



Protocolos y recomendaciones para evitar el contagio por COVID-19

Gobierno Autónomo Municipal de La Paz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Confederación Suiza

Departamento Federal de Asuntos Económicos DFAE
Secretaría de Estado para Asuntos Económicos SECO



GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL



HELVETAS
BOLIVIA

Protocolos y recomendaciones para evitar el contagio por COVID-19

Gobierno Autónomo Municipal de La Paz

CRÉDITOS

Elaboración

Marco Antonio Rodriguez

Consultor en Gestión de Riesgos de Desastres

Revisión

Jorge Espinoza

Especialista en Gestión del Riesgo de Desastres y Respuesta Humanitaria

Rigliana Portugal

Especialista en Gestión del Conocimiento y Comunicación

Edición

Rigliana Portugal

Especialista en Gestión del Conocimiento y Comunicación

Diseño e Impresión

Fractal Estudio Gráfico

Número de Depósito Legal

4-2-1907-2022

La Paz, mayo de 2022

Este material ha sido producido por el proyecto “Medidas de adaptación de la infraestructura, labores y los procesos de las unidades prestadoras de servicios esenciales en las alcaldías de La Paz y Santa Cruz” financiado por la Secretaría de Estado para Asuntos Económicos (SECO) del Gobierno de Suiza, implementado por HELVETAS Swiss Intercooperation Bolivia y los gobiernos autónomos municipales de La Paz y Santa Cruz.



Contenido

Presentación	5
Antecedentes	6
Formas de transmisión	7
Transmisión por gotas o aerosoles	7
Transmisión por fluidos corporales.....	9
Transmisión por superficies contaminadas.....	9
Transmisión fecal-oral	9
Sintomatología	10
Tiempo para los síntomas.....	11
Medidas de reducción del riesgo de contagio	12
Protocolos y recomendaciones	13
Protocolo: Uso de Servicios Sanitarios	14
Protocolo: Uso de comedores	14
Protocolo: Uso de vehículos de la institución.....	15
Protocolo: Permanencia en áreas comunes	16
Recomendación para el ingreso a bóvedas y canales	16
Anexo 1. Lavado de manos con agua y jabón	17
Anexo 2. Lavado de manos con alcohol en gel	18
Resumen protocolos	19



Presentación

La presencia de COVID-19 marca un referente histórico para la humanidad no solo por el impacto a nivel sanitario sino por su influencia en el contexto social, político y económico de los países. La pandemia minimizó de forma significativa los logros alcanzados en la reducción de los índices de pobreza y marginalidad. Los gobiernos nacionales y subnacionales enfrentaron retos para efectuar la promoción de hábitos saludables así como fortalecer las acciones de prevención del contagio. Sin embargo, estos procesos no fueron llevados de forma acelerada precisamente por la complejidad que generó la enfermedad notificada por primera vez en el municipio de Wuhan en la provincia de Hubei en China, el 31 de diciembre de 2019.

En Bolivia, el aprendizaje de la experiencia de estos dos últimos años es diverso y enriquecedor. En ese marco el proyecto “Medidas de adaptación de la infraestructura, labores y los procesos de las unidades prestadoras de servicios esenciales en las alcaldías de La Paz y Santa Cruz” financiado por la Secretaría de Estado para Asuntos Económicos (SECO) del Gobierno de Suiza, e implementado por HELVETAS Swiss Intercooperation Bolivia y los gobiernos autónomos municipales de La Paz y Santa Cruz, pone a consideración de lectores interesados en la temática el material intitulado “Protocolos y recomendaciones para evitar el contagio por COVID-19 Gobierno Autónomo Municipal de La Paz”.

Este producto de gestión del conocimiento permite visibilizar y aprender más sobre las formas de transmisión de la enfermedad, la sintomatología, las medidas de reducción del riesgo de contagio, así como una serie de protocolos y recomendaciones que coadyuvan en el proceso de actuación informada e integral del personal que brinda atención en servicios esenciales municipales.

Estamos seguros que el material será de aporte significativo.

¡Buena lectura!

Richard Haep
Director de Programa HELVETAS Bolivia



Antecedentes

El Ministerio de Salud y Deportes emitió las Guías para el manejo del COVID-19¹, aprobadas mediante Resolución Ministerial:

- Norma técnica de procedimientos de bioseguridad para la prevención del contagio de la COVID-19 (RM 0275/21 de mayo de 2020).
- Guía de manejo de la COVID-19 (RM 0257/01 julio 2021).

El Ministerio del Trabajo emitió los siguientes protocolos:

- Protocolo de bioseguridad frente al COVID-19 para entidades financieras, cooperativas, de crédito y otros del sector.
- Protocolo de bioseguridad frente al COVID-19 para industria de alimentos y bebidas, restaurantes, cafés y empresas de reparto o entrega (deliverys).
- Para lugares o centros de trabajo del sector de la construcción.
- Para los lugares o centros de trabajo del sector industria.
- Para casos sospechosos, casos de contactos con pacientes COVID-19 positivos confirmados y casos confirmados.

- Norma técnica de procedimientos de bioseguridad para prevención del contagio COVID-19.

El Viceministerio de Cultura emitió los siguientes protocolos:

- Manual de bioseguridad para el funcionamiento y atención de los servicios de hospedaje, post cuarentena.
- Resolución Bi Ministerial 001/2020.

En Gobierno Autónomo Municipal de Santa Cruz de la Sierra - GAMSCS emitió los siguientes protocolos de bioseguridad²:

- Gastronomía y servicio de entrega a domicilio.
- Sistema de transporte público urbano.
- Centros religiosos.
- Gimnasios.
- Centros de exhibición cinematográfica (cines).
- Actividades económicas y comerciales en general.
- Eventos.
- Escuelas deportivas.

¹ <https://www.minsalud.gov.bo/guias-para-el-manejo-del-covid-19-ministerio-de-salud>

² <https://gmsantacruz.gob.bo/gestion/covid-19/protocolos-de-bioseguridad.php>

Formas de transmisión³

El contagio de COVID-19 se produce principalmente por contacto directo con una persona infectada o por medio de la inhalación de gotas propagadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Las partículas del virus ingresan al organismo por inhalación por medio de la boca o de la nariz, dispersándose por medio del tracto respiratorio para dirigirse a los pulmones. La enzima receptora (ACE2) se encuentra presente de forma abundante en las células epiteliales de alvéolos pulmonares, identificada inicialmente como receptor de entrada del SARS-CoV

Transmisión por gotas o aerosoles

La transmisión respiratoria por medio de gotas o aerosoles no sólo depende del diámetro de las partículas, sino también de la concentración de estas. El contagio por medio de gotas es posible debido a que se ha evidenciado que la cavidad oral y la saliva segregada son un reservorio de ácido ribonucleico (ARN) en cantidad considerable⁴, generando gotas como probables vectores de transmisión del virus. Por otra parte, la inhalación de aerosoles constituye otra posible vía de contagio ante la exposición a concentraciones altas del virus en ambientes cerrados.

Se considera que SARS-CoV-2 puede transmitirse mediante el contacto y la inhalación de las gotas y aerosoles respiratorios emitidos por un enfermo hasta las vías respiratorias superiores e inferiores de una persona susceptible. También se puede producir el contagio por contacto indirecto a través de las manos u objetos contaminados por las secreciones respiratorias del enfermo con las mucosas de las vías respiratorias y la conjuntiva del susceptible.

Cualquier persona al hablar y respirar emite a partir de sus vías respiratorias gotas que oscilan en tamaño entre nanómetros (grandes) y cientos de micrómetros (pequeños). Cada gota por su tamaño tiene diferente comportamiento aerodinámico, las gotas mayores a 100 micras descienden al suelo por

efectos de la gravedad a una distancia máxima de 2 (dos) metros del emisor. Si una persona se encuentra a esa o menor distancia puede ser alcanzada en ojos, boca o nariz. Si el emisor es portador y la persona receptor no está protegida, se puede dar el contagio. Las gotas menores a 100 micras se llaman aerosol y por su tamaño pequeño quedan suspendidas entre segundos y horas y alcanzan una distancia mayor a los 2 (dos) metros, estos aerosoles representan una posibilidad de contagio al ser inhalados.

Dependiendo también de su tamaño, las gotas ingresan al cuerpo de la persona susceptible por diferentes vías; menores o iguales a 5 micras alcanzan a los alveolos, entre 15 y 100 micras alcanzan la nariz, entre 5 y 15 micras alcanzan la traquea y los bronquios principales, esto se puede apreciar en la Ilustración 1.

Existen tres condiciones para la transmisión del SARS-CoV-2 en aerosol: i) que las células transmitidas en gotas o aerosol sean capaces de dividirse y crecer en cantidad, ii) que las gotas o aerosol tengan cantidad suficiente y capacidad para producir una infección y iii) que los tejidos del receptor (nariz, boca y ojos) estén accesibles.

En un primer momento se verificó que la célula viable del SARS-CoV-2 en aerosol tenía una vida promedio de 1.1 horas, con un máximo de tres (3) horas. En experimentos realizados se ha podido establecer la viabilidad del virus en el aire hasta 16 horas con la misma carga viral. Estos experimentos permiten establecer que el virus se mantiene viable en el aire y en superficies un tiempo entre 1.1 y 16 horas, sin embargo, para determinar su capacidad infectiva depende de la cantidad existente en ese espacio y superficie.

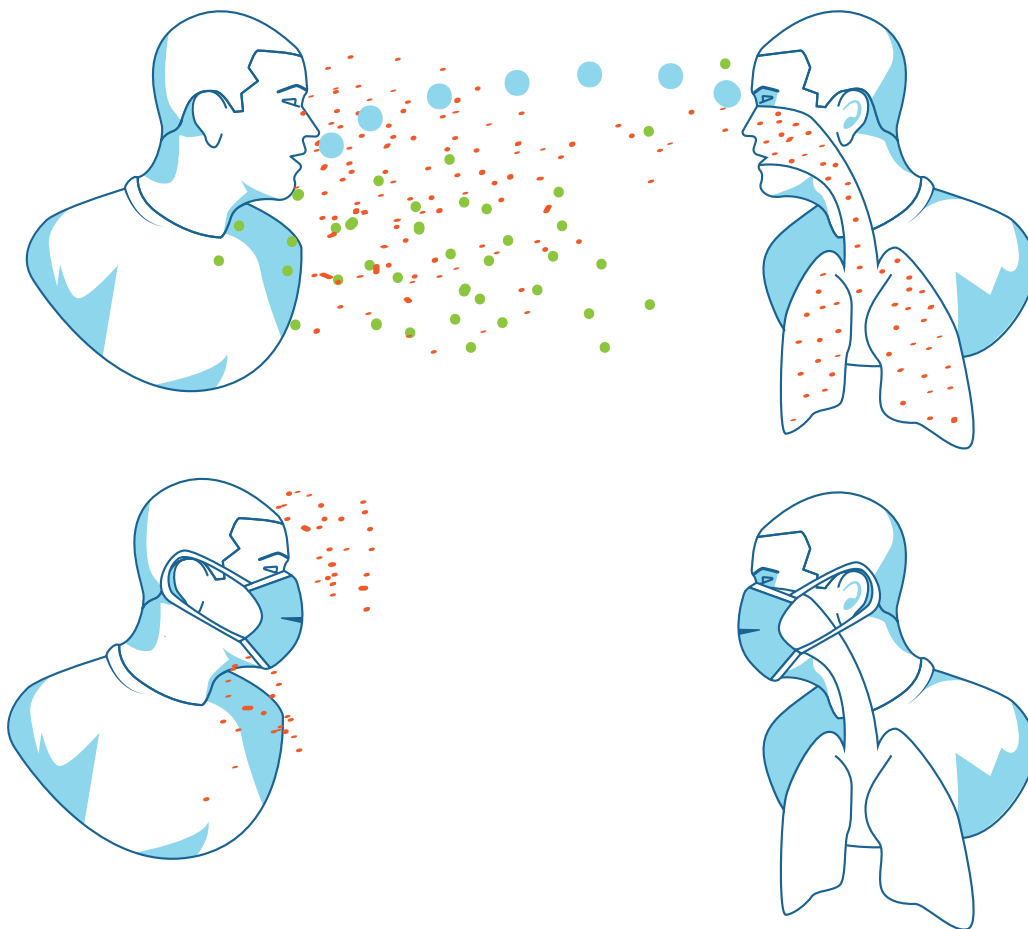
En un estudio, se logró detectar SARS-CoV-2 en muestras de aire a distancias entre 2 y 4,8 metros de dos personas con COVID-19, en concentraciones estimadas entre 6 y 74 unidades de virus viable por cada litro⁵. En este caso no se realizaron maniobras sobre la vía aérea generadoras de aerosoles; y la

³ El presente documento se ha elaborado con base en los siguientes documentos; i) Información Científica-Técnica, Transmisión del SARS-CoV-2, Ministerio de Sanidad España, Centro de Coordinación de Alertas, y Emergencias Sanitarias, del 7 de mayo de 2021; ii) Prepare su lugar de trabajo para la COVID-19, OMS, 27 de febrero 2020; iii) La estigmatización social asociada a la COVID-19, IFRC, UNICEF, OMS, 24 de febrero 2020.

⁴ Entre 7.03×10^3 a 6.38×10^9 copias/mL

⁵ 6.000 y 74.000 copias/m³

Ilustración 1. Transmisión por gotas o aerosoles



Puntos azules: gotas balísticas ($\geq 100 \mu\text{m}$); puntos verdes: aerosoles grandes ($>15 \mu\text{m}$ hasta $100 \mu\text{m}$); puntos naranjas: aerosoles intermedios ($>5 \mu\text{m}$ hasta $15 \mu\text{m}$); puntos rojos: aerosoles de pequeño tamaño ($\leq 5 \mu\text{m}$)

cantidad de virus detectada fue claramente superior a la observada en estudios previos, lo que aumenta el riesgo teórico de su capacidad infectiva en condiciones reales sin protección. Importante en ambos casos, la dirección de la corriente de aire.

La participación de los aerosoles inhalados a distancias mayores de 2 metros, en situaciones reales de transmisión interhumana es más complicada, debido a que a menudo no se puede descartar el contacto directo y en la mayoría de los brotes estudiados se ha constatado que hubo contacto cercano sin medidas de protección.

Finalmente, existe la demostración de que la infección de SARS-CoV-2 mediante la inhalación de aerosoles portadores se da por la unión del virus con las células receptoras ACE2 y la presencia de la enzima denominada TMPRSS2 (ubicada en el tracto respiratorio), esto tiene incidencia en la invasión del virus SARS-CoV-2.

El ACE2 y TMPRSS2 tienen presencia en todo el tracto respiratorio, pero la mayor concentración se encuentra en las células ciliadas y mucosa nasal, suponiendo que esta cantidad sea un 100%, alrededor del 20% se encuentra en la tráquea, bronquios y tejido pulmonar. El diferencial de presencia de ACE2 y TMPRSS2 a lo largo del tracto respiratorio, así como su concentración, establecen la capacidad de infección del SARS-CoV-2.

Entonces se pueden establecer lo siguiente:

- Los aerosoles producidos por una persona infectada, contienen virus viables.
- Los virus contenidos en los aerosoles tienen capacidad de generar infección sobre todo en determinadas circunstancias: en proximidad a una persona enferma durante tiempo prolongado y en espacios cerrados y mal ventilados. En estas condiciones pueden coexistir varios mecanismos de transmisión.

- Los tejidos diana son accesibles, para aerosoles de cualquier tamaño con puertas de entrada en cualquier lugar del tracto respiratorio.

En conclusión, las gotas y aerosoles son una vía de transmisión. Los mismos pueden ser recibidos en los ojos (conjuntivas), o ser inhalados y depositados en la mucosa de la nariz o a través del tracto respiratorio (boca). El riesgo de contagio es mayor a una distancia corta (menor a 2 metros) y en entornos cerrados y con mucha aglomeración de personas con actividades como hablar alto, gritar, cantar y hacer ejercicio.

Transmisión por fluidos corporales

La transmisión mediante fluidos como sangre, lágrimas, semen y secreción vaginal son mínimas, no existiendo evidencias relevantes al respecto.

Transmisión por superficies contaminadas

Existen estudios donde se inocularon altas dosis de virus, mucho más concentradas que una gota de secreción nasal o aerosol proveniente de tos o estornudo, con temperatura de 21 a 23 grados centígrados y una humedad relativa entre 40% y 60%. Se pudo identificar que el virus es viable en superficies, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Horas de permanencia del virus SARS-CoV-2 según tipo de material

Material	Número de horas que el virus permanece viable
Papel (de imprimir o pañuelo de papel)	3
Cobre	4
Cartón	24 (1 día)
Acero inoxidable	48 – 96 (2 a 4 días)
Plástico	72 – 96 (3 a 4 días)
Madera	48 (2 días)
Ropa	48 (2 días)
Vidrio	48 (2 días)
Billetes (papel moneda)	96 (4 días)
Mascarillas quirúrgicas	96 (4 días)

Fuente: Elaboración propia con datos recopilados.



Tras un proceso adecuado de desinfección es poco probable que el virus sobreviva, incluso en lugares donde se tiene presencia permanente de personas contagiadas (Unidades de Terapia Intensiva). En consecuencia, si se realiza una limpieza y desinfección apropiadas en objetos y superficies es poco probable registrar un contagio.

Transmisión fecal-oral

En diversos estudios realizados en China se evidenció la existencia de ARN del virus y del virus en estado activo en las heces de los infectados. A su vez se determinó que el tiempo de permanencia en el tracto digestivo es superior que en las vías respiratorias. Se realizaron pruebas de RT-PCR en muestras de heces de pacientes infectados dentro de un estudio pediátrico para confirmar la presencia de ARN del SARS-CoV-2 con resultados positivos, estos mismos pacientes fueron dados de alta bajo pruebas de mucosa bucal negativa. A pesar de que las muestras fecales se tomaron después de varios días de haber dado de alta a los pacientes, las muestras presentaron rastros del virus. Las complicaciones a nivel digestivo deben considerarse debido a que se han identificado síntomas como diarrea, vómitos y náuseas en algunos pacientes. Los pacientes identificados con estos síntomas son aquellos que presentaron generalmente pruebas positivas de SARS-CoV-2 correspondientes a muestras fecales.

Dados estos antecedentes, se podría considerar la vía fecal oral como una vía de transmisión de la cadena epidemiológica. Este aspecto posee mayor relevancia en zonas de bajos recursos y áreas rurales donde los desechos fecales no tienen un proceso de disposición final adecuado, como es el caso de las letrinas, que son el método de eliminación más común en estos contextos.

Sintomatología

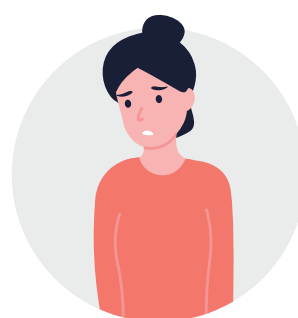
Ilustración 2. Síntomas de la COVID-19



Fiebre



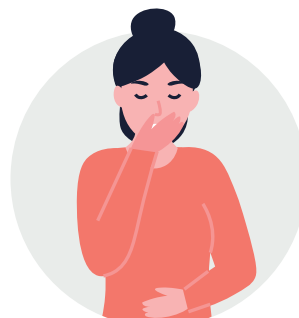
Tos seca



Fatiga



Pérdida del olfato y gusto



Náuseas y vómito



Conjuntivitis



Dolor de garganta



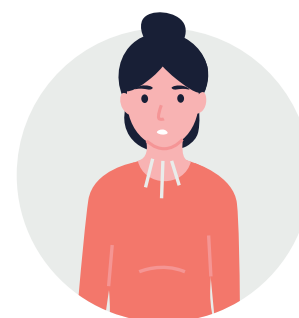
Dolor de cabeza



Escalofríos y mareos



Diferentes tipos de alergías



Congestión nasal



Diarrea

5 <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

La identificación de síntomas ayuda al paciente a establecer un posible contagio y la necesidad de hacerse una prueba de laboratorio.

En caso de presentar un resultado positivo, la primera medida a tomar es informar de la situación a las personas con las cuáles se tuvo contacto al menos los últimos 4 días⁶. A pesar de que la sintomatología es diferente según la cepa, los síntomas más habituales son:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio

Otros síntomas menos frecuentes son:

- Pérdida del gusto o el olfato
- Congestión nasal
- Conjuntivitis (enrojecimiento ocular)
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares o articulares
- Diferentes tipos de erupciones cutáneas

- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Escalofríos o vértigo

Entre los síntomas de un cuadro grave se incluyen:

- Disnea (dificultad respiratoria)
- Pérdida de apetito
- Confusión
- Dolor u opresión persistente en el pecho
- Temperatura alta (por encima de los 38° C)

Tiempo para los síntomas

Después del contacto con la persona contagiada, el tiempo entre la exposición a la COVID-19 y el momento en que comienzan los síntomas es de 5 ó 6 días, pero puede variar entre 1 y 14 días dependiendo de la cepa. Se recomienda que las personas que estuvieron expuestas al virus se queden en casa, alejadas de otras personas durante 14 días, con el fin de prevenir la propagación del virus, especialmente cuando no es fácil hacerse una prueba.



⁶ <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas#:~:text=Razones%20para%20ello%2hay%2m%C3%BAltiples,a%20las%20que%20se%20enfrenta>



Medidas de reducción del riesgo de contagio

Las medidas recomendadas para evitar el contagio surgen del conocimiento científico producto de la investigación y la experiencia. En general no representan acciones nuevas o complejas, puesto que, al tratarse de un virus, es posible convivir con él, las medidas de autoprotección forman parte de prácticas responsables con espíritu solidario. Entre las principales medidas en el ámbito de trabajo se tienen:

- **Distanciamiento físico.** De acuerdo con lo establecido en los experimentos de contagio, si no se conoce el estado de salud de la otra persona se recomienda una distancia entre 1.8 y 2 metros. El distanciamiento físico en lugares cerrados da lugar al cálculo del aforo, es decir, las personas que pueden estar en un espacio guardando la distancia recomendada entre ellas. Se estima de la siguiente manera: $\text{superficie útil m}^2 / 3.24\text{m}^2 = \text{Aforo}$ (número de personas)
- **Barbijos:** El objetivo del barbijo es proteger las vías respiratorias, nariz y boca, por lo tanto, debe cubrirlos todo el tiempo y de la forma más cercana entre el barbijo y la cara.
- **Uso de partes del cuerpo para evitar tocar objetos:** En determinadas circunstancias, es preciso tocar objetos que son de uso común. Por el riesgo de entrar en contacto con las manos y luego tocarse la nariz o boca se recomienda utilizar otras partes del cuerpo; codos, dorso de la mano, etc.
- **Uso de protectores oculares o protectores de cara:** El uso de protectores oculares o máscaras faciales está recomendado para situaciones donde se tiene interacción con personas que son portadores confirmados o se hallan en espacios cerrados.
- **Lavado de manos:** Al estar expuesto al posible contacto con el virus (aerosol) debe lavarse las manos y evitar tocarse ojos, nariz y boca. El lavado de manos debe ser con agua y jabón (Ver Anexo 1), y en caso de no contar con ello se puede usar un gel de alcohol⁶. Para el lavado con agua y jabón se recomienda un tiempo de 40 a 60 segundos y el secado con toalla desechable. Para el lavado con gel se recomienda 20 a 30 segundos. (Ver Anexo 2).

- **Ventilación de ambientes.** La ventilación de espacios es fundamental sobre todo si son cerrados, para mantener el riesgo bajo de contagios por vía aérea. Una ventilación apropiada considera un cruce de aire en dos direcciones diferentes. En caso de utilizar aire acondicionado/calefacción, y no contar con filtros apropiados, se recomienda ventilar el espacio una vez cada hora, por espacio de 10 minutos.
- **Limpieza y desinfección de ambientes.** La limpieza de los ambientes de uso común como servicios sanitarios o espacios de reuniones debe ser periódica e incluir la desinfección de superficies.

La recomendación es el uso de desinfectantes amigables con la naturaleza y en concentraciones que no ocasionen daños a la piel o generen alergias.

Protocolos y recomendaciones



Propósito

Velar por la salud de los funcionarios de la Secretaría Municipal de Seguridad Ciudadana y Abastecimiento, asegurando la continuidad en la provisión de los servicios estratégicos que provee al Gobierno Autónomo Municipal de Santa Cruz de la Sierra.

Alcance

Los Protocolos y Recomendaciones buscan establecer medidas de bioseguridad que reduzcan el riesgo de contagio del virus COVID-19 en las actividades laborales. El cumplimiento de los pasos y medidas por parte del personal de la Secretaría Municipal de Seguridad Ciudadana y Abastecimiento aportan a las normas de seguridad ocupacional y también a la continuidad de los servicios esenciales que se ofrecen a la población.

Roles y responsabilidades

El Secretario Municipal de Seguridad Ciudadana y Abastecimiento emite la instrucción para la difusión y cumplimiento de los Protocolos y Recomendaciones por parte del personal que presta sus servicios en la Secretaría.

Los supervisores tienen la responsabilidad de verificar el cumplimiento del protocolo y las recomendaciones en las actividades cotidianas.

El personal que presta sus servicios en la Secretaría tiene la obligación de conocer e implementar los Protocolos y Recomendaciones, a fin de proteger su salud y la de sus compañeros de trabajo.



Protocolo: Uso de Servicios Sanitarios

Lugar:

Los Servicios Sanitarios (SS) ubicados en planta baja, primer y segundo piso (Bloque 1) de las instalaciones del Centro de Operaciones de Emergencia Municipal.

Responsabilidad del Supervisor de los SS:

Verificar que se cumpla lo siguiente:

- Disposición permanente de desinfectante en aerosol para aplicar en objetos.
- Desinfección regular (al menos 2 veces por la mañana y 2 por la tarde) de los servicios, publicando el horario de esta actividad.
- Disponer de detergente (desinfectante) de manos.
- Asegurar la ventilación (cruzada) de los espacios que ocupan los SS.

Tabla 2. Relación entre fuente del riesgo de contagio y medidas recomendadas.
Uso de Servicios Sanitarios

Fuente del riesgo de contagio	Medidas recomendadas
Espacio reducido	- Limitar el tiempo de permanencia en el SS al mínimo indispensable. - Uso obligatorio de barbijo.
Contacto cercano con personas en los servicios sanitarios	- Mantener distanciamiento físico con otras personas durante su estadía en el SS.
Contacto con superficies u objetos; lavamanos, inodoro, etc.	- Evitar tocar artículos innecesariamente, de ser posible utilizar otras partes del cuerpo (codo, dorso de la mano, etc.) - Verificar el horario de limpieza de los SS, antes de utilizarlos. - Desinfectar los objetos antes de tocarlos (aerosol)
Contacto con superficies	- Lavarse las manos después de usar el SS.



Protocolo: Uso de comedores

Lugar:

No se tiene la ubicación y disposición del comedor en el Centro de Operaciones de Emergencia Municipal.

Responsable de los comedores:

Debe verificar que se cumpla lo siguiente:

- Disponer de desinfectante en aerosol en las instalaciones del comedor.
- Establecer el aforo del comedor y visibilizarlo a los usuarios.
- Habilitar espacios alternos como jardines o espacios abiertos para alimentarse.
- Definir turnos de alimentación para el personal de acuerdo con el aforo.
- Desinfección periódica de los espacios de cocina y comedor.
- Asegurar la ventilación (cruzada) en el comedor.
- Disponer de lavamanos cerca de la puerta de ingreso al comedor.
- Verificar regularmente el estado de salud del personal que trabaja en cocina y servicio.
- Asegurar el uso obligatorio del barbijo del personal de cocina y servicio todo el tiempo de trabajo.

**Tabla 3. Relación entre fuente del riesgo de contagio y medidas recomendadas.
Uso de comedores.**

Fuente del riesgo de contagio	Medidas recomendadas
Espacio reducido	<ul style="list-style-type: none"> - Limitar el tiempo de permanencia en el comedor, lo necesario para servirse los alimentos. - Verificar el aforo establecido y el número de personas en el comedor. - Buscar lugares alternos y seguros para tomar sus alimentos.
Contacto cercano con personas	<ul style="list-style-type: none"> - Verificar el aforo del lugar. - Buscar distanciamiento físico.
Contacto con objetos o superficies	<ul style="list-style-type: none"> - Limpiar y desinfectar utensilios para alimentarse (tenedor, cuchara, cuchillo, etc.) y el espacio a utilizar (mesa).
Contacto con superficies	<ul style="list-style-type: none"> - Lavarse las manos antes de tomar los alimentos.



Protocolo: Uso de vehículos de la institución

Responsable de los vehículos:

El conductor del vehículo debe verificar que se cumpla lo siguiente:

- Disposición de desinfectante en aerosol.
- Limpieza y desinfección del vehículo al menos dos veces al día (mañana y medio día).

**Tabla 4. Relación entre fuente del riesgo de contagio y medidas recomendadas.
Uso de vehículos de la institución.**

Fuente del riesgo de contagio	Medidas recomendadas
Espacio reducido	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de barbijo durante la estancia en el vehículo. - Abrir las ventanas para ventilación si el clima lo permite. - En caso de usar aire acondicionado o calefacción, ventilar el vehículo 10 minutos (abriendo las ventanas) cada hora.
Contacto con personas	<ul style="list-style-type: none"> - En cabina, cumplir con el número reglamentario de personas. - Utilizar todo el tiempo barbijo.
Contacto con superficies	<ul style="list-style-type: none"> - Limpiar y desinfectar el vehículo luego del viaje (especialmente asientos, puertas, panel delantero)
Contacto con superficies	<ul style="list-style-type: none"> - Lavarse las manos al concluir el viaje.



Protocolo: Permanencia en áreas comunes

Lugar:

Los siguientes espacios no tienen ventilación directa: el Centro de Monitoreo de la USAT (1er. piso), Data Center (2do. piso), Auditorio (3er. piso), por ello deberías ser los lugares con mayores medidas de protección.

Responsable de las instalaciones:

Debe asegurar que se cumplan las siguientes

disposiciones generales:

- Establecer el aforo del lugar y publicarlo en un área visible.
- Verificar la ventilación del lugar.
- Asegurar la limpieza y desinfección periódica del lugar.

Tabla 5. Relación entre fuente del riesgo de contagio y medidas recomendadas. Permanencia en áreas comunes

Fuente del riesgo de contagio	Medidas recomendadas
Espacio reducido	- Verificar el aforo del lugar y publicarlo en lugar visible. - Verificar la ventilación del lugar.
Contacto con personas	- Mantener distancia física. - Uso de barbijo obligatorio.

Nota. Espacios comunes se consideran estancias como recepción y aulas. No se considera en este caso las oficinas.



Recomendación para el ingreso a bóvedas y canales

Responsable del operativo:

Debe verificar que se cumpla lo siguiente:

- Disponer de equipo de desinfección portátil.
- Asegurarse que el personal disponga de equipo de protección personal adecuado para el trabajo a desarrollar.

Tabla 6. Relación entre fuente del riesgo de contagio y medidas recomendadas. Ingreso a bóvedas y canales.

Fuente del riesgo de contagio	Medidas recomendadas
Aguas gris y negra, residuos sólidos	- Uso de equipo de protección personal apropiado para la actividad. - Uso de barbijo obligatorio (tener uno de repuesto). - Uso de lentes o máscara de protección facial.
Contacto con objetos	- Uso de respiradores auxiliares, como tanques de oxígeno.
Contacto con superficies	- Lavarse las manos inmediatamente de concluir la actividad.

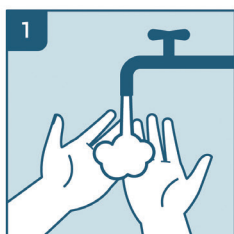
Anexo 1. Lavado de manos con agua y jabón



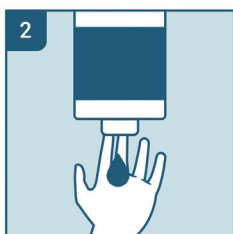
LAVADO DE MANOS



Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



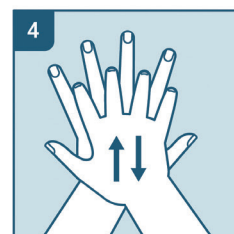
1
MÓJESE LAS MANOS CON AGUA.



2
DEPOSITE EN LA PALMA DE LA MANO UNA CANTIDAD DE JABÓN SUFICIENTE PARA COBRIR TODAS LAS SUPERFICIES DE LAS MANOS.



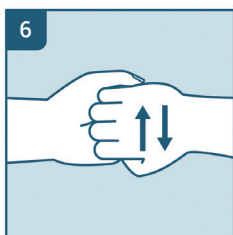
3
FRÓTESE LAS PALMAS DE LAS MANOS ENTRE SÍ.



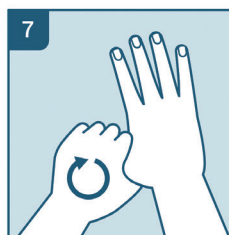
4
FRÓTESE LA PALMA DE LA MANO DERECHA CONTRA EL DORSO DE LA MANO IZQUIERDA, ENTRELAZANDO LOS DEDOS Y VICEVERSA.



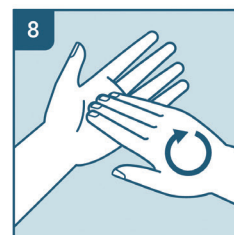
5
FRÓTESE LA PALMA DE LAS MANOS ENTRE SÍ, CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS.



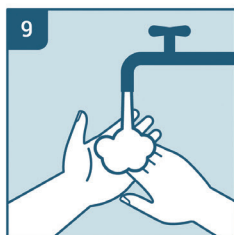
6
FRÓTESE EL DORSO DE LOS DEDOS DE UNA MANO CON LA PALMA DE LA MANO OPUESTA AGARRÁNDOSE LOS DEDOS.



7
FRÓTESE CON UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN EL PULGAR IZQUIERDO, ATRAPÁNDOLO CON LA PALMA DE LA MANO DERECHA Y VICEVERSA.



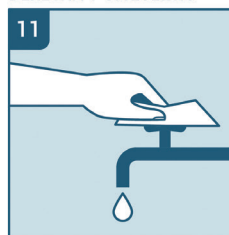
8
FRÓTESE LA PUNTA DE LOS DEDOS DE LA MANO DERECHA CONTRA LA PALMA DE LA MANO IZQUIERDA, Y VICEVERSA.



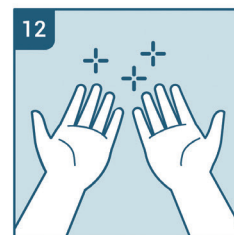
9
ENJUÁGUESE LAS MANOS CON AGUA.



10
SÉQUESE CON UNA TOALLA DESECHABLE.



11
UTILICE LA TOALLA PARA CERRAR EL GRIFO.

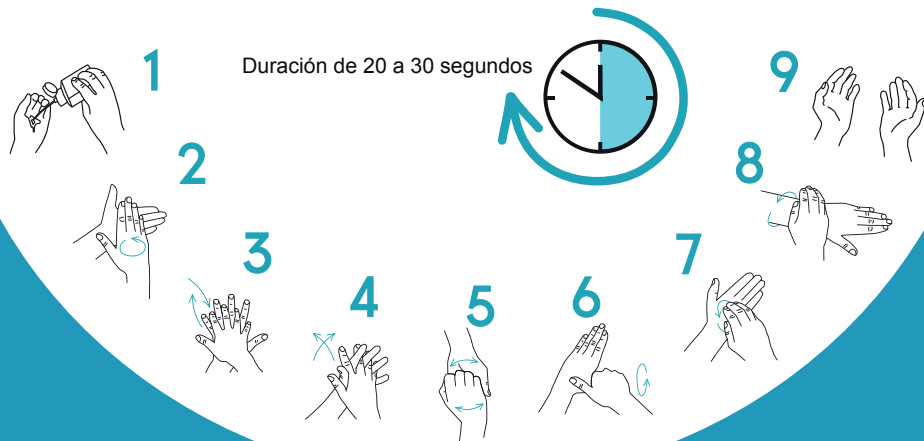


12
AHORA SUS MANOS SON SEGURAS.

TENER LAS MANOS LIMPIAS REDUCE LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES COMO COVID-19

Anexo 2. Lavado de manos con alcohol en gel

LAVADO DE MANOS CON ALCOHOL EN GEL



TENER LAS MANOS LIMPIAS REDUCE LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEADES COMO COVID-19

RESUMEN PROTOCOLOS

Protocolo	Condiciones previas	Espacio reducido	Contacto con personas	Contacto con objetos o superficies
Uso de Servicios Sanitarios	<ul style="list-style-type: none"> - Disposición permanente de desinfectante en aerosol para aplicar en objetos. - Desinfección regular (al menos 2 veces por la mañana y 2 por la tarde) de los servicios (publicando el horario). - Disponer de detergente (desinfectante) de manos. - Asegurar la ventilación (cruzada) de los espacios que ocupan los SS. 	<ul style="list-style-type: none"> - Limitar el tiempo de permanencia en el SS al mínimo indispensable. - Uso obligatorio de barbijo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener distanciamiento físico con otras personas durante su estadía en el SS. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar tocar artículos innecesariamente, de ser posible utilizar otras partes del cuerpo (codo, dorso de la mano, etc.). - Verificar el horario de limpieza de los SS, antes de utilizarlos. - Desinfectar los objetos antes de tocarlos (aerosol). - Lavarse las manos después de usar el SS.
Uso de comedores	<ul style="list-style-type: none"> - Disponer de desinfectante en aerosol en las instalaciones del comedor. - Establecer el aforo del comedor y visibilizarlo a los usuarios. - Habilitar espacios alternos como jardines o espacios abiertos para alimentarse. - Definir turnos de alimentación para el personal de acuerdo con el aforo. - Desinfección periódica de los espacios de cocina y comedor. - Asegurar la ventilación (cruzada) en el comedor. - Disponer de lavamanos cerca de la puerta de ingreso al comedor. - Verificar regularmente el estado de salud del personal que trabaja en cocina y servicio. - Asegurar el uso obligatorio del barbijo del personal de cocina y servicio todo el tiempo de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Limitar el tiempo de permanencia en el comedor, lo necesario para servirse los alimentos. - Verificar el aforo establecido y el número de personas en el comedor. - Buscar lugares alternos y seguros para tomar sus alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificar el aforo del lugar. - Buscar distanciamiento físico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Limpiar y desinfectar utensilios para alimentarse (tenedor, cuchara, cuchillo, etc.) y el espacio a utilizar (mesa). - Lavarse las manos antes de tomar los alimentos.

Protocolo	Condiciones previas	Espacio reducido	Contacto con personas	Contacto con objetos o superficies
Uso de vehículos de la institución	<ul style="list-style-type: none"> - Disposición de desinfectante en aerosol. - Limpieza y desinfección del vehículo al menos dos veces al día (mañana y medio día). 	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de barbijo durante la estancia en el vehículo. - Abrir las ventanas para ventilación si el clima lo permite. - En caso de usar aire acondicionado o calefacción, ventilar el vehículo 10 minutos (abriendo las ventanas) cada hora. 	<ul style="list-style-type: none"> - En cabina, cumplir con el número reglamentario de personas. - Utilizar todo el tiempo barbijo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Limpiar y desinfectar el vehículo luego del viaje (especialmente asientos, puertas, panel delantero) - Lavarse las manos al concluir el viaje.
Permanencia en áreas comunes	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer el aforo del lugar y publicarlo en un área visible. - Verificar la ventilación del lugar. - Asegurar la limpieza y desinfección periódica del lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificar el aforo del lugar y publicarlo en lugar visible. - Verificar la ventilación del lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener distancia física. - Uso de barbijo obligatorio. 	

HELVETAS Swiss Intercooperation - Bolivia
Calle Gabriel René Moreno N° 1367
Edificio Taipi Piso 2 (Oficina 201)
Urbanización San Miguel, Bloque H. Zona Calacoto
Tel./Fax (+591) 2 279 4487 - 279 0826 - 277 2716
www.helvetas.org/es/bolivia

La Paz - Bolivia

 @Helvetas.bo

 @HelvetasBolivia

 Helvetas Bolivia

 helvetas_bolivia

 helvetas-bolivia

