

PROTOCOLO DE SALIDA Y RETORNO A CASA



UNAH 2020-2021





ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	3
II.	OBJETIVO	3
III.	ALCANCE	3
IV.	DEFINICIONES Y CONCEPTOS	4
V.	DESARROLLO DEL PROTOCOLO	5
	V.1 Salida y retorno a casa	5
	V.2 Lavado de ropa	6
	V.3 Transporte (público).....	7
	V.4 Uso de Vehículo particular	8
	V.5 Medidas de Protección frente al virus	9
VI.	PROTOCOLOS RELACIONADOS.....	9
VII.	DOCUMENTOS DE REFERENCIA	10
VIII.	ANEXOS	11
	ANEXO NO.1: ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?	11
	ANEXO NO.2: ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?	12
	ANEXO NO.3 ¿CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA?	13
	ANEXO NO.4 ACCIONES QUE DEBEN SER PARTE DE SU DÍA A DÍA	14
	ANEXO 5. DURACIÓN DEL CORONAVIRUS EN DISTINTAS SUPERFICIES	15
	ANEXO 6. DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES.....	15

EQUIPO TÉCNICO DE REVISIÓN Y VALIDACIÓN DE PROTOCOLOS

Comité Técnico Institucional de Prevención de la COVID-19, Secretaría Ejecutiva de Desarrollo de Personal, Secretaría Ejecutiva de Desarrollo Institucional, Facultad de Ciencias Médicas

Equipo de Revisión

Dra. Ana Lourdes Cardona Alfaro
Jefa del Departamento de Salud Pública

Dra. Wendy Elizabeth Murillo Barahona
Investigadora de la Escuela de Microbiología

Dra. Dilcia Esperanza Saucedo Acosta
Coordinadora Investigación, Departamento de Salud Pública

MSC. Marta Zepeda
Especialista de Salud Ocupacional/Secretaría Ejecutiva de
Desarrollo de Personal

Dr. Ricky Rondol Ruiz Sorto
Representante Sindical

Dr. Nelson Alexander Paz
Representante Sindical

PROTOCOLO DE SALIDA Y RETORNO A CASA

I. INTRODUCCIÓN

La Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH) en un esfuerzo de contribuir a la disminución de la propagación de la COVID-19, pone a disposición de toda la comunidad universitaria el documento titulado “Protocolo de Salida y Retorno a Casa”.

Por medio del presente protocolo, se establece una serie de medidas preventivas para que al salir de la vivienda y retornar a casa, se evite la contaminación por SARS-CoV-2, virus que produce la enfermedad de la COVID-19.

El actual escenario de la pandemia de la COVID-19, convoca a continuar trabajando y unificando esfuerzos para proteger la integridad de los empleados, mejorando las condiciones laborales de salud y seguridad de la Universidad y específicamente desarrollando recomendaciones preventivas para neutralizar la expansión de la pandemia.

Es de suma importancia que los empleados de la UNAH, asuman su responsabilidad ante la aplicación de mecanismos de bioseguridad, que permitan prevenir y controlar los riesgos ante la COVID 19, manteniendo una actitud de alerta sea dentro de la Institución como al salir o retornar a sus viviendas.

Ante la actual situación de la pandemia, este protocolo puede cambiar en función de la evolución y la nueva información de que se disponga de la enfermedad, así como de las instrucciones que se reciban de las autoridades sanitarias correspondientes.

II. OBJETIVO

Dar a conocer a través de este protocolo, las medidas necesarias para la salida y retorno seguro al domicilio de cada empleado de la UNAH, con el fin de prevenir y controlar los riesgos de la COVID-19, en la comunidad universitaria.

III. ALCANCE

Este protocolo aplica a la Comunidad Universitaria y partes interesadas que ingresan a los campus e instalaciones de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras.

IV. DEFINICIONES Y CONCEPTOS

Bioseguridad: Conjunto de normas y procedimientos que tienen por objeto el disminuir, minimizar o eliminar los factores de riesgo biológicos que puedan llegar a afectar la salud o la vida de las personas o puedan afectar el medio ambiente.

Contaminación: Es la introducción de sustancias u otros elementos físicos en un medio que provocan que este sea inseguro o no apto para su uso.

Desinfección: Proceso químico que mata o elimina microorganismos sin discriminación, tales como bacterias, virus y protozoos, impidiendo el crecimiento de microorganismos patógenos en fase vegetativa que se encuentran en objetos inertes. La desinfección reduce los organismos nocivos a un nivel que no dañan la salud ni la calidad de los bienes perecederos.

Distanciamiento: Es un distanciamiento físico entre las personas, con el propósito de reducir las posibilidades de contacto entre las personas infectadas y no infectadas con la finalidad de disminuir la transmisión de enfermedades.

Distanciamiento Social: Acto de alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas evitando el contacto entre ellas.

Equipo de Protección Personal (EPP): Equipo o dispositivo destinado para ser utilizado o sujetado por el trabajador, para protegerlo de uno o varios riesgos y aumentar su seguridad o su salud en el trabajo.

Limpieza: Proceso de eliminación de restos orgánicos e inorgánicos de una superficie. La suciedad interfiere en cualquier técnica de desinfección y esterilización, de ahí que la limpieza sea una condición previa e inexcusable a dichos procedimientos.

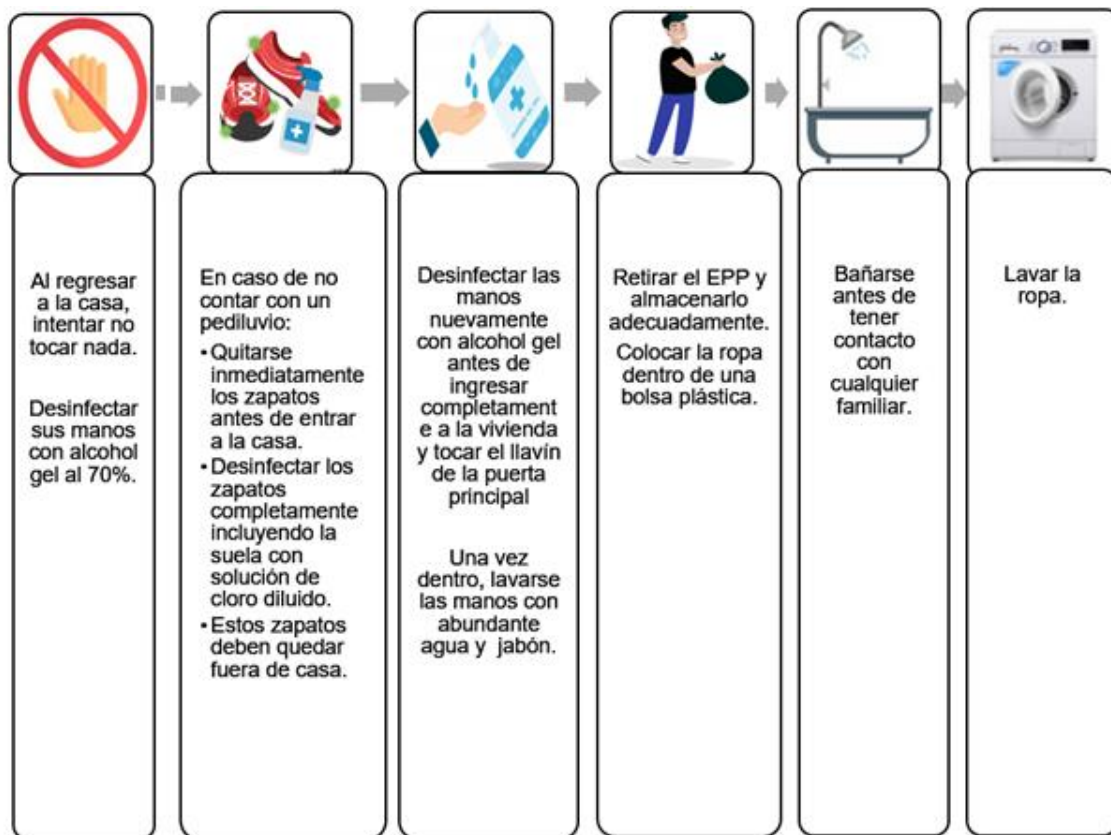


V. DESARROLLO DEL PROTOCOLO

La implementación de medidas de bioseguridad para la salida y retorno al domicilio del personal de la UNAH, se refiere a todas aquellas acciones que deben cumplir los empleados universitarios con el fin de prevenir y controlar los riesgos de la COVID -19.

V.1 Salida y retorno a casa

Cuando las personas deseen salir de las Instalaciones, para realizar cualquier gestión externa o para dirigirse a sus hogares, deberán limpiar y desinfectar el área de trabajo, previamente al abandono del mismo, siguiendo el procedimiento que se muestra a continuación:



Fuente: Elaboración propia SEAPI-SEDI, adaptado de Manual de Bioseguridad por motivo de la pandemia COVID-19 para Centros de Trabajo.

V.2 Lavado de ropa

No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus de la COVID-19 en las telas, pero muchas prendas de vestir tienen elementos de plástico o metal en los que podría vivir unas pocas horas o inclusive varios días, por eso:

1. Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse y cambiarse de ropa.
2. Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
3. No reutilizar ropa sin antes lavarla.
4. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire.
5. Dejar que la ropa se sequen completamente.



Fuente: Elaboración propia SEAPI-UNAH, adaptado de Manual de Bioseguridad por motivo de la pandemia COVID-19 para Centros de Trabajo.

V.3 Transporte (público)

En cada uno de los viajes que se realice desde el lugar de trabajo hacia la casa:

1. Realizar la desinfección de las manos previo abordaje del medio de transporte.
2. Traer puesto y mantener durante todo el viaje el EPP requerido (al menos mascarilla).
3. Guardar el distanciamiento seguro entre las personas, manteniendo el espacio máximo entre pasajeros.
4. No tocar ojos, nariz y boca durante su traslado a casa.
5. Solicitar al conductor la ventilación natural, en ningún se debe utilizar aire acondicionado.
6. Intentar no tocar de manera innecesaria las superficies del medio de transporte.
7. Portar gel desinfectante al 70 %.



V.4 Uso de Vehículo particular

1. Limpiar y desinfecte el vehículo antes de salir, aplique sobre el timón, manija de puertas, palanca de cambios, tablero, asientos, cinturón de seguridad, etc. una solución de cloro diluido al 5% (ver Plan de Limpieza y Desinfección UNAH-COVID-19).
2. Evitar viajar con personas, que tengan síntomas asociados al contagio de la COVID-19.
3. Exigir el uso de mascarilla, cuando vaya con más personas en el vehículo.
4. Mantener ventilado el vehículo, evitando el uso de aire acondicionado, en caso de ser estrictamente necesario se recomienda verificar el estado del filtro de aire acondicionado. Es importante que los ductos de aireación permanezcan limpios.



V.5 Medidas de Protección frente al virus

1. De preferencia salir con ropa de manga larga.
2. En el caso de las mujeres salir con el pelo recogido, sin utilizar accesorios (aritos, anillos)
3. Portar material que le permita cumplir con las medidas de bioseguridad.
4. Intente llevar el efectivo exacto para ejecutar los pagos de los servicios que requiera en el traslado hacia su trabajo. Si le dan cambio desinfectelo.
5. Desinfecte sus manos al terminar de realizar cualquier actividad que lo ponga en riesgo de contagio.
6. No toque su cara hasta que tenga la plena seguridad que tiene sus manos desinfectadas.
7. Evite utilizar su dispositivo móvil, sin embargo si le es imposible desinfectelo antes y después de usarlo.
8. Utilice Mascarilla en todo momento.
9. Manténgase a una distancia de por lo menos 2 metros de otras personas.

VI. PROTOCOLOS RELACIONADOS

1. Protocolo de Bioseguridad para el Retorno Gradual de Empleados y Particulares al Campus Universitario.
2. Protocolo de Bioseguridad para la Reincorporación Laboral del Personal Administrativo.
3. Protocolo de Bioseguridad para la Reincorporación Laboral del Personal Docente.
4. Protocolo de Bioseguridad para la Reincorporación Laboral del Personal de Servicios

VII. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

1. Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). COVID-19. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-gettingsick/cleaning-disinfection.html>
2. Fichas técnicas OPS de COVID-19 en el tema de salud ambiental. Recomendaciones para la limpieza y desinfección en sitios públicos: supermercados, mercados, tiendas de barrio, bancos, transporte público y otros. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52110>
<https://www.colombiaproductiva.com/CMSPages/GetFile.aspx?guid=26f203dc-80c6-459d-b513-faf1d495657b>
3. Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Información sobre enfermedad de coronavirus 2019. Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/index.html>
4. Material y documentos sobre la higiene de manos. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/qpsc/5may/tools/es/>
5. Organización Mundial de la Salud. Coronavirus (COVID-19). Disponible en: <https://www.who.int/es>
6. Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-Cov-2. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. Disponible en: <https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19>
7. Glosario de términos <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/gloterm.html>
8. Ministerio de Salud de Costa Rica. (2020). Guía para la Prevención, Mitigación y Continuidad del Negocio por la Pandemia del Covid-19 en los Centros de Trabajo. Consultado en mayo de 2020 en: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/quia_continuidad_negocio_v1_21042020.pdf
9. Organización Panamericana de la Salud. (2020). Orientación sobre la COVID-19 y últimas investigaciones en las Américas. Consultado en mayo 2020 en: <https://www.paho.org/es/publicaciones>
<https://covid19-evidence.paho.org/?locale-attribute=es>
10. Secretaria de Trabajo y Seguridad Social de Honduras. (2020). Protocolo de Bioseguridad por motivo de Pandemia COVID-19 para Centros de Trabajo del Sector Maquilador. Consultado en mayo de 2020, en: <http://www.trabajo.gob.hn/wp-content/uploads/2020/04/Protocolo-de-Bioseguridad-Sector-Maquilador.pdf>
11. Secretaria de Trabajo y Seguridad Social de Honduras. (2020). Manual General de Bioseguridad por motivo de Pandemia CODVID-19 para Centros de Trabajo. Consultado en mayo de 2020 en: <http://www.trabajo.gob.hn/wp-content/uploads/2020/04/Manual-de-Bioseguridad-por-motivo-de-Pandemia-CODVID-19.pdf>

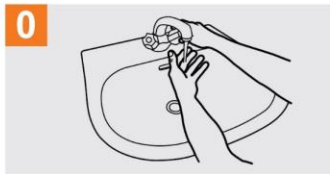
VIII. ANEXOS

ANEXO NO.1: ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

¿Cómo lavarse las manos?

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

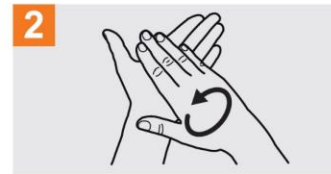
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



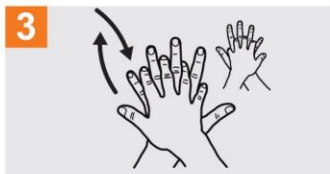
0 Mójese las manos con agua;



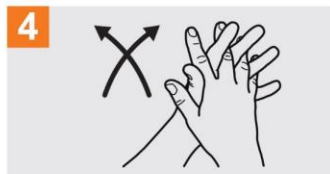
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



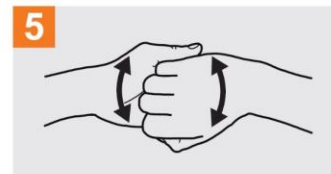
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



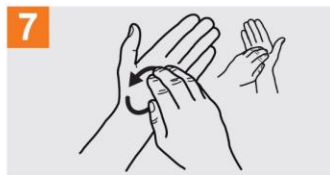
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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;



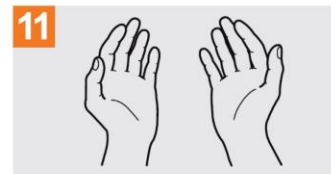
8 Enjuáguese las manos con agua;



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. Complete al factor 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.

ANEXO NO.2: ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?

¿Cómo desinfectarse las manos?

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

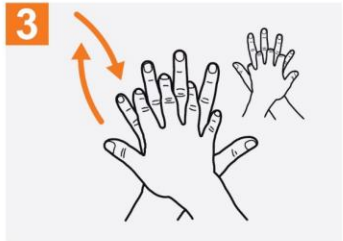
⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



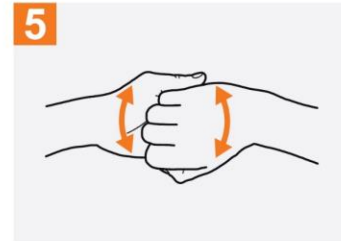
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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;



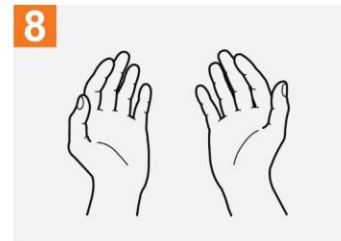
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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 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.

ANEXO NO.3 ¿CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA?

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

QUÉ DEBEMOS HACER →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros



Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido



Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera



Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón



Ajustela para que no queden aberturas por los lados



Evite tocarla



Quítesela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza



Mientras se la quita, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie



Deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa



Lávese las manos después de desecharla

QUÉ NO DEBEMOS HACER →



No utilice mascarillas rasgadas o húmedas



No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz



No use la mascarilla poco ajustada



No toque la parte frontal de la mascarilla



No se la quite para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla



No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas



No reutilice la mascarilla

Recuerde que las mascarillas por sí solas no lo protegen de la COVID-19. Aunque lleve puesta una mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente.




ANEXO NO.4 ACCIONES QUE DEBEN SER PARTE DE SU DÍA A DÍA

RECOMENDACIONES COVID-19 



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

QUE ESTAS ACCIONES SEAN PARTE DE SU DÍA A DÍA

- 
 - Lavarse las manos con frecuencia.
- 
 - Toser y estornudar cubriéndose la boca con el antebrazo.
- 
 - Evitar tocarse ojos, nariz y boca.
- 
 - Evitar el contacto directo con personas enfermas.
- 
 - Desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- 
 - Usar adecuadamente la mascarilla al salir de su casa.

Más información en: www.unah.edu/coronavirus
Fuente: OPS

ANEXO 5. DURACIÓN DEL CORONAVIRUS EN DISTINTAS SUPERFICIES

DURACIÓN DEL CORONAVIRUS EN DISTINTAS SUPERFICIES

 Papel 4-5 días	 Plástico 5 días	 Aluminio 2-8 horas	 Vidrio 4 días
 Guantes Plásticos 8 horas	 Madera 4 días	 Metal 48 horas	

Sigue las recomendaciones en nuestro sitio oficial:
covid19honduras.org

ANEXO 6. DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

CUIDADOS ANTE EL CORONAVIRUS DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES




Se Propaga por:

- el Contacto con:
 - Superficies**
 - Personas infectadas**

CORONAVIRUS puede sobrevivir en las superficies, se recomienda limpiar y desinfectar las superficies de alto contacto en el hogar, la escuela y el lugar de trabajo.

AGENTES DESINFECTANTES
Deben estar aprobados para uso en establecimientos de alimentos. El cloro y los productos basados en cloro componen el grupo más grande de agentes desinfectantes usados en establecimientos procesadores de alimentos.

LIMPIADORES COMUNES registrados por la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. (EPA)

- Toallitas desinfectantes Clorox
- Limpiador multiuso Lysol Brand Bleach
- Clorox comercial diluido al 5%

PASOS PARA LIMPIAR SUPERFICIES

1. Elimine la suciedad visible y no visible de la superficie con agua y jabón. 
2. Seque la superficie con un trapo limpio. 
3. Aplique un desinfectante registrado por la EPA para eliminar los patógenos, incluido el **CORONAVIRUS**. Remoje o cubra la superficie con el desinfectante y deje secar. 

SIGA LAS RECOMENDACIONES Y MANTENGA LA CALMA.

Elaborado por: Ingeniería Química