



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN JUAN

Facultad de Ingeniería

U.G.R.E.M.A.



# MEDIDAS PREVENTIVAS COVID-19

FACULTAD DE INGENIERIA  
UNSJ

## **TELEFONOS UTILES:**

**Bomberos - Policía:** 911

**Hospital Marcial Quiroga:** 264-4330880

**Hospital Guillermo Rawson:** 264-4134221

**ECI:** 264-4215959

**ART PREVENCIÓN:** 0800-4444-278

**UGREMA:**

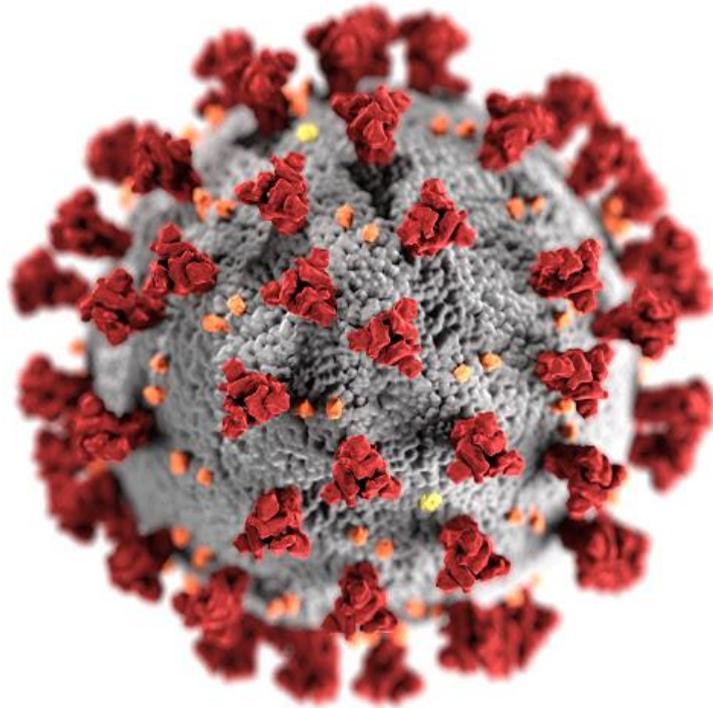
**Correo electrónico:**

[ugrema@unsj.edu.ar](mailto:ugrema@unsj.edu.ar)

[ugrema.fi.unsj@gmail.com](mailto:ugrema.fi.unsj@gmail.com)

## **MEDIDAS PREVENTIVAS COVID-19**

El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente el COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.



Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Siga las orientaciones nacionales sobre el autoaislamiento. Busque ayuda médica (llamar al 107).

Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

***Debes llamar al 107 y luego al Dpto. de Control Médico de la UNSJ para justificar tu inasistencia.***

MEDIDAS PREVENTIVAS - COVID-19  
SINTOMAS

# COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

**CONÓCELO.**



FIEBRE



CANSANCIO



TOS SECA

**SÍNTOMAS  
COMUNES**



FIEBRE ALTA



NEUMONÍA



DIFICULTAD RESPIRATORIA

**CASOS  
GRAVES**

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS  
AMÉRICAS

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

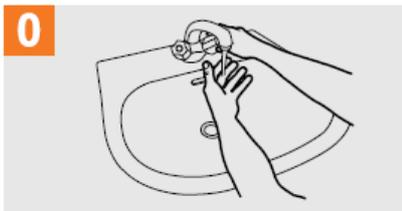
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

**MEDIDAS PREVENTIVAS - COVID-19**  
**HIGIENE DE MANOS**

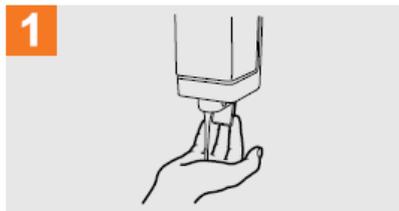
# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

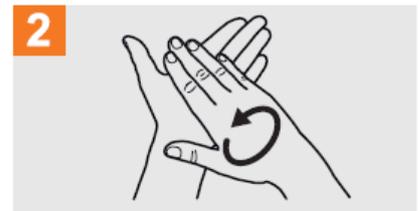
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



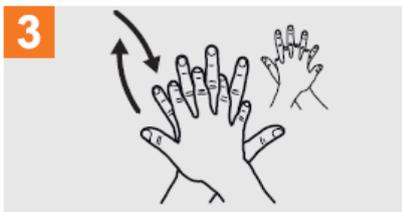
**0** Mójese las manos con agua;



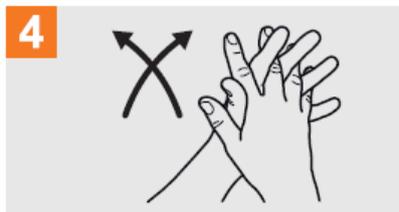
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



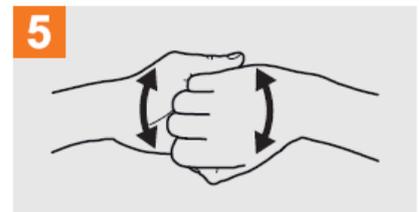
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



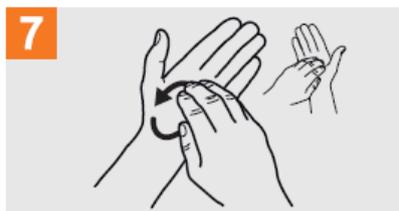
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



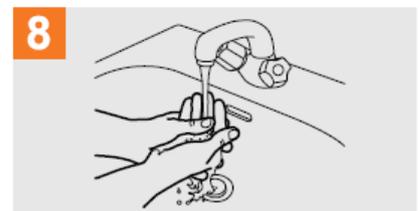
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



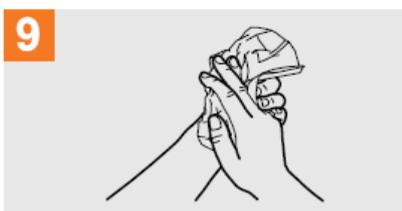
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



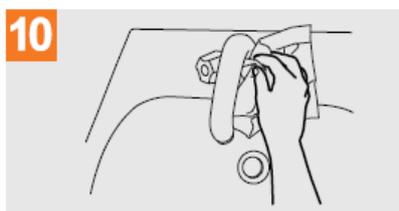
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



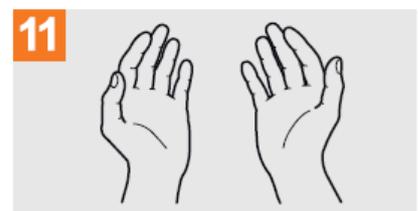
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



**Organización  
Mundial de la Salud**

**Seguridad del Paciente**

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

**SAVE LIVES**

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

**MEDIDAS PREVENTIVAS - COVID-19**  
**HIGIENE DE MANOS**

# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

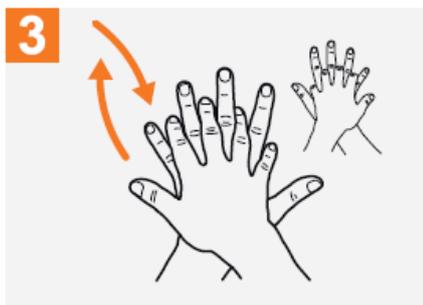
**Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



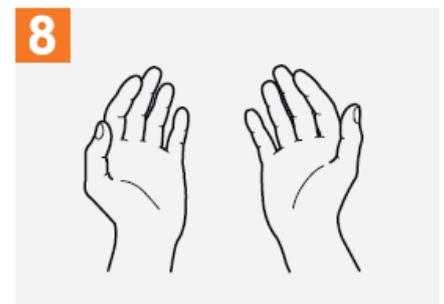
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.



**Organización  
Mundial de la Salud**

**Seguridad del Paciente**

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

**SAVE LIVES**

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

**MEDIDAS PREVENTIVAS - COVID-19  
HIGIENE RESPIRATORIA**

# COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

## PREPÁRATE.



**Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiase las manos.**

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
ORGANIZACIÓN REGIONAL PARA LAS Américas

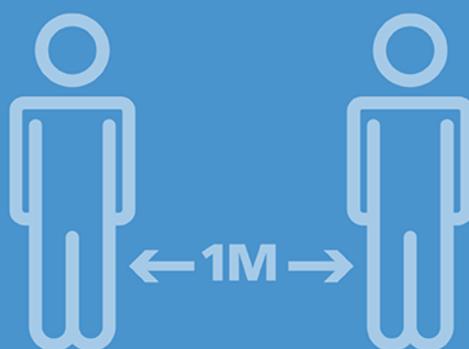
**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

## MEDIDAS PREVENTIVAS - COVID-19 DISTANCIAMIENTO SOCIAL

En las relaciones sociales, da un paso atrás. Mantén un mínimo de un metro de distancia con otras personas.

### 4 DISTANCIA



Prepárate para combatir el #COVID19

[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)

**FIFA**<sup>®</sup>



World Health  
Organization

## **MEDIDAS PREVENTIVAS - COVID-19**

### **VENTILACION DE AMBIENTES**



La ventilación es un factor importante para evitar que el virus que causa la COVID-19 se propague en espacios interiores. A continuación, se presentan algunas medidas que pueden mejorar la ventilación interior. Deben estudiarse en consulta con un profesional de sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado.

En todos los lugares de trabajo, escuelas y alojamientos turísticos, debe haber aire puro y limpio. La OMS recomienda que se aumente la tasa de ventilación por medios naturales o mecánicos, preferiblemente sin reciclar el aire. En caso de que no pueda renovarse el aire, es preciso limpiar los filtros con frecuencia, sobre todo en los puestos donde hay un riesgo medio o alto de exposición a la COVID-19 para los trabajadores, como ocurre con los que atienden a los clientes en el comercio minorista o en los alojamientos turísticos y con los trabajadores domésticos.



# MEDIDAS PREVENTIVAS - COVID-19

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

### Limpieza húmeda

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.). Un procedimiento sencillo es la técnica de **doble balde y doble trapo**:

Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

### Desinfección de las superficies

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.

Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos

El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

- Colocar 10ml (2 cucharadas) de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua. De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, se debe colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección.
- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
- Dejar secar la superficie.

El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.



# MEDIDAS PREVENTIVAS - COVID-19

## USO DE ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL



**CORONAVIRUS**  
COVID-19

# USO DE CUBREBOCA

## PONERSE, USAR Y SACARSE EL CUBREBOCA

- Antes de ponerse un cubreboca, lavate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
- Cubrite la boca y la nariz y asegurate de que no haya espacios entre tu cara y el cubreboca.
- Evitá tocarlo mientras lo usás; si lo hacés, lavate las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.
- Cambialo en cuanto esté húmedo o visiblemente sucio.
- Para quitarte el cubreboca: Hacerlo por detrás sin tocar la parte delantera, colocalo inmediatamente en un recipiente cerrado y lavate las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol.

## APLICACIÓN

- El uso de cubrebocas de tela debe ser una medida que se aplique en combinación con el correcto lavado de manos, y distanciamiento social.
- Debe quedar cómodo. El uso de un cubrebocas que no se adapta cómodamente a la cara puede ser contraproducente, haciendo que la gente lo use de manera intermitente cuando se encuentra fuera de su hogar y que se toque con mayor frecuencia la cara.
- En lo posible el método de sujeción debería ser mediante material elástico, para una mayor facilidad de colocación.
- Debe evitarse el uso de cubrebocas de tela durante tiempos prolongados, para evitar que se humedezca considerablemente la tela, ya que de esta manera puede verse reducida su efectividad.
- Deben ser LAVADOS y SECADOS después de cada uso. Después de cada ciclo de lavado y secado, el barbijo de tela pierde eficiencia de filtrado. Se sugiere lavarlos en agua caliente con mucho jabón.

**RECUERDA USAR, LAVAR Y NUNCA PRESTAR TU CUBREBOCA**



**POR TU SALUD, POR LA DE TODOS**



**MEDIDAS PREVENTIVAS - COVID-19**  
**USO DE ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL**



# CORONAVIRUS

## USO DE CUBREBOCAS



Si salís es obligatorio que lo usés.

Los cubrebocas deben ser de producción casera.  
**RECORDÁ QUE EL BARBIJO QUIRÚRGICO Y EL BARBIJO CON RESPIRADOR N95 ESTÁN RESERVADOS PARA EL USO EXCLUSIVO DEL PERSONAL DE SALUD.**

### APLICACIÓN

- El uso de cubrebocas de tela **debe ser una medida que se aplique en combinación con el correcto lavado de manos, y distanciamiento social.**
- Debe quedar cómodo.**
- En lo posible **el método de sujeción debería ser mediante material elástico.**
- Debe evitarse el uso de cubrebocas de tela durante tiempos prolongados, para evitar que se humedezca.**
- Deben ser LAVADOS y SECADOS después de cada uso.** Se sugiere lavarlos en agua caliente con mucho jabón.

### CÓMO USAR EL CUBREBOCAS

- Antes de ponerte un cubrebocas, **lavate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.**
- Cubrite la boca y la nariz y **asegurate de que no haya espacios entre tu cara y el cubreboca.**
- Evitá tocarlo mientras lo usás;** si lo hacés, lavate las manos con agua y jabón o alcohol en gel.
- Cambialo en cuanto esté húmedo o visiblemente sucio.**
- Para quitarte el cubreboca:** Hacelo por detrás sin tocar la parte delantera, colocalo en un recipiente cerrado y lavate las manos con agua y jabón o con alcohol en gel.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Continuar con el distanciamiento social estricto: (separación de más de 1 metro).**
- Mantener la higiene de las manos,** limpiándolas regularmente con agua y jabón o con alcohol en gel.

**POR TU SALUD, POR LA DE TODOS**



## MEDIDAS PREVENTIVAS - COVID-19 RECOMENDACIONES EN GENERAL



**CORONAVIRUS**  
COVID-19



# RECOMENDACIONES AL LLEGAR A CASA

**1** Desinfectarse las manos con alcohol en gel antes de tocar llaves o picaporte

**2** Sacarse el calzado y desinfectar la suela y el exterior con alcohol al 70% o agua lavandina, dejar secar.

**3** Generar en el ingreso a la vivienda un Zona Segura

**4** Desinfectar con alcohol todos los objetos que traes del exterior (llaves, teléfono móvil, auriculares, tapaboca, lapicera, billetera) y **no moverlos de la zona segura.**

**5** Quitarse la ropa y colocar en una bolsa plástica para lavar

**6** Ducharse con agua caliente

## PREVENCIÓN EN MEDIOS DE TRANSPORTE



### BICI O MOTO

- Desinfectá regularmente el manubrio, así también los elementos de seguridad como casco, guantes, gafas, chaleco, otros.



### AUTO

- Limpiá **antes y después** de usar manijas, volante palanca de cambios, hebillas de cinturón de seguridad, stereo, etc, con alcohol o pañitos desechables.
- Se recomienda un pasajero por vehículo. En caso de ser 2, deberá ir el conductor y un pasajero atrás.



### TRANSPORTE PÚBLICO

- Respetá la **distancia** durante la espera y entre pasajeros.
- Utilizá  **cubreboca**  o barbijo.
- Procurá **NO** tocar el cobertor en la parte inferior.

Recordá lavarte las manos correctamente o desinfectarlas luego del contacto con barandas, pasamanos, billetes, cajeros, otros.

**POR TU SALUD, POR LA DE TODOS**



## Documentos de Referencia:

Sitio web sobre COVID-19:

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

EPI-WIN: Red de Información de la OMS sobre Epidemias:

<https://www.who.int/epi-win>

El sitio web de la OIE proporciona más recomendaciones al respecto:

<https://www.oie.int/es/nuestra-experiencia-cientifica/informaciones-especificas-y-recomendaciones/preguntas-y-respuestas-del-nuevo-coronavirus-2019/>

<https://www.paho.org/es>

<http://salud.sanjuan.gob.ar/#pantallas>

<https://www.argentina.gob.ar/salud>