrada de visitantes al centro, a menos que sea esencial.
 - Limite el acceso a un solo visitante a la vez para los pacientes en cuidados terminales.
 - Todos los miembros de la familia que visitan a pacientes en cuidados terminales deben usar un equipo de protección personal (EPP) completo durante toda la visita.
 - Coloque letreros que indiquen a los visitantes permitidos que no entren si se sienten mal.
 - Establezca métodos alternativos de visita, por ejemplo, a través de videoconferencia por Skype o Facetime.
 - Si se permite el ingreso de visitantes, hágalos seguimiento en caso de que presenten fiebre y síntomas respiratorios; limite la duración y ubicación de las visitas en las habitaciones para residentes.
 - **Servicio de comidas**
 - Aunque los coronavirus parecen ser estables a temperaturas bajas y heladas durante un cierto período de tiempo, las buenas prácticas de seguridad alimentaria pueden prevenir su propagación a través de los alimentos.
 - Los trabajadores del servicio de comida deben:
 - **No entrar en ninguna habitación para pacientes.**
 - Utilizar protectores para el rostro y guantes al preparar, servir o entregar alimentos en el exterior de las habitaciones de los pacientes.
 - Se deben lavar las manos con frecuencia.

- **Contratistas y proveedores externos**
 - Los contratistas y los proveedores externos no deben entrar regularmente al centro. El personal designado puede reunirse con la persona en la puerta y recibir o proporcionar los artículos necesarios (por ejemplo, medicamentos).
 - Si el contratista o proveedor necesita ingresar al centro, se lo debe examinar para detectar síntomas y fiebre. También deben usar un EPP apropiado.

- **Prevención al salir del lugar de trabajo:**
 - **Cómo ir de un trabajo a otro de forma segura**
 - Lo ideal sería que el personal solo trabajara en un centro de enfermería especializada durante la actividad de COVID-19. Esto evitará la posible introducción de la enfermedad de un centro infectado a otro.
 - **Si no se puede evitar trabajar en un segundo lugar:**
 - Los trabajadores esenciales que van de un trabajo a otro, deberán:
 - Cambiarse de ropa antes de ir al segundo lugar. La ropa debe embolsarse y llevarse a casa para lavarla.
 - Hay que lavarse las manos antes de salir del primer lugar y nuevamente al ingresar al segundo. Se debe usar una mascarilla o un protector para el rostro diferente para el segundo lugar.

- **Prevención en el hogar:**
 - **Cómo regresar al hogar de forma segura**
 - Es necesario cambiarse de ropa al ingresar a la casa y ponerla en un cesto para la ropa sucia.
 - Debe lavarse las manos.
 - Si se produjo una exposición potencial en el lugar de trabajo:
 - Es importante limitar la interacción con otros miembros de la familia, manteniendo una distancia de 6 pies. Lo ideal es que se quede en una habitación con baño independiente.
 - Tómese la temperatura dos veces al día y haga seguimiento a los síntomas respiratorios durante 14 días.
 - Se deben desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia.

- **Permanecer en el lugar**
 - Debe permanecer en su casa, a menos que vaya al trabajo o haga compras esenciales como alimentos, buscar recetas o acudir a citas con el médico.
- **Mantener su espacio**
 - En todo momento, debe mantener al menos seis (6) pies de espacio entre usted y otras personas.
- **Cubrir su rostro**
 - En todo momento que esté fuera de su casa, debe usar un protector para el rostro. Estos incluyen, mascarillas caseras, bandanas para el cuello o pañuelos. Cualquier cosa que cubra completamente su nariz y su boca sin agujeros.
 - Para obtener actualizaciones de esta orden, visite el sitio web de San Mateo County Health: www.smchealth.org



○ Seguimiento de los síntomas

- Deberá hacerse un autocontrol dos veces al día.
 - Uno vez antes de ir a trabajar
 - Y el otro a las 12 horas siguientes
 - Lista de síntomas para hacer seguimiento:
 - Fiebre (temperatura elevada por encima de los 100 grados)
 - Tos
 - Dolor de cuerpo
 - Fatiga
 - Goteo nasal
 - Congestión
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de ojo o dolor e irritación de oído
 - Conjuntivitis
 - Pérdida del gusto o el olfato
 - Náuseas
 - Vómito
 - Diarrea
- Si tiene alguno de los síntomas mencionados anteriormente, debe ponerse en contacto con el centro de salud (HCF) de inmediato y quedarse en casa.

○ Cómo mantener su casa a salvo de infecciones

- Como parte de sus medidas de prevención diarias, **limpie y desinfecte las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia.**
 - **Limpiar**
 - **Limpie las superficies con agua y jabón.** Realice una limpieza periódica de las superficies que se tocan con frecuencia.
 - **Las superficies de alto contacto incluyen:** Mesas, picaportes, interruptores de luz, encimeras, asas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, fregaderos, etc.
 - **Desinfectar**
 - **Utilice soluciones de cloro doméstico diluidas** si es apropiado para la superficie.
 - Nunca mezcle cloro doméstico con amoníaco o cualquier otro limpiador.
 - **Para hacer una solución de cloro,** mezcle:
 - 5 cucharadas (1/3 de taza) de cloro por galón de agua O
 - 4 cucharaditas de cloro por litro de agua
 - Mantenga la superficie húmeda durante 1 minuto para asegurarse de que los gérmenes se mueran.
 - Use guantes y asegúrese de tener una buena ventilación durante el uso del producto.

- **Superficies blandas**
 - Para superficies blandas como **suelos alfombrados, alfombras y cortinas**
 - **Limpie la superficie con agua y jabón** o con limpiadores adecuados para su uso en estas superficies.
 - **Lave los artículos** (si es posible) de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Utilice el ajuste de agua más caliente que pueda y seque los artículos por completo.

- **Lavandería**
 - Para ropa, toallas, ropa de cama y otros artículos
 - **Use guantes desechables.**
 - **Lávese las manos con agua y jabón** tan pronto como se quite los guantes.
 - **No agite** la ropa sucia.
 - Lave los artículos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Utilice **el ajuste de agua más caliente** que pueda y seque los artículos por completo.
 - La ropa sucia de una persona enferma **se puede lavar con los artículos de otras personas.**
 - Limpie y **desinfecte las cestas de la ropa** de acuerdo con la guía anterior para las superficies.

- **Lavarse las manos con frecuencia**
 - **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón durante 20 segundos. Lávese siempre inmediatamente después de quitarse los guantes y luego del contacto con una persona enferma.
 - **Desinfectante de manos:** Si no hay agua y jabón disponibles, límpiense las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol. Sin embargo, el jabón y el agua son siempre la mejor opción si las manos están visiblemente sucias.
 - **Otros momentos clave para limpiar las manos** son:
 - Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar
 - Luego de usar el baño
 - Antes de comer o preparar alimentos
 - Después del contacto con animales o mascotas
 - Antes y después de proporcionar atención de rutina a otra persona que necesita ayuda (por ejemplo, un niño)
 - **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

- **Alimentos**
 - **Permanecer separado:** La persona enferma debe comer (o ser alimentada) en su habitación si es posible.
 - **Lavar los platos y utensilios con guantes y agua caliente:** Manipule cualquier artículo de servicio de alimentos usado no desechable con guantes y lávelo con agua caliente o en un lavavajillas.

- **Basura**

- Use guantes al retirar, desechar y manipular las bolsas de basura. Luego, lávese las manos.

Capítulo 3: Pautas de alojamiento

- **Alojamiento: Pacientes positivos para COVID y pacientes bajo investigación (PUI)**
 - En caso de sospecha de COVID-19, en función de la evaluación del residente o la prevalencia de COVID-19 en la comunidad:
 - Los residentes con COVID-19 confirmado o con sospecha de COVID-19 no necesitan ubicarse en una habitación de aislamiento de infecciones aéreas (airborne infection isolation room, AIIR), sino que preferentemente se deben ubicar en una habitación privada con su propio baño.
 - Compartir la habitación podría ser necesario si hay varios residentes con COVID-19 confirmado o con sospecha de COVID-19 en el centro. Como los compañeros de cuarto de los residentes sintomáticos ya podrían estar expuestos, generalmente no se recomienda separarlos en esta situación. Las autoridades de salud pública pueden ayudar con las decisiones sobre la ubicación de los residentes.
 - Los centros deben notificar inmediatamente al Departamento de Salud y seguir las recomendaciones provisionales de prevención y control de infecciones o pacientes con COVID-19 (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/guidance-evaluating-pui.html>) o personas bajo investigación para COVID-19 en Configuración de la salud, que incluye información detallada sobre el EPP recomendado.

PROTOCOLOS DE LIMPIEZA PARA COVID-19 PARA SALAS DESOCUPADAS EN ENTORNOS NO SANITARIOS

Antes de que una persona positiva para COVID-19 utilice una habitación, considere la posibilidad de reducir la cantidad de superficies porosas, no lavables, mediante el uso de fundas deslizantes y fundas para el colchón para simplificar la limpieza

Según la guía de los CDC: <https://bit.ly/2y4Ta70>



VENTILAR EL ÁREA

Deje el área abierta ventilándose durante al menos 24 horas antes de la limpieza o deje que pase un tiempo adecuado para permitir al menos 8 intercambios de aire (para la protección del personal de limpieza)

- » Las recomendaciones de los CDC para el COVID-19 son por 24 horas, pero la guía de control de la infección de los CDC recomienda 8 intercambios de aire para el control general de la infección
- » <https://bit.ly/2xu7jdA>



USAR GUANTES Y BATAS

El personal de limpieza debe usar guantes y bata como mínimo.

- » Los CDC no mencionan la protección respiratoria, pero se recomienda si los individuos positivos para COVID-19 todavía están presentes en el área.



ARTÍCULOS LAVABLES

- » Retírelos con cuidado y no los agite para minimizar la dispersión posible del virus.
- » Lávelos en el agua más caliente que se pueda y séquelos por completo.
- » Desinfecte cualquier cesta o carro utilizado para transportar la ropa sucia.



SUPERFICIES POROSAS

En el caso de las superficies porosas que no se pueden lavar (alfombras, cortinas, etc.), pulverice la superficie con productos aprobados por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA).



SUPERFICIES NO POROSAS

Preste especial atención a las superficies de alto contacto: interruptores de luz, rieles de cama, picaportes, manijas de fregadero, inodoros, etc.

- » Limpie las superficies con suciedad visible con detergente/jabón estándar.
- » Desinfecte con
 - » solución de alcohol al 70 % o más.
 - » Cloro diluido (5 cucharadas/galón o 4 cucharaditas/cuarto). Asegúrese de que el cloro no haya caducado. Equivalente a una dilución 1:9 de cloro líquido concentrado al 5 % (según la orientación de la OMS)
- » Producto aprobado por la EPA
- » Asegúrese de que la superficie permanezca húmeda durante 10 minutos.



DESPUÉS DE LA LIMPIEZA

El EPP debe retirarse de forma adecuada para reducir el riesgo de autocontaminación

- » Los guantes y las batas deben retirarse cuidadosamente después de limpiar la habitación para evitar la contaminación del usuario y los alrededores
- » Quítese los guantes primero y luego lávese las manos
- » Si el EPP está desgastado, quítese la mascarilla y lávese las manos de nuevo



DENUNCIAR INFRACCIONES

El personal de limpieza debe informar inmediatamente de las infracciones en el EPP (por ejemplo, desgarro en los guantes) o cualquier posible exposición a su supervisor.



OTRAS CONSIDERACIONES

Según los CDC: Se detectó COVID-19 hasta 17 días después de que la persona positiva para COVID desalojara la habitación de un crucero, pero antes de las desinfecciones.

Capítulo 4: Centros de salud

- **Personal**
 - **Lista de personal:**
 - Mantenga una lista de personal actualizada que incluya el personal, el nombre del número de contacto, el contacto de emergencia y en qué otras instalaciones trabajan.
 - **Gestión de incidentes:**
 - Cada centro debe contar con un marco de gestión de incidentes en cada lugar, lo que incluye un directorio telefónico de crisis para ayudar a difundir la información de manera rápida y eficaz en el lugar a fin de reducir la ansiedad y la información errónea.

- **Centros de salud**
 - **Limpieza del ambiente**
 - (Además de las pautas de los CDC, las siguientes recomendaciones son referidas por el Departamento de Salud Pública de California [AFL para el Control de Infecciones Ambientales para la Enfermedad del Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#))
 - Los centros deben tener un plan paragarantizar la limpieza y desinfección de las superficies ambientales (incluidas las superficies de alto contacto, como interruptores de luz, rieles de cama, mesitas de noche, etc.) y el equipo en la habitación del paciente.
 - Todo el personal con responsabilidades de limpieza debe comprender el tiempo de contacto para los productos de limpieza y desinfección utilizados en el centro (leerlos envases para las indicaciones específicas).
 - Asegúrese de que el equipo que no sea de uso exclusivo se limpie y desinfecte después de cada uso de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
 - Los procedimientos rutinarios de limpieza y desinfección (por ejemplo, el uso de limpiadores y agua para limpiar las superficies antes de aplicar un desinfectante de grado hospitalario registrado por la EPA a superficies u objetos de contacto frecuente durante tiempos de contacto adecuados, como se indica en la etiqueta del producto), son adecuados para la COVID-19 en entornos sanitarios.
 - Para obtener una lista de desinfectantes registrados por la EPA que han calificado para nosotros contra SARS-CoV-2 (el patógeno de la COVID-19) visite: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>.
 - Establezca un protocolo para limpiar las habitaciones después de que un paciente sea dado de alta del centro. Si un residente con COVID-19 confirmado es dado de alta o trasladado, el personal debe abstenerse de entrar en la habitación hasta que haya transcurrido suficiente tiempo para que se realicen los intercambios de aire necesarios (más información sobre los intercambios de aire en <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/environmental/appendix/air.html#tableb6>).

Capítulo 5: Cuidados para el cuidador

(Consejos útiles para el cuidado personal)

Durante los períodos de estrés, es posible que los cuidadores no soliciten apoyo por diversas razones, entre ellas una fuerte orientación al servicio, falta de tiempo, dificultades para reconocer o admitir sus propias necesidades, estigmatización y temor a ser apartados de sus obligaciones durante una crisis. Frente a esto, los empleadores deben ser proactivos en el fomento de los cuidados de apoyo en un ambiente libre de estigmas, coacción y temor a las consecuencias negativas.

El cuidado personal de los trabajadores de la salud puede ser complejo y difícil, dado que las personas que desempeñan estas funciones pueden dar prioridad a las necesidades de los demás sobre las suyas propias. Por lo tanto, una estrategia de cuidado personal debe ser multifacética y estar escalonada en la medida de lo posible para apoyar el sentido de control y la contribución de los proveedores de atención médica sin que estos se sientan responsables en exceso por la vida de los pacientes. Por ejemplo, durante los turnos de trabajo, los proveedores deben adoptar estos comportamientos:

- Autocontrol y seguimiento
- controles regulares con los colegas, la familia y los amigos
- Trabajo en asociaciones o en equipos
- Breves descansos para relajarse y controlar el estrés
- Consulta y supervisión periódicas entre pares
- Tiempo de descanso para el cuidado básico del cuerpo y comer un refrigerio
- Buscar regularmente información precisa y asesoramiento para ayudar en la toma de decisiones
- Mantener la ansiedad contenida ante las amenazas reales
- Hacer lo posible por mantener un diálogo interno útil y evitar los miedos generalizados
- Enfocar sus esfuerzos en lo que está dentro de su poder

- Aceptación de situaciones que no pueden cambiar
- Fomentar un espíritu de fortaleza, paciencia, tolerancia y esperanza. Al

mismo tiempo deben evitar:

- Trabajar demasiado tiempo solo sin consultar a los colegas
- Trabajar “a toda hora” con pocos descansos
- Sentir que no están haciendo lo suficiente
- Demasiada ingesta de cafeína
- Participar en diálogos internos sobre los obstáculos del cuidado personal, como por ejemplo:
 - “Sería egoísta tomarse un tiempo para descansar”.
 - “Si otros trabajan todo el día, yo también debería hacerlo”.
 - “Las necesidades de los sobrevivientes son más importantes que las necesidades de los ayudantes”.
 - “Puedo contribuir más trabajando todo el tiempo”.
 - “Solo yo puedo hacer .”

Trabajadores de la salud, personal de emergencia y cualquier personal esencial estamos aquí para usted.

Para recibir apoyo durante esta crisis:

LLAME AL 1-800-686-0101

Capítulo 6: Recursos

Documentos y recursos de video:

1. Documento del Área de Operaciones Médicas y de Salud (MHOAC): https://emsa.ca.gov/wp-content/uploads/sites/71/2020/01/MHOAC_RR_Blank-AST-Reimbursement-Language.pdf
2. Videos sobre cómo colocarse y quitarse el equipo de protección personal (EPP) para COVID-19: <https://www.jointcommission.org/en/covid-19/>
3. Lista de control de los CDC para centros de enfermería especializada: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/long-term-care.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhealthcare-facilities%2Fprevent-spread-in-long-term-care-facilities.html#checklist
4. Para más preguntas frecuentes, consulte el sitio web de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
5. Guía de respuestas de COVID-19: <https://toolkit.covid19.ca.gov/>
6. Recurso de referencia del proyecto COVID-19: <https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/>