

Recomendaciones, buenas prácticas y prevención durante la pandemia (COVID-19)

Desde la SAP sugerimos adoptar los decretos y resoluciones Nacionales, del Ministerio de Salud y de la OMS (Organización Mundial de la Salud).

1. Medidas básicas de prevención.

- 1.1. Restricción de viajes internacionales, protocolo de visita, cuarentena de 14 días desde su arribo a personas que hayan viajado a zona de ruta endémica (China, Irán, Corea del Sur, Japón, Europa y Estados Unidos) según la resolución 178/2020.
- 1.2. Lavarse las manos regularmente con agua y jabón. Eventualmente utilizar alcohol en gel o alcohol al 70% diluido con agua (esta última resulta ser la mejor opción de desinfección).
- 1.3. Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue del codo. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- 1.4. Evitar el contacto cercano con cualquier persona que esté tosiendo o estornudando, o que muestre signos de enfermedad respiratoria. Evitar el saludo con besos o el saludo con manos.
- 1.5. Lavar las superficies y los objetos de trabajo de frecuente uso con abundante lavandina (proporción 5 a 1, de agua y lavandina) o con alcohol al 70% (escritorios, teclados, teléfonos, picaportes, etc.). Desinfectar los ambientes cerrados con alta frecuencia, utilizando Lysoform o productos similares.
- 1.6. Habilitar home office para casos particulares según decretos.
- 1.7. Suprimir y/o evitar el ingreso y el contacto con individuos externo al entorno habitual (Clientes, Proveedores, etc.).
- 1.8. Suspender actividades grupales.
- 1.9. Utilizar escaleras en vez de ascensores.

2.0. Ventilar ambientes y no hacinarse, en caso de ambientes cerrados evitarlos y/o desinfectarlos varias veces al día, respetar distancias.

2.1. Licencias, suspensiones y desvinculaciones. Todas las empresas licenciaron al grupo de riesgo conforme a lo dispuesto por las normativas vigentes (algunas empresas incluyeron en este grupo a los hipertensos controlados y a las madres en período de amamantamiento).

2. Ingreso del personal al sitio de trabajo

2.1. Realizar controles de temperatura, mediante el uso de termómetros digitales al ingresar al puesto de trabajo. En caso de tener algún síntoma, aunque sea de manera leve, deberá informar a su superior y consultar inmediatamente a un profesional de la salud.

2.2. Efectuar los traslados de personal con los equipos de protección colocados o en su defecto, respetando las distancias mínimas de 2 metros dentro de los vehículos.

2.3. Espaciar y respetar las distancias en los vestuarios, pañoles, en los almuerzos, durante la realización de las tareas y las rutinas diarias. Mantener la distancia de 1,5 mts. aproximadamente entre los individuos.

2.4. Efectuar la limpieza y desinfección de los espacios comunes, las máquinas y las herramientas utilizadas o a utilizar; primero hay que limpiar y luego desinfectar con un agente químico, que podrán ser soluciones de alcohol o lavandina.

2.5. Lavarse las manos regularmente con agua y jabón.

2.6. Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue del codo. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

3. Elementos de protección

3.1 Guantes de PVC.

3.2. Para los trabajadores en zona de riesgo: traje descartable tipo de fumigación.

3.3. Barbijos o de corresponder tapa boca.

3.4. Protectores oculares de montura integral (cerrados).

3.5. Repelente de insectos, a fin de ahuyentar los insectos transmisores de la enfermedad conocida como "Dengue".

4. Medidas en espacios comunes (trabajo y hogar)

4.1. En las puertas de ingreso deberá estar siempre un trapo húmedo con lavandina y agua para la limpieza del calzado; en su defecto el calzado deberá permanecer fuera hasta que se proceda a su limpieza.

4.2. Toda persona que ingresa al trabajo o al hogar, antes de relacionarse con sus habitantes deberá lavarse las manos.

3.3. Todos los objetos que se traigan de afuera deberán quedar sobre un determinado lugar y proceder a desinfectar con bactericidas o solución de lavandina.

4.4. Deberán higienizarse con solución de lavandina, alcohol al 70% o desinfectantes tipo Lisoform todas las superficies de uso cotidiano, teclados, mouse, mesas, escritorios, muebles, picaportes, llaves, etc.

4.5. Ante la preparación de los alimentos se deberá previamente higienizar la mesada con lavandina y agua, como también la limpieza de las manos previo a su manipulación.

4.6. Usar la mano no dominante para picaportes, transporte, baños, etc. porque es muy difícil que te toques la cara con esa mano.

4.7. El alcohol se evapora y no es tóxico, en tanto la lavandina luego debe ser enjuagada con agua.

4.8. En los baños públicos debe usarse una toalla de papel y en casa conviene rociar la canilla con la dilución de alcohol.

4.9. Dejar los zapatos que se utilizaron fuera de la casa, en la puerta de entrada y/o sacárselos, desinfectarlos y entrarlos en la mano, guardarlos en su lugar habitual y lavarse las manos.

5.1. El agua oxigenada al 3% también puede ser útil para destruir el virus.

5. Información general – línea 120

5.1. El ministerio de salud habilito esta nueva línea 120, para consultas, brindar información y medidas de prevención del Coronavirus COVID-19. Funciona las 24hs. en todo el país.

Además el COVID-19, no podemos olvidarnos de la enfermedad DENGUE

¿Qué es y cómo se trasmite?

Dengue es una enfermedad viral transmitida por el mosquito *Aedes aegypti*, que luego de ingerir sangre de una persona infectada es capaz de contagiar el virus a otras personas sanas. Se trata de un mosquito pequeño con manchas blancas en las patas. Esta enfermedad no se transmite de persona a persona, sino sólo mediante el mosquito, que se alimenta de una persona infectada y luego pica a otras.

¿Cuáles son las principales medidas para la prevención?

- A. Eliminación de criaderos de mosquitos: evitar la acumulación de agua en recipientes, tanto dentro de las casas como fuera (neumáticos, baldes, bebederos de animales, latas, juguetes, canaletas de desagüe, plato de macetas, etc.).
- B. Usar repelentes, cubrir el cuerpo con ropa clara.
- C. Colocar tabletas, aparatos que liberan líquidos insecticidas y/o espirales.
- D. Colocar mosquiteros en ventanas y puertas.

La fumigación o el uso de aerosoles insecticidas no es una medida suficiente, ya que solo logra eliminar los mosquitos adultos, no sus huevos y larvas.

¿Qué síntomas tiene esta enfermedad?

Los síntomas de la enfermedad son fiebre acompañada de dolor detrás de los ojos y de la cabeza, dolor muscular y de articulaciones, náuseas y vómitos, cansancio intenso, aparición de manchas en la piel, picazón y/o sangrado de nariz y encías.

- Ante estos síntomas se deberá acudir inmediatamente al médico para recibir el tratamiento adecuado. Es muy importante no automedicarse.