

Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID19

Procedimiento	B21-7.1.3-PRC-008-V1
Servicio	Psiquiatría
Fecha de entrega	15 de Mayo de 2020
Destinatario	Enfermería unidad de Psiquiatría

Control de modificaciones		
Descripción	Nº de versión	Fecha de edición
Creación: Marta González Casatejada, Laura Morales Aparicio, Elisa M ^a Gómez Sánchez, José Luis Gallego Gómez, Sonia Castro Troya, Lorena Delgado Donoso, Ana Isabel Marina Rodríguez, Ana Isabel López Muñoz.	1	6/05/2020
Modificación:		

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Revisado:	Roberto Revilla	Aprobado	Paloma Pérez Serrano
Fecha:	7/05/2020	Fecha:	8/05/2020

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCION: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 2 de 30
--	------------	--------------	-----------------

Índice del contenido

1	OBJETIVO.....	4
2	ALCANCE.....	4
3	DEFINICIONES.....	4
4	REALIZACIÓN.....	9
5	REGISTROS.....	¡Error! Marcador no definido.
6	DOCUMENTACIÓN ADICIONAL.....	¡Error! Marcador no definido.
7	ANEXOS.....	¡Error! Marcador no definido.
8	CONTROL DE CAMBIOS.....	30

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

1 OBJETIVO

Evitar y/o minimizar la transmisión de Covid-19 en los pacientes ingresados en UHB de psiquiatría.

2 ALCANCE

Este protocolo será de aplicación para todos los miembros del personal de enfermería del Hospital Universitario Infanta Cristina que participan en la atención a un paciente de la unidad de psiquiatría.

3 DEFINICIONES

MODOS DE TRANSMISION DEL VIRUS COVID-19

Las infecciones respiratorias se pueden transmitir a través de gotículas respiratorias, que tienen un diámetro de 5 a 10 micrómetros (μm), y también a través de núcleos goticulares, cuyo diámetro es inferior a 5 μm .¹ De acuerdo con los datos disponibles, el virus de la COVID-19 se transmite principalmente entre personas a través del contacto y de gotículas respiratorias.²⁻⁷ En un análisis realizado en China que incluyó a 75 465 casos de COVID-19 no se notificó transmisión aérea.⁸

El contagio a través de gotículas se produce por contacto cercano (a menos de un metro) de una persona con síntomas respiratorios (por ejemplo, tos o estornudos), debido al riesgo de que las mucosas (boca y nariz) o la conjuntiva (ojos) se expongan a gotículas respiratorias que pueden ser infecciosas. Además, se puede producir transmisión por gotículas a través de fómites en el entorno inmediato de una persona infectada.⁸ Por consiguiente, el virus de la COVID-19 se puede contagiar por contacto directo con una persona infectada y, de forma

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

indirecta, por contacto con superficies que se encuentren en su entorno inmediato o con objetos que haya utilizado (por ejemplo, un estetoscopio o un termómetro).

La transmisión por gotículas es distinta de la transmisión aérea, pues esta última tiene lugar a través de núcleos goticulares que contienen microbios. Los núcleos goticulares, que tienen un diámetro inferior a 5 μm , pueden permanecer en el aire durante periodos prolongados y llegar a personas que se encuentren a más de un metro de distancia.

La transmisión aérea del virus de la COVID-19 podría ser posible en circunstancias y lugares específicos en que se efectúan procedimientos o se administran tratamientos que pueden generar aerosoles (por ejemplo, intubación endotraqueal, broncoscopia, aspiración abierta, administración de un fármaco por nebulización, ventilación manual antes de la intubación, giro del paciente a decúbito prono, desconexión del paciente de un ventilador, ventilación no invasiva con presión positiva, traqueostomía y reanimación cardiopulmonar).

Se han presentado algunas pruebas de que el virus de la COVID-19 puede producir infección intestinal y estar presente en las heces. Sin embargo, solo un estudio ha cultivado este virus a partir de una sola muestra de heces⁹ y, hasta la fecha, no se ha notificado transmisión fecal-oral. (1)

MASCARILLA

Objeto o trozo de tela o papel que se coloca sobre la nariz y la boca y se sujeta con una goma o cinta en la cabeza, para evitar o facilitar la inhalación de ciertos gases o sustancias. (2)

LAVADO DE MANOS

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 5 de 30
--	------------	--------------	-----------------

Lavarse las manos puede ayudar a prevenir enfermedades. Implica cinco pasos simples y eficaces (mojar, enjabonar, frotar, enjuagar, secar) que puede seguir para reducir la propagación de enfermedades diarreicas y respiratorias, a fin de mantenerse saludable. Lavarse las manos de forma regular, particularmente antes y después de ciertas actividades, es una de las mejores maneras de evitar enfermarse, eliminar los microbios y prevenir transmitirlos a otras personas. Es rápido, simple y puede evitar que cualquiera de nosotros se enferme. Lavarse las manos es ventajoso para todos, excepto para los microbios. (3)

SOLUCIÓN HIDROALCOHOLICA

- Según las Directrices de la OMS, cuando haya disponible un PBA (**producto base alcohólica**). La fricción de manos con un PBA presenta las siguientes ventajas inmediatas:
 - ✓ la eliminación de la mayoría de los gérmenes (incluyendo los virus)
 - ✓ el escaso tiempo que precisa (de 20 a 30 segundos)
 - ✓ la disponibilidad del producto
 - ✓ la buena tolerancia de la piel
 - ✓ el hecho de que no se necesite ninguna infraestructura particular (red de suministro de agua limpia, lavabo, jabón o toalla para las manos).

- La realización de una higiene de manos eficaz, ya sea por fricción o por lavado depende de una serie de factores:

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

- ✓ la calidad del preparado de base alcohólica (su conformidad con los estándares europeos y norteamericanos)
- ✓ la cantidad de producto que se usa
- ✓ el tiempo que se dedica a la fricción o al lavado
- ✓ la superficie de la mano que se ha frotado o lavado. (4)

HIGIENE PERSONAL

➤ Concepto de higiene personal

La higiene personal se define como el conjunto medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud. Las acciones que deben ejecutarse para obtener una higiene personal adecuada, comprenden la práctica sistemática de las medidas higiénicas que debemos aplicar para mantener un buen estado de salud.

¿Se entiende como higiene?:

1. Limpieza, aseo de lugares o personas.
2. Hábitos que favorecen la salud.
3. Parte de la medicina orientada a favorecer hábitos saludables, en prevención de enfermedades.
4. Reconocimiento, evaluación y control de aquellos factores y tensiones ambientales que surgen en el lugar de trabajo, amistades, y que pueden provocar enfermedades, quebrantos de salud, quebrantos de bienestar, incomodidad e ineficacia de los trabajadores y los ciudadanos.
5. La higiene personal es la parte de la medicina que trata de los medios en que el hombre

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCION: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

debe vivir y de la forma de modificarlos en el sentido más favorable para su desarrollo.
¿Cuáles son sus objetivos?:

- ✓ Sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones.
- ✓ Los lugares de trabajo deben disponer de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible. También deben disponer de vestuarios, duchas, lavabos y retretes; así como de locales y zonas de descanso.
- ✓ Los retretes, y vestuarios separados para hombres y mujeres, dotados de lavabos, situados en las proximidades de los puestos de trabajo, de los locales de descanso, de los vestuarios y de los locales de aseo, cuando no estén integrados en estos últimos. (5)

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda instaurar medidas de salud pública como practicar el distanciamiento social para luchar contra la pandemia de coronavirus. ¿Qué es la distancia social (o el distanciamiento social) y por qué es tan importante la distancia social?

¿Qué es el distanciamiento social y para qué sirve? Reducir las distancias y contactos con otras personas para aplanar la curva

El distanciamiento social son las medidas tomadas para detener o frenar la propagación de una enfermedad contagiosa. En el caso de un individuo, se refiere a mantener una distancia suficiente entre él y otra persona para reducir el riesgo de inhalar las gotas que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. En una comunidad, las medidas de distanciamiento social pueden incluir la limitación o cancelación de grandes reuniones de personas.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Estas medidas van dirigidas también a la gente joven, que aunque la mayoría pasará la enfermedad con síntomas leves, podrían infectar a personas en riesgo.

El distanciamiento social significa, según los CDC (los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos), no entrar en lugares donde el contacto cercano con muchas otras personas puede ocurrir (centros comerciales, cines, estadios...), evitar las aglomeraciones de personas y mantener la distancia (unos 2 metros) con otras personas si es posible.

Como ya os explicamos, esto busca aplanar la curva epidémica y que el sistema sanitario pueda absorber todos los casos. (6)

CONTAGIO

El contagio se produce a través de un mecanismo por el cual un microorganismo capaz de enfermar, llega a un organismo sano, proveniente de otro enfermo, ocasionándole la misma enfermedad, teniendo en cuenta que el organismo sano debe tener capacidad receptiva, dado que si posee inmunidad no logrará enfermarlo. La mayoría de las enfermedades infecciosas son capaces de transmitirse por contagio, directo o indirecto. (7)

4 REALIZACIÓN

SESIONES EPS TURNO MAÑANA/TARDE UHB PSIQUIATRIA HUIC

Se realizarán diariamente en el turno de mañana/tarde, el lugar dedicado para ello será la sala de TV o Terapia ocupacional. Acudirán todos los pacientes de la unidad susceptibles de recibirlas. Serán impartidas por el personal de enfermería (DUES y TCAES).

a) Se insistirá en los siguientes puntos:

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 9 de 30
--	------------	--------------	-----------------

- SESIÓN 1: Posibles modos de transmisión del virus de la COVID-19 (gotículas respiratorias).

¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

¿Qué es la COVID-19?

La 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 la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, tos seca y cansancio. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero solo presentan síntomas muy leves. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

arterial, problemas cardiacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuándo he de buscar atención médica?

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 inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho. Si es posible, llame a su dispensador de atención de la salud con antelación para que pueda dirigirlo hacia el centro de salud adecuado. 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.

¿Cómo se propaga la COVID-19?

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro (3 pies) de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 11 de 30
--	------------	--------------	---------------------

¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?

La principal forma de propagación de la COVID-19 es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien que tose o que tiene otros síntomas como fiebre o cansancio. Muchas personas con COVID-19 presentan solo síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Es posible contagiarse de alguien que solamente tenga un tos leve y no se sienta enfermo.

Según algunas informaciones, las personas sin síntomas pueden transmitir el virus. Aún no se sabe con qué frecuencia ocurre.

- SESIÓN 2: Importancia del uso de mascarilla, sobre todo en los espacios comunes, así como explicaremos la forma correcta de manipularla y las precauciones que deben tomar durante su uso (evitar tocarse la cara, la nariz debe ir dentro de la mascarilla, etc.) Las mascarillas se cambiarán diariamente en el turno de mañana tras el aseo.
- SESIÓN 3: Lavado de manos antes y después de las comidas. Explicaremos cómo realizar esta higiene de manos de forma correcta, incluyendo una pequeña práctica posteriormente en el comedor.

Esta misma técnica la emplearán igualmente en el momento anterior y posterior a las salidas terapéuticas con la profesional de terapia ocupacional, en este caso proporcionaremos solución hidroalcohólica. Deberán evitar durante las mismas interactuar con el mobiliario del hospital.

- SESIÓN 4: Haremos hincapié en la necesidad de mantener una correcta higiene personal y de su habitación. En ello se incluye la forma en la que se desecha la ropa sucia y la lencería aportada por el hospital.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 12 de 30
--	------------	--------------	---------------------

Se indicará que se proporcionarán botellas de agua y zumos individuales para evitar la manipulación de objetos por varios pacientes. Así como jabón individual dentro de sus cuartos de baño.

- SESIÓN 5: Nos aseguraremos de que comprendan las pautas para mantener la distancia social recomendada (separación de un asiento entre los sillones en la sala de TV, en las mesas del comedor, así como en la sala de terapia ocupacional, deambulando por el pasillo, etc.)

Explicaremos que estas medidas deberán llevarlas a cabo también al alta, mientras dure esta situación que conlleva el riesgo de contagio y propagación de Covid-19.

- SESIÓN 6: FASES DESESCALADA

El plan de desconfinamiento diseñado por el Gobierno y que tiene que llevarnos a una fase final de "nueva normalidad", en palabras de su presidente Pedro Sánchez (el Presidente del gobierno español) sigue generando muchas dudas a los ciudadanos. A grandes rasgos se sabe que consta de cuatro fases, cada una de las cuales de dos semanas como mínimo, y que tiene que ir proporcionando mayor libertad de movimiento a los ciudadanos a medida que se vaya avanzando.

Pero a día de hoy aún tenemos muchos interrogantes en cuanto al tema de la movilidad y no sabemos exactamente cuándo podremos desplazarnos en coche para visitar a familiares y amigos, ir a una segunda residencia o salir de nuestra propia provincia. Así que vamos a desggranar, a grandes rasgos, qué es lo que podemos hacer con nuestro coche en cada una de las fases de que consta el plan de desescalada.

Antes que nada, hemos de situarnos y saber que si bien la desescalada ya ha comenzado todavía tenemos limitada la circulación por la vía urbana, ya que el país todavía se encuentra bajo el estado de alarma. Asimismo, hay que tener presente que el desconfinamiento comienza con la fase 0, que entró en vigor el pasado lunes, aunque las

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCION: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 13 de 30
--	------------	--------------	---------------------

islas de Formentera, en Baleares, y de El Hierro, La Gomera y La Graciosa, en Canarias, se encuentran ya en la Fase 1 dada la incidencia mínima de contagios del coronavirus.

➤ SESIÓN 7: TEMA LIBRE

Educación para la salud de medidas de higiene se impartirán en el turno de mañana y tarde de lunes a domingo en la sala de terapia ocupacional o sala de TV:

✓ mañana : 12 :15h-12 :45h

✓ tarde : 17 :30h-18 :00h

5 BIBLIOGRAFIA

1. Vías de transmisión del virus de la COVID-19: repercusiones para las recomendaciones relativas a las precauciones en materia de prevención y control de las infecciones

<https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations>

2. <https://dle.rae.es/mascarilla>

3. Cdc. El lavado de las manos. 2020 <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html>

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

4. Solución hidroalcohólica o jabón de manos ¿Qué comprar?

<https://salunatur.com/blog/solucion-hidroalcoholica-o-jabon-de-manos-que-comprar/>

5. Biblioteca Julio A. Mella No. 12 Marzo / 2013

<http://www.psiquiatricohph.sld.cu/boletines/higienepersonal.html>

6. ¿Qué es la distancia social y por qué es tan importante mantenerla para parar la expansión del coronavirus?

<https://maldita.es/malditaciencia/2020/03/21/distancia-social-coronavirus-covid-medidas/>

7. Concepto de contagio

<https://deconceptos.com/ciencias-naturales/contagio>

PCM_PT_053_Protocolo_de_higiene_de_manos

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-que-es-como-se-transmite-que-precauciones-se-deben-tomar-1244>

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

6 ANEXOS

ANEXO 1: SESIÓN 1: MECANISMOS DE TRANSMISIÓN

¿Qué es un coronavirus?

Extensa familia de virus que pueden causar infecciones respiratorias:

- Leves → resfriado común
- Graves → MERS y SRAS

¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es el coronavirus que se ha descubierto más recientemente conocido desde el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los pacientes con coronavirus Covid-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar (alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave)

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuándo he de buscar atención médica?

-Si tiene síntomas leves → quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 16 de 30
--	------------	--------------	---------------------

- Si dificultad para respirar → llame a su dispensador de atención de la salud para que pueda dirigirlo hacia el centro de salud adecuado.

¿Cómo se propaga la COVID-19?

GOTICULAS→ al toser, estornudar o hablar.

Pueden caer sobre los objetos y superficies →o tras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?

Es posible contagiarse de alguien que solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo!

Según algunas informaciones, las personas sin síntomas pueden transmitir el virus (en estudio).

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCION: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 17 de 30
--	------------	--------------	---------------------

SESIÓN 2: IMPORTANCIA USO MASCARILLAS

1. Objetivo del uso de la mascarilla: la razón y el motivo del uso de la mascarilla deben ser Claros: si se debe utilizar para el control de la fuente (utilizado por personas infectadas) o Para la prevención de COVID-19 (utilizado por personas sanas).
2. Riesgo de exposición al virus SARS-CoV-2 en el contexto local considerando el ámbito:
 - Población: epidemiología actual sobre circulación del virus (escenario actual de Transmisión comunitaria), así como la capacidad local de vigilancia y diagnóstico (Escenario de desescalada en el que se reforzará la búsqueda y seguimiento de Contactos y aumentará la capacidad para realizar pruebas diagnósticas).
 - Individuo: personas trabajando en contacto cercano con el público (escenario de reincorporación actual a la actividad laboral o la situación de trabajadores de cara al público sin protección)
3. Vulnerabilidad de la persona / población para desarrollar una enfermedad grave o tener mayor riesgo de muerte (enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar crónica, diabetes mellitus y edad avanzada).
4. Entorno en el que vive la población en términos de densidad de población, la capacidad de realizar distanciamiento físico (desplazamientos en autobús) y riesgo de propagación rápida (entornos cerrados, barrios marginales, campamentos o entornos similares a campamentos).
5. Viabilidad: disponibilidad, coste de la mascarilla y tolerancia de la población.
6. Tipo de mascarilla: mascarilla médica frente a máscara higiénica.
7. Riesgos potenciales relacionados con la recomendación de uso de mascarillas: Hay una serie de riesgos potenciales, que hacen necesario asociar esta recomendación con una campaña informativa intensa de educación y concienciación de la ciudadanía.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 18 de 30
--	------------	--------------	---------------------

- ✓ Auto-contaminación que puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada.
- ✓ Dependiendo del tipo de mascarilla utilizada, posibles dificultades para respirar.
- ✓ Falsa sensación de seguridad, lo que lleva a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos
- ✓ Desvío de los suministros de mascarillas y la consiguiente escasez de mascarillas para los trabajadores de la salud.
- ✓ Desvío de recursos de medidas efectivas de salud pública, como la higiene de manos
- ✓ Las mascarillas no deben llevarse al cuello, tampoco se recomienda sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde. El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene descritas a continuación:
- ✓ Antes de ponerse una mascarilla hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- ✓ Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla y evitar que haya huecos entre la cara y la mascarilla.
- ✓ Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y si se hace lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- ✓ Desechar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso. Las mascarillas quirúrgicas son de un solo uso.
- ✓ Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

- ✓ Quitarse la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, desecharla en un cubo cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- ✓ En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.
- ✓ La distancia de seguridad y el lavado de manos con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas son de enorme importancia.

NIVELES DE RECOMENDACIÓN

Las recomendaciones se basan en la evidencia disponible de modo de protección, el grado de disponibilidad y el nivel de riesgo de infección. Éste se gradúa en función de la existencia de síntomas, el tipo de contacto con casos confirmados o con personas de especial riesgo, la protección de servicios esenciales, la probabilidad de contacto fuera del domicilio (por compras, transporte o trabajo) y el contacto en espacios cerrados vs abierto.

Estas cinco opciones se podrían convertir en niveles de implementación progresiva de la obligación o recomendación de uso, en función de la disponibilidad que haya, asociada necesariamente a la provisión de mascarillas a sus destinatarios.

1º nivel: Se recomienda la utilización de mascarilla a todos los profesionales que trabajen en centros socio-sanitarios y su puesto implique estar a menos de 2 metros de los usuarios u otros trabajadores; además se recomienda para las personas con síntomas respiratorios, sus convivientes y sus cuidadores.

2º nivel: Personas en cuarentena domiciliaria (contactos estrechos de casos) para contactar con sus convivientes o salir a la calle cuando sea estrictamente necesario para prevenir contagio potencial asintomático.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

3º nivel: Grupos especialmente vulnerables (personas mayores, personas con patologías crónicas y embarazadas) cuando salen a la calle o están en contacto con otras personas.

4º nivel: Posibilidad de uso por aquellas personas que tienen que salir a la calle por motivos laborales u otros motivos en el proceso de desescalada para disminuir el riesgo ante imposibilidad de mantener distanciamiento físico. Además de estar indicado en los sitios de trabajo en los que no se mantengan el distanciamiento físico.

5º nivel: Posibilidad de uso en población general que tienen que salir a la calle (farmacias, supermercados, etc.).

ANEXO: SESIÓN 3: HIGIENE DE MANOS

Esta sesión se compone de lo siguiente:

1. Objetivo de la higiene de manos.
2. Concepto de la higiene de manos.
3. Técnicas y realización de la higiene de manos.
4. Situaciones en las que realizar la higiene de manos.

1- objetivo de la higiene de manos.

- Que los pacientes, entiendan la importancia de la higiene de manos, en la prevención de enfermedades contagiosas.
- Que los pacientes conozcan y realicen eficazmente las técnicas de higiene de manos.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

2- Concepto de higiene de manos

- El lavado de manos es la frotación vigorosa de las manos, implica cinco pasos simples y eficaces (mojar, enjabonar, frotar, enjuagar y secar), con el fin de eliminar la suciedad, materia orgánica, flora transitoria y residente, y así evitar la transmisión de estos microorganismos de persona a persona.

3- Técnicas y realización de higiene de manos

➤ Con agua y jabón: El proceso dura entre 40 y 60 segundos y consta de 5 pasos:

1. mojar las manos.
2. enjabonar.
3. frotar- en esta paso, hay que frotar bien las palmas de las manos, todos los dedos de forma individual y los dorsos de las manos.
4. enjuagar bien todo el jabón de las manos
5. secar bien toda la mano, con toallas o papel seca manos.

➤ solución hidroalcoholica: El proceso dura entre 20 y 30 segundos, consta de 2 pasos:

- a. coger la solución en las palmas de las manos. Frotar bien las palmas , dorsos y dedos de la mano.
- b. ventajas respecto a lavarse con agua y jabón:

✓ la eliminación de la mayoría de los gérmenes (incluyendo los virus)

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCION: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

- el escaso tiempo que precisa (de 20 a 30 segundos)
- la disponibilidad del producto
- ✓ la buena tolerancia de la piel
- ✓ el hecho de que no se necesite ninguna infraestructura particular (red de suministro de agua limpia, lavabo, jabón o toalla para las manos).

La realización de una higiene de manos eficaz, sea con agua y jabón o solución hidroalcohólica depende de:

- ✓ la calidad del preparado de base alcohólica (su conformidad con los estándares europeos y norteamericanos)
- ✓ la cantidad de producto que se usa
- ✓ el tiempo que se dedica a la fricción o al lavado
- ✓ la superficie de la mano que se ha frotado o lavado. (4)

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA



4- Situaciones a realizar la higiene de manos:

1. Antes y después de todas las comidas.
2. Antes y después de ir al baño.
3. Antes y después de fumar.
4. Antes y después de los permisos de salida y paseo terapéutico.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

5. Antes y después de utilizar material comunitario como: pinturas, ajedrez...

ANEXO 4: SESIÓN 4: HIGIENE PERSONAL Y EN LA HABITACIÓN

DEFINICIÓN:

La higiene es un conjunto de normas, que se refieren al cuidado y limpieza de nuestro cuerpo, las cuales nos permiten mantener una salud adecuada y tener una mejor calidad de vida.

Asearnos es una costumbre que todos debemos tener desde que somos niños.

La higiene personal es más que lavarse las manos, el cuerpo y los dientes; también implica usar ropa limpia, cubrirnos la boca cuando tosemos y tener las uñas limpias y cortas. Esto es esencial tanto para proteger nuestra salud como la de quienes nos rodean

OBJETIVO:

- Principalmente para prevenir infecciones y enfermedades.
- Por apariencia personal
- Respeto a los demás compañeros

LOS HABITOS DE ASEO PERSONAL

La higiene es una tarea diaria y no solo para hacerlo de vez en cuando. Es decir, no podemos pasar por alto asearnos de pies a cabeza. La higiene forma parte de la educación básica de la persona y los buenos hábitos se aprenden desde pequeños. ¡Recuerda siempre la importancia de la higiene personal!

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 25 de 30
--	------------	--------------	---------------------

Si quieres evitar enfermedades y vivir saludablemente desde todo punto de vista, estos son los hábitos que debes cumplir sí o sí:

- ✓ Ducharnos diariamente con agua y jabón
- ✓ La cara y las manos deben estar siempre limpias, las lavaremos las veces que sean necesarias
- ✓ El pelo debe estar limpio y bien peinado
- ✓ Las uñas deben estar limpias y cortas
- ✓ Debemos lavarnos los dientes al levantarnos y después de cada comida, para mantener los dientes limpios
- ✓ Debemos mantener la ropa y los zapatos limpios y arreglados
- ✓ Debemos tener cuidado especial de los oídos, ojos y la nariz

También es importante mantener nuestro entorno (habitación) limpia y ordenada.

- ✓ Cama hecha
- ✓ Útiles de aseo en el baño.
- ✓ Ropa ordenada y colocada en el armario o en la bolsa de ropa sucia
- ✓ Cuidado con tener comida, podría estropearse
- ✓ No acumular enseres (botellas, vasos.. etc)

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCION: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

ANEXO 5: SESIÓN 5: DISTANCIA SOCIAL

Por su parte, el distanciamiento social engloba todas aquellas medidas de control de una infección, que tienen el objetivo de detener (o enlentecer) la propagación de una enfermedad de tipo contagioso.

A efectos prácticos, el distanciamiento social implica no poder estar muy cerca de las personas que nos cruzamos o con las que estamos (a unos dos metros de distancia), y evitar estar en grupos numerosos (en España, por ejemplo, la cuarentena implica el distanciamiento social en las colas de los supermercados, y también en la imposibilidad de salir a la calle acompañado/a, a no ser que sea de un menor, de una persona con discapacidad o de una persona mayor).

El distanciamiento es vital para ayudar a la contención y es una obligación cívica que habla de solidaridad y de pensar en el principal objetivo, que es evitar la muerte de las personas mayores y demás grupos de riesgo.

El distanciamiento significa volverse un poco más ermitaño y que todas las actividades se desarrollen preferentemente dentro de las casas y cuando se sale a lugares donde hay muchas personas mantener el mínimo contacto con ellas.

- Permanezca en su casa tanto como sea posible.
- No vaya a lugares públicos como tiendas, gimnasios, cines y restaurantes.
- No se reúna en grupos en la escuela, la iglesia o el trabajo.
- Limite el uso de transporte público. Mantenga una distancia segura entre usted y los demás pasajeros.
- Limite el contacto con cualquier persona que no viva en su casa, incluidos amigos y otros familiares.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de estar en lugares públicos. Los gérmenes podrían estar en superficies de contacto frecuente, como los picaportes o las manijas de las bombas de gasolina. Use agua y jabón, y lávese por al menos

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 27 de 30
--	------------	--------------	---------------------

20 segundos. Si no cuenta con agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que las sienta secas.

¿Qué significa tener distancia social?

La distancia social es la practica de reducir el contacto cercano entre personas, para disminuir la propagación de infecciones o contagios. Las medidas intentan evitar grupos numerosos de personas, e incluyen cierre de edificios y cancelaciones de eventos.



Evitable

Reuniones grupales, pijamadas, organizar reuniones de niños, conciertos y recitales, ir al teatro, eventos atléticos, maratones, ir a lugares abarrotados de gente, ir a shoppings, entrenamiento en el gimnasio, recibir visitas en casa, contratar personal para trabajos que no son urgentes en casa, movilizarse en medios de transporte masivo.



Precaución

Ir a un restaurante, ir al supermercado, comprar comida preparada, ir a la farmacia, hacer deportes al aire libre, ir a la biblioteca, servicios religiosos, irse de viaje.



Seguro

Hacer trabajos de jardinería, limpiar un armario, hacer orden en casa, leer un libro, escuchar música, cocinar, hacer noches de juegos en familia, ir a dar una vuelta en el auto, hacer video chats grupales, ver su programa favorito en la televisión, ver a un amigo, verificar si están bien los vecinos mayores.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

ANEXO 6: SESIÓN 6: FASES DEESCALADA

FASE 0 (28/ ABRIL A 10 DE MAYO)

- SALIDA CONTROLADA DE MENORES.
- DEPORTE INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE.
- LOCALES CON CITA PREVIA PARA COMIDA AL DOMICILIO.
- ENTRENAMIENTO PROFESIONAL DE DEPORTISTAS INDIVIDUALES.
- PREPARCIÓN DE TODOS LOS LOCALES PÚBLICOS CON MEDIDAS DE PROTECCIÓN.

FASE 1 (11 DE ABRIL A 25 DE MAYO)

- APERTURA DE COMERCIO EXCEPTO CENTROS COMERCIALES.
- APERTURA DE RESTAURACIÓN CON UN 30 % DE OCUPACIÓN EN TERRAZAS.
- APERTURA DE HOTELES Y ALOJAMIENTOS TURÍSTICOS EXCLUYENDO ZONAS COMUNES.
- LUGARES DE CULTO A ½ DE SU CAPACIDAD.
- APERTURA DE CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO.

FASE 2 (26 DE MAYO A 9 DE JUNIO)

- APERTURA DEL INTERIOR DE LOCALES A 1/3 DE SU AFORO
- APERTURA EXCEPCIONAL DE CENTROS ESCOLARES PARA CLASES DE REFUERZO O LA SELECTIVIDAD.
- CINES, TEATROS Y SIMILARES A 1/3 DE SU AFORO.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

- EQUIPAMIENTOS CULTURALES A 1/3 DE SU AFORO. SI ES AL AIRE LIBRE MÁXIMO 400 PERSONAS SENTADAS.
- LUGARES DE CULTO AL 50% DE SU AFORO

FASE 3 (10 DE JUNIO A 24 DE JUNIO)

- FLEXIBILIDAD DE LA MOVILIDAD GENERAL.
- CENTROS COMERCIALES A UN 50% DE SU CAPACIDAD Y CON UNA DISTANCIA DE 2 METROS.
- MAYOR AFORO EN RESTAURACIÓN PRESERVANDO LAS DISTANCIAS DE LA SEGURIDAD.

ANEXO 7: SESIÓN 7: TEMA LIBRE

Lo que se decida con los pacientes que estén ingresado ese día.

7 CONTROL DE CAMBIOS

CUADRO DE CONTROL DE CAMBIOS				
CÓDIGO	VERSIÓN	FECHA 1ª ED.	FECHA ÚLTIMA ED.	DESCRIPCIÓN DE CAMBIOS
B21-7.1.3-PRC-008-V1	1	6/05/2020		Elaboración inicial del documento

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Z:Gestión Documental...B21-7.1.3-PRC-008-V1 Procedimiento de educación para la salud en UHB de higiene y protección de los pacientes durante la situación de COVID 19	Versión: 1	Mayo de 2020	Página: 30 de 30
--	------------	--------------	------------------