

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|  | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | | | PRIMERA EDICION Página: 1 de: 17 |

PLAN DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA
PLAN DE CONTINGENCIA OPERATIVO DE
RESPUESTA FRENTE A CORONAVIRUS COVID – 19
FEBRERO 2020
MEDIDAS DE PREVENCIÓN MARZO 2020



Planificación estratégica, es nuestra mejor estrategia



| | | | |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | | PRIMERA EDICION Página: 2 de: 17 |

Figura 1: Gestión de Riesgos

GESTIÓN DE RIESGOS

PLAN DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA – PLAN DE CONTINGENCIA OPERATIVO DE RESPUESTA FRENTE A CORONAVIRUS COVID – 19



Fuente: Secretaría Nacional de Gestión de Riesgos



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19


Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020

Fecha de Elaboración:
16/03/2020**Departamento:**
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD**Producto:** MEDIDAS DE PREVENCIÓN
COVID 19**Próxima Actualización:**
16/06/2020**Proceso:**
Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud Ocupacional**Subproceso:**
Plan de Vigilancia Epidemiológica.
Plan Operativo de Respuesta al COVI 19**PRIMERA EDICION**
Página: 3 de: 17

0. HOJA DE MODIFICACIONES

| No. Revisión | Tipo de Modificación | Fecha Emisión | Fecha Revisión | Fecha Aprobación |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 000 | Formato Inicial. PLAN DE PREVENCIÓN COVID 19. Documento anexo del PLAN DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA – PLAN DE CONTINGENCIA OPERATIVO DE RESPUESTA FRENTE A CORONAVIRUS COVID – 19 del Instituto Superior Tecnológico Japón ISTJ de Quito, del mes de febrero de 2020, tiene como base informativa y de ejecución las especificaciones parciales obtenidas de los Procedimiento de Limpieza y Desinfección de Ambientes de la Zonal 3 del Ministerio de Salud Pública del Ecuador. | 16 de marzo del 2020 | 16 de marzo del 2020 | 17 de marzo del 2020 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | | PRIMERA EDICION Página: 4 de 17 | |

DESCRIPCIÓN DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN ISTJ:

Información general del ISTJ

- **Razón social:**

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN ISTJ

- **Dirección:**

La Institución está ubicada en la Parroquia Pomasqui, Barrio Marieta de Veintimilla E5-471 y Santa Teresa 4ta. Transversal, de esta ciudad de Quito.

GEO REFERENCIA



- **Representante Legal:**

Sheila Dayán Aguilar Pazmiño

- **Teléfono Representante:**

022 356 368 / 0994 962 093

- **Responsable de Seguridad Industrial:**

Iván Méndez Agurto

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | | PRIMERA EDICION Página: 5 de: 17 |

- **Actividad Principal de la Institución Educativa:**
Enseñanza Superior en General
- **Medidas de superficie total y área útil de trabajo:**
4000 mts² de área total
1775 mts² de construcción (área útil)
- **Cantidad de población:**
1200 personas fijas
- **Cantidad de visitantes:**
100 aproximadamente.
- **Fecha de elaboración del Plan:**
Marzo 2020
- **Fecha de actualización del Plan:**
Junio 2020


Situación general frente a las emergencias

- **Antecedentes:**
No ha existido situaciones de emergencias anteriores a la elaboración del presente plan en el sitio objeto del presente estudio.

Modificación respecto a la edición anterior:

Ninguna. El presente es el documento inicial, anexo al Plan de Vigilancia Epidemiológica del ISTJ

| Elaborado por: | Revisado por: | Autorizado por: |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Iván Méndez Agurto Responsable del Plan | Mirelly Pazmiño Herrera Directora Administrativa Financiera | Sheila Dayán Aguilar Rectora ISTJ |
| TÉCNICO SSO | COMITÉ INTEGRAL DE RIESGO | DIRECTORIO |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|  | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | | PRIMERA EDICION Página: 6 de: 17 |

PLAN DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA – PLAN DE CONTINGENCIA OPERATIVO DE RESPUESTA FRENTE A CORONAVIRUS COVID – 19. MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE AMBIENTES

I. INTRODUCCIÓN

Se dice que el CORONAVIRUS ó COVID 19, nace de un descuido por la ingesta de animales como el Murciélago en las Regiones de China, pero lo que no sabemos es que en China, **“La Gran Hambruna China”**, oficialmente conocida como los Tres Años de Desastres Naturales, fue el período de la República Popular de China entre 1959 y 1961, caracterizado por una hambruna generalizada. Según las estadísticas del gobierno, provocó 5 millones de muertos en este período, por lo que la población se vio obligada a comer cualquier cosa, entre ellos cualquier tipo de animales e insectos.


Por lo dicho, podríamos pensar que los pueblos aborígenes del Oriente Ecuatoriano también deberían, hace mucho tiempo, haber generado esta epidemia convertida hoy en pandemia, toda vez que en toda la región oriental, consumen todo tipo de animales, incluso rastreros; sin embargo, hasta la presente fecha, todos esos pueblos viven en armonía con la naturaleza.

Entonces sepamos que el CORONAVIRUS (que existe hace mucho tiempo), **es una mutación de la copia del genoma del virus (ARN)**, como sucede con muchos de ellos y que son también difíciles de controlar y que contienen genomas de ARN: el virus de la gripe, el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), ANH1, el del Ébola, los coronavirus causantes de síndromes respiratorios graves como el **SARS, el MERS o COVID-19** (que nos azota actualmente).

El COVID 19 actúa sobre el Sistema Inmunológico dañado, es decir sobre un órgano de tu cuerpo bajo en defensas, atacando principalmente las vías respiratorias bajas, por lo que los infectados sufren de tos seca, dificultad para respirar y neumonía, pero no dolor de garganta, y en numerosos casos las personas que han contraído el virus no presentan ningún síntoma, teniendo el virus un período de incubación de hasta 24 días.

II. OBJETIVO GENERAL

Establecer medidas generales de prevención del coronavirus en las actividades rutinarias de los Colaboradores y Estudiantes de Instituto Superior Tecnológico Japón ISTJ.

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|  | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | | PRIMERA EDICION Página: 7 de: 17 |

III. ALCANCE

Este documento es normativo para las actividades del Personal Administrativo, Operativo, Docentes, Estudiantes y Personal del Centro Médico o Enfermería del ISTJ.

El presente plan es de implementación obligatoria en el Instituto Superior Tecnológico Japón ISTJ, por disposición de la máxima autoridad.

IV. DEFINICIONES¹

Desinfección: es el proceso por el cual se mata o se destruye la mayoría de los microorganismos patógenos, con la excepción de los esporos bacterianos. Los desinfectantes son usados sobre objetos inanimados (1).

Desinfectante: es un agente químico que se aplica sobre superficies o materiales inertes o inanimados, para destruir los microorganismos y prevenir las infecciones (4).

Limpieza: eliminación física de materia orgánica, polvo y cualquier material extraño de los objetos. Debe realizarse con agua, con o sin detergente, más acción mecánica y proceder a los procesos de desinfección y esterilización. La limpieza está diseñada para remover, más que para matar microorganismos (2).

V. SINTOMAS GENERALES DEL COVID-19 FRENTE A LOS RESFRÍOS COMUNES²

Los síntomas del coronavirus incluyen:

El cuadro inicia con sintomatología respiratoria inespecífica que puede evolucionar a un cuadro más severo:

- Fiebre
- Tos seca
- Malestar general (dolores musculares)
- Disnea (dificultad para respirar)
- Infiltrados neumónicos invasivos en ambos pulmones (signos radiológicos de neumonía observables en las radiografías).
- Cansancio extremo

Algunos síntomas menos frecuentes son:

- Flemas

¹ TomTomadodel Mnual del MSP

² Especificaciones parciales obtenidas de los Procedimiento de Limpieza y Desinfección de Ambientes de la Zonal 3 del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | | | PRIMERA EDICION Página: 8 de: 17 |

- Dolor de cabeza
- Tos con sangre
- Diarrea

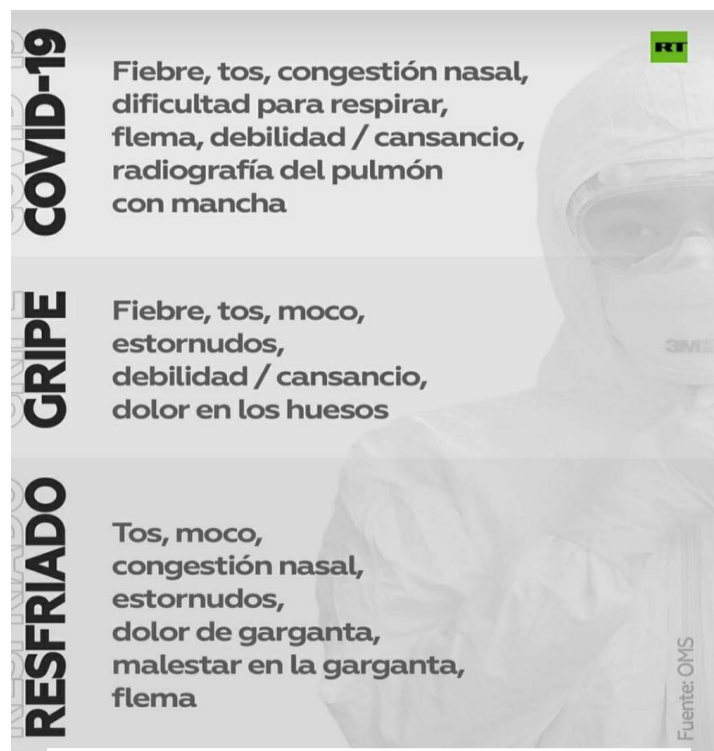
Figura 2: Imagen de Coronavirus y síntomas



Fuente:

<https://www.google.com/search?q=imagen+de+coronavirus+y+sus+sintomas&sxsrf=>

Figura 3: Imagen de Coronavirus y síntomas



Fuente:

<https://www.google.com/search?q=imagen+de+coronavirus+y+sus+sintomas&sxsrf=>

VI. QUE SE DEBE HACER OBLIGATORIAMENTE

Recuerda que el virus NO viaja por los aires, y el contagio únicamente se presenta al contacto con fluidos de personas infectadas, ingresando el virus por orificios naturales en nuestro cuerpo: ojos, nariz, boca, oídos etc, debiendo recordar que el órgano más grande en nuestro cuerpo en la piel y ésta posee miles de poros, por lo que se dan las siguientes recomendaciones generales:

- ✓ La mejor manera es PREVENIR, por lo que se sugiere mantener tu cuerpo sano y bien alimentado.
- ✓ Toma abundante agua
- ✓ Practica algún deporte



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19

Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020

Fecha de Elaboración:
16/03/2020

Departamento:
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD

Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN
COVID 19

Próxima Actualización:
16/06/2020

Proceso:
Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud Ocupacional

Subproceso:
Plan de Vigilancia Epidemiológica.
Plan Operativo de Respuesta al COVI 19

PRIMERA EDICION

Página: 9 de: 17

- ✓ Duerme bien
- ✓ Consume alimentos probióticos y toma yogurth
- ✓ **NO BUSQUES EN LAS MEDICINAS EL ATESORADO REGALO QUE LA NATURALEZA TE OBSEQUIÓ EN LAS FRUTAS**


Se sugiere entonces que refuerce su Sistema Inmunológico consumiendo frutas y verduras como una dieta sana

Ingesta de alimentos que contengan vitaminas A, B, C, D y E, hierro y zinc

Figura 4: Imagen de Escala de Alimentos



nos&sxsr=

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | PRIMERA EDICION Página: 10 de: 17 | |

Se recomienda seguir las recomendaciones dispuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para evitar contagios:

- ✓ Lavarse constante de las manos con abundante agua y jabón, y usar papel desechable.
- ✓ Evite contacto con personas infectadas
- ✓ Cubrirse la nariz y boca al estornudar
- ✓ Use mascarillas
- ✓ Desinfecte los utensilios que usa con frecuencia
- ✓ Evite viajar
- ✓ Limpia tus lentes o gafas frecuentemente, con énfasis en los soportes donde se acumulan virus y bacterias.

VII. QUE ES LO QUE NO SE DEBE HACER EL MOMENTO QUE SE HA DECLARADO LA PANDEMIA

- ✓ EXCESO DE CONFIANZA (A MI NO ME VA A PASAR)
- ✓ DEJARSE LLEVAR POR INFORMACIONES NO OFICIALES (rumores o fuentes no oficiales de internet)
- ✓ Saludos afectivos (dar la mano, abrazos, o saludar con beso)
- ✓ Automedicarse
- ✓ Estornudar sin cubrirte la boca con el codo interno
- ✓ Salir a pasear
- ✓ Visitar a familiares y amigos
- ✓ Salir hacer deporte
- ✓ Reunión con amigos en sitios públicos o privados
- ✓ Ir a casa de vecinos
- ✓ Celebrar fiestas o asistir a reuniones sociales
- ✓ Si ya presentas los síntomas asociados a esta patología, llama al 171 y dirigirte urgente al Centro de Salud u hospital más cercano

SI TIENE LA PRESUNCIÓN DE PORTAR LA ENFERMEDAD, LA UNICA FORMA DE SABERLO ES ASISTIR A UN CENTRO MÉDICO PARA QUE TOMEN UNA MUESTRA Y ESTA SEA ENVIADA AL LABORATORIO.

VIII. IMPORTANTE: NO SE AUTOMEDIQUE

Los únicos canales oficiales para dictar medidas de información, seguridad, prevención, medicación y aislamiento es EL COE (Comité de Operaciones de Emergencia) NACIONAL y el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, a través de sus páginas, canales oficiales y la línea 171.

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | PRIMERA EDICION Página: 11 de: 17 |

A continuación te presentamos, como información general, los medicamentos comunes que se venden en el mercado y su acción en la sintomatología y en la enfermedad, **mismos que se recomiendan que se utilicen únicamente bajo prescripción médica.**

Figura 5: Imagen de Medicina “ES PARA” “NO ES PARA”

ALPRAZOLAM
 Ansiolítico
DIAZEPAM
 Ansiolítico, sedante.
CLONAZEPAM
 Antiepiléptico.

ES PARA controlar enfermedades neuro psiquiátricas.

NO ES PARA usarlos sólo porque tienes insomnio.

No te automediques, consulta siempre a un especialista de la salud.

DEXTROMETORFANO
 Antitusivo

ES PARA Aliviar la tos seca.

NO ES PARA Desaparecer la tos con flema.

No te automediques, consulta siempre a un especialista de la salud.

DEXAMETASONA
 Antiinflamatorio e inmunosupresor
PREDNISONA
 Corticosteroide

SON PARA Desinflamar y también controlar una alergia.

NO SON PARA Desaparecer la tos ni curar el resfriado.

No te automediques, consulta siempre a un especialista de la salud.

AMOXICILINA
 Antibiótico bactericida

ES PARA Combatir infecciones producidas por bacterias.

NO ES PARA Desinflamar la garganta o desaparecer la tos.

No te automediques, consulta siempre a un especialista de la salud.





INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19

Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020

Fecha de Elaboración:
16/03/2020

Departamento:
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD

Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN
COVID 19

Próxima Actualización:
16/06/2020

Proceso:
Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud Ocupacional

Subproceso:
Plan de Vigilancia Epidemiológica.
Plan Operativo de Respuesta al COVI 19

PRIMERA EDICION
Página: 12 de: 17

DEXAMETASONA

Antiinflamatorio e inmunosupresor

PREDNISONA

Corticosteroide



SON PARA
Desinflamar y
también controlar
una alergia.

NO SON PARA
Desaparecer la
tos ni curar el
resfriado.

*No te automediques, consulta siempre a un
especialista de la salud.*

AMBROXOL

Expectorante mucolítico



ES PARA
Expectorar la flema
y aliviar la tos.

NO ES PARA
Desaparecer la
tos seca.

*No te automediques, consulta siempre a un
especialista de la salud.*

IBUPROFENO

Antipirético, analgésico y antiinflamatorio.

NAPROXENO

Antipirético, analgésico y antiinflamatorio.

DICLOFENACO

Analgésico y antiinflamatorio.



ES PARA
Bajar la temperatura,
calmar el dolor
y desinflamar.

NO ES PARA
Desaparecer la tos
ni curar el
resfriado.

*No te automediques, consulta siempre a un
especialista de la salud.*

PARACETAMOL

Analgésico y antipirético



ES PARA
Bajar la
temperatura,
calmar el dolor.

NO ES PARA
Desaparecer la
tos ni curar el
resfriado.

*No te automediques, consulta siempre a un
especialista de la salud.*

Fuente: <https://www.google.com/search?q=alprazolam+dextrometorfano&sxsrf=>



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19

Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020

Fecha de Elaboración:
16/03/2020

Departamento:
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD

Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN
COVID 19

Próxima Actualización:
16/06/2020

Proceso:
Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud Ocupacional

Subproceso:
Plan de Vigilancia Epidemiológica.
Plan Operativo de Respuesta al COVI 19

PRIMERA EDICION
Página: 13 de: 17

IX. RECOMENDACIONES GENERALES

1. LAVADO DE MANOS

Existe un procedimiento utilizado en el sector médico, mismo que es recomendado en la actualidad como medida de prevención para minimizar el efecto del virus mutado CORONAVIRUS

USE GEL ABUNDANTE AGUA Y JABÓN ANTIBACTERIAL SUMADO A UNA DOSIS DE GEL ANTIBACTERIAL

Figura 6: Lavado de manos

Evitar una infección, también está en tus manos

Salud, seguridad sanitaria y alimentaria van de la mano en muchas ocasiones. Y justamente esta parte del cuerpo es la que necesitas mantener limpia para evitar infecciones.

Así se limpian las manos para protegerte y protegernos

- 

1 El agua es tu aliada. Moja las manos en agua tibia
- 

2 Saca toda tu energía. Frota tus manos con jabón durante unos 15 segundos:
• Palmas
• Dedos entrelazados
• Dorso de los dedos
• Punta y pulgares de los dedos
- 

3 Asegura la limpieza en dedos, muñecas y bajo las uñas
- 

4 Aclara bien las manos bajo el chorro de agua
- 

5 Cierra el grifo con una toalla de papel de un solo uso
- 

6 Seca las manos con una toalla seca, toallitas de papel de un solo uso o secador de aire

¿Cuándo hay que extremar esta limpieza?

-  Después de sonarte la nariz, estornudar o toser
-  Antes y después de atender a una persona enferma
-  Después de tocar animales
-  Después de ir al baño
-  Antes de comer o manipular alimentos
-  Siempre que estén sucias


Fuera de casa, la lucha contra las bacterias, virus y gérmenes no descansa:

-  Nunca te laves las manos con agua no potable
-  Lleva contigo un líquido desinfectante. Son rápidos y efectivos

**Y recuerda,
¡lávate las manos frecuentemente!**

Fuente: Ministerio de Salud Pública



| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | PRIMERA EDICION Página: 14 de: 17 | |

2. AL LLEGAR A CASA

- ✓ Mantenga las normas de bioseguridad.
- ✓ No ingrese con los zapatos utilizados en las actividades diarias, ya que estos acumulan virus y bacterias.
- ✓ Antes de saludar a sus familiares, dúchese, o si no puedes, lávate bien las manos, muñecas y antebrazos de acuerdo a la normativa expuesta.
- ✓ Use hipoclorito de sodio en las actividades rutinarias para eliminar bacterias, virus y microbios, en dosis de una a cinco de agua en dosificadores caseros para desinfectar: puertas, manijas, ventanas, pisos, controles de tv, celulares, llaves de vehículos, tarjetas de crédito, etc.
- ✓ Use guantes y mascarillas al momento de usar hipoclorito.

3. LAVADO DE ROPA

- ✓ No se acueste en cama o muebles con la ropa que estuvo expuesto al ambiente externo, peor aún permanecer con la ropa de trabajo.
- ✓ Use jabones o cloros antibacteriales de acuerdo al color de la ropa.
- ✓ No mezclar la ropa sucia con ropa de familiares, lactantes o ropa de adultos mayores.
- ✓ El lavado de la ropa expuesta a exteriores deberá hacerse por separado.

4. RECOMENDACIONES PARA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LUGARES DE CONCURRENCIA (AULAS, BODEGAS, OFICINAS, ÁREAS SOCIALES, SITIOS DE TRABAJO)

- ✓ Disponer de equipos de protección personal previa preparación de las soluciones desinfectantes y de realizar la limpieza y desinfección del hogar.
- ✓ Los equipos de protección personal mínimo que deberán ser utilizados son: guantes de caucho, mascarilla N-95, visores de protección ocular; estos insumos deberán ser de uso exclusivo para la limpieza y desinfección, para una vez realizada la actividad ser descartados.
- ✓ Realizar un proceso de limpieza previa desinfección con la finalidad de que el desinfectante tenga mejores resultados durante su aplicación.
- ✓ Utilizar monopersulfato de potasio conocido en el mercado como Virkon, para lo cual esta sustancia deberá ser preparada a una concentración del 1% o 10000 ppm. La preparación de esta solución se la realizará añadiendo 10 gramos de virkon en 1 Litro de agua.
- ✓ Nebulizar la solución desinfectante teniendo en cuenta llegar a todas las partes de la infraestructura, con la finalidad de garantizar una desinfección efectiva.
- ✓ Para la desinfección del mobiliario o superficies de alto contacto utilizar un atomizador o rociador más un paño de microfibra para realizar la desinfección de las superficies de alto

| | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| | Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | PRIMERA EDICION Página: 15 de: 17 |

contacto, dejar actuar por 10 minutos el desinfectante y proceder con el secado pertinente con un paño que se encuentre limpio.

- ✓ Todos los insumos utilizados para la limpieza y desinfección de los ambientes deberán ser lavados adecuadamente con abundante agua y jabón para su posterior uso, con la finalidad de evitar la contaminación cruzada.

5. RECOMENDACIONES PARA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE MEDIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO Y PRIVADO

Considerando que los medios de transporte público y privado que prestan sus servicios a un gran número de personas y existen superficies de alto contacto, consideradas como aquellas que tienen contacto frecuente con las manos como, por ejemplo: manijas, haladeras, agarradera de pasillo, cabezal de asientos, apoya manos o brazos, volante, etc; es importante tomar en cuenta los siguientes pasos previa limpieza y desinfección de las unidades de transporte.


- ✓ Disponer de equipos de protección personal previa preparación de las soluciones desinfectantes y de realizar la limpieza y desinfección del medio de transporte.
- ✓ Los equipos de protección personal mínimo que deberán ser utilizados son: guantes de caucho, mascarilla N-95, visores de protección ocular, zapatos cerrados.
- ✓ Las unidades de transporte deberán realizar un proceso de limpieza al finalizar su jornada de trabajo para lo cual podrán utilizar detergente o jabón acompañado de un trapeador o mopa; para las partes que constituyen el mobiliario de la unidad de transporte utilizar un paño de microfibra, que permita remover la carga contaminante que se encontrase presente.
- ✓ Antes de iniciar la jornada laboral se deberá realizar una desinfección de la unidad de transporte utilizando hipoclorito de sodio al 0,1 % o 1000 PPM, para lo cual con la ayuda de un trapeador se podrá desinfectar los pisos y con la ayuda de un atomizador o rociador más un paño de microfibra se procederá con la desinfección de las superficies de alto contacto (manijas, jaladeras, agarradera de pasillo, cabezal de asientos, apoya manos o brazos, volante).
- ✓ Para preparar la solución de hipoclorito de sodio se deberá verificar su concentración inicial; para lo cual se tomará en cuenta que el hipoclorito de sodio comercial o cloro tiene una concentración inicial del 5%, por lo que para la preparación de 1 Litro de solución a partir de esta concentración se deberá mezclar 980 mililitros de agua y 20 mililitros de cloro, o a su vez mezclar 49 medidas de agua por una medida de cloro; dejar actuar y ventilar la unidad por al menos 10 minutos.
- ✓ Tomar en cuenta que si la unidad de transporte no se encuentra limpia previamente, el hipoclorito de sodio no tendrá la acción desinfectante requerida, debido a que esta sustancia se inhibe con la presencia de carga orgánica; razón por la que es fundamental realizar la limpieza descrita en el paso 3.

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | PRIMERA EDICION Página: 16 de: 17 | |

- ✓ Para los medios de transporte público urbano se deberá realizar su desinfección luego de haber cumplido con su circuito con la finalidad de dejarlo en óptimas condiciones para su próximo circuito; para las unidades de transporte provincial, cantonal y parroquial deberán realizar su desinfección una vez estos lleguen a su lugar de destino y para las unidades de taxismo deberán realizar su desinfección con una frecuencia mínima de 4 veces al día, para lo cual se deberá tener en cuenta períodos de no más de 2 horas.
- ✓ Para la desinfección rutinaria establecida en el paso 7 se deberá utilizar monopersulfato de potasio conocido en el mercado como Virkon, para lo cual esta sustancia deberá ser preparada a una concentración del 1% o 10000 ppm. La preparación de esta solución se la realizará añadiendo 10 gramos de virkon en 1 Litro de agua.
- ✓ Utilizar un atomizador o rociador más un paño de microfibra para realizar la desinfección de las superficies de alto contacto del medio de transporte (manijas, jaladeras, agarradera de pasillo, cabezal de asientos, apoya manos o brazos, volante); dejar actuar por 10 minutos el desinfectante y proceder con el secado pertinente con un paño que se encuentre limpio.
- ✓ Todos los insumos utilizados para la limpieza y desinfección de los ambientes deberán ser lavados adecuadamente con abundante agua y jabón para su posterior uso, con la finalidad de evitar la contaminación cruzada.

6. RECOMENDACIONES PARA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE HOGARES

- ✓ Disponer de equipos de protección personal previa preparación de las soluciones desinfectantes y de realizar la limpieza y desinfección del hogar.
- ✓ Los equipos de protección personal mínimo que deberán ser utilizados son: guantes de caucho, mascarilla N-95, visores de protección ocular; estos insumos deberán ser de uso exclusivo para la limpieza y desinfección (no utilizar para otras actividades).
- ✓ Previa realizar la desinfección se deberá realizar la limpieza de las superficies con agua y detergente, con la finalidad de que el desinfectante tenga una acción efectiva.
- ✓ Identifique las superficies de alto contacto existentes en el hogar para realizar una desinfección rutinaria (manijas de puertas, pasamanos, interruptores de luz, sillas, mesas, mesones, control remoto, celulares, lavabos, inodoros, etc).
- ✓ Realizar la desinfección utilizando hipoclorito de sodio al 0,1 % o 1000 PPM, para lo cual con la ayuda de un trapeador se podrá desinfectar los pisos, aplicando la técnica del doble balde la cual consiste que un balde debe contener el desinfectante y en el otro balde agua limpia para el lavado del trapeador o mopa que evite la contaminación cruzada entre ambientes; con la ayuda de un atomizador o rociador más un paño se procederá con la desinfección de las superficies de alto contacto.
- ✓ Para preparar la solución de hipoclorito de sodio se deberá verificar su concentración inicial; para lo cual se tomará en cuenta que el hipoclorito de sodio comercial o cloro tiene una concentración inicial del 5%, por lo que para la preparación de 1 Litro de solución a partir de esta concentración se deberá mezclar 980 mililitros de agua y 20 mililitros de

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  | INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN | | Cód: MEPREV-001-ISTJ-2020 |
| | MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | | Fecha de Elaboración: 16/03/2020 |
| | Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD | Producto: MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19 | Próxima Actualización: 16/06/2020 |
| Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional | Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19 | PRIMERA EDICION Página: 17 de: 17 | |

cloro; o a su vez mezclar 49 medidas de agua por una medida de cloro; dejar actuar y ventilar el área desinfectada.

- ✓ Todos los insumos utilizados para la limpieza y desinfección de los ambientes deberán ser lavados adecuadamente con abundante agua y jabón para su posterior uso, con la finalidad de evitar la contaminación cruzada.

X. PREPARACIÓN PARA LA DISOLUCIÓN DEL HIPOCLORITO DE SODIO (CLORO) AL 5% (procedimiento de limpieza para Instituciones de Salud MSP)

| USO | CANTIDAD A PREPARAR | CANTIDAD DE CLORO AL 5% | CANTIDAD DE AGUA |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|------------------|
| Superficies en aulas, oficinas, lugares de trabajo, tomando en cuenta áreas no críticas | 1 litro o 1000 ml | 40 ml. | 960 ml. |
| Lavado de ropa | 1 litro o 1000 ml | 20 ml. | 980 ml. |

BIBLIOGRAFÍA Y NETGRAFÍA

1. Suplemento del Registro Oficial No. 160 de fecha 12 de marzo de 2020
2. Decreto Ejecutivo 1017
3. Acuerdo Ministerial No. MDT-2020--076 de fecha 12 de marzo de 2020
4. Acuerdo Ministerial No. MDT-2020--077 de fecha 15 de marzo de 2020
5. Código del Trabajo
6. Procedimiento de Limpieza y Desinfección de Ambientes de la Zonal 3 del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.
7. Fotografías tomadas del Internet

