

PROTOCOLO PARA LA VIGILANCIA Y MONITOREO DE LA SALUD DURANTE LAS ETAPAS DEL REINTEGRO SEGURO



UNAH 2020-2021



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVO	3
ALCANCE.....	3
DEFINICIONES Y CONCEPTOS	4
ACRÓNIMOS	4
DESARROLLO DEL PROTOCOLO	5
VI.1 RETORNO PROGRESIVO	5
VI.2 AUTOEVALUACIÓN DEL PERSONAL CON ENFERMEDAD BASE	6
VI.3 EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN DE SALUD DEL PERSONAL	7
V.3.1. Examen de Reintegro	7
VI.3.2 Evaluación Periódica	7
VI.4 MEDIDAS PREVENTIVAS DE APLICACIÓN COLECTIVA	9
VI.5 VIGILANCIA DE LA SALUD	10
VI.5.1 Comisión Bipartita de Higiene y Seguridad.....	10
PROTOCOLOS RELACIONADOS.....	10
DOCUMENTOS DE REFERENCIA	11
ANEXOS	12
ANEXO NO.1: ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?	12
ANEXO No.2: ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?	13
ANEXO No.3 ¿CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA?.....	14
ANEXO No.4 ¿QUÉ HACER SI ESTA ENFERMO?.....	15
ANEXO No.5 ¿CÓMO ACTUAR EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS DE COVID-19?	16

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 PARA LA VIGILANCIA Y MONITOREO DE LA SALUD DURANTE LAS ETAPAS DEL REINTEGRO SEGURO

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 para la Vigilancia y Monitoreo de la Salud durante las Etapas del Reintegro Seguro”.

La vigilancia epidemiológica, juega un papel trascendental en el diagnóstico y seguimiento de las condiciones de salud de la población universitaria, para la priorización y adecuación de acciones de identificación y respuesta de sus necesidades. Sin embargo, las condiciones de acceso por, carencia de transporte privado, recursos financieros, agua potable, restricciones de movilidad por situaciones de violencia etc., reducen las capacidades para la vigilancia activa y detección temprana de la enfermedad.

Es imprescindible, que la UNAH garantice las condiciones de bioseguridad y salud óptimas, para que la comunidad universitaria desarrolle sus actividades, con un mínimo de impacto debido a la pandemia; razón por la cual es importante, que todos los empleados, conozcan y apliquen las medidas de vigilancia y monitoreo de la salud, adoptadas para su reincorporación laboral.

Ante la situación actual, este protocolo puede cambiar en función de la evolución y la nueva información que se disponga sobre los descubrimientos e investigaciones para la eliminación de la COVID-19, así como de las instrucciones que se reciban de las autoridades universitarias y sanitarias competentes.

OBJETIVO

Dar a conocer a través de este protocolo, las medidas necesarias para para la vigilancia y monitoreo de la salud, previniendo y controlando los riesgos de la COVID -19, en la comunidad universitaria que retorna a las actividades presenciales y personas que ingresen a la Universidad Nacional Autónoma de Honduras.

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.

DEFINICIONES Y CONCEPTOS

Epidemiología: Estudio de la frecuencia y distribución de los eventos de salud y de sus determinantes en las poblaciones humanas, y la aplicación de este estudio en la prevención y control de los problemas de salud.

Epidemia: Aumento inusual del número de casos de una enfermedad determinada en una población específica, en un período determinado. Los términos “brote” y “epidemia” se usan a menudo indistintamente. En general, una epidemia puede ser considerada como la consolidación simultánea de múltiples brotes en una amplia zona geográfica y, generalmente, implica la ocurrencia de un gran número de casos nuevos en poco

Evaluación médica: Proceso que permite indicar, valorar, establecer, apreciar o calcular el estado de salud o enfermedad de un paciente.

Evaluación periódica: Evaluación que se le realiza al empleado de manera periódica, en diferentes momentos del día, en especial, en el momento de tomar el transporte hacia la organización o centro de trabajo, y en el momento de la entrada a las instalaciones de trabajo.

Examen de reintegro: Evaluación médica que se le realiza al empleado al reintegrarse a sus actividades laborales en la organización o centro de trabajo, luego de haberse suspendido las mismas por motivo de la pandemia de la COVID-19.

Monitoreo: Actividad de recolectar información periódica de cambios (signos o síntomas) que se puedan producir en una persona, esto en el contexto de la salud.

Pandemia: Propagación mundial de una nueva enfermedad. Lo que la diferencia de la epidemia es el grado en que aumentan los casos y su alcance internacional.

Vigilancia: Proceso sistemático, ordenado y planificado de observación, medición, y registro de ciertas variables definidas, para luego describir, analizar, evaluar e interpretar tales observaciones y mediciones con propósitos definidos para toma de decisiones oportunas.

ACRÓNIMOS

OMS: Organización Mundial de la Salud.

SEDP: Secretaria Ejecutiva de Desarrollo de Personal

SEAPI: Secretaria Ejecutiva de Administración de Proyectos de Infraestructura.

DESARROLLO DEL PROTOCOLO

Para el retorno de las actividades a la UNAH, es necesario implementar una serie de medidas, para la vigilancia y monitoreo de la salud, que eviten la propagación de la COVID-19, en estudiantes, docentes, personal administrativo y de servicio a nivel nacional.

VI.1 RETORNO PROGRESIVO

1. Para un retorno seguro y progresivo, donde se vienen presentando diferentes retos, la prioridad sigue siendo dotar de todos los implementos de bioseguridad, materiales, productos e instrumentos de limpieza y desinfección, para el cuidado y seguridad de todo el personal que labora en la UNAH y es por ello que, para poder reanudar los procesos y operaciones en su totalidad, se proponen cuatro etapas:

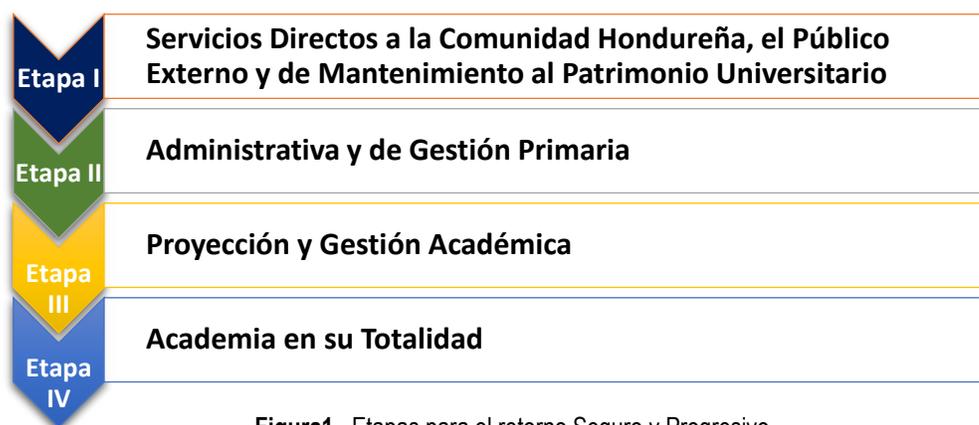


Figura1. Etapas para el retorno Seguro y Progresivo
Fuente: Plan de Retorno Seguro a la Vida Universitaria -UNAH

2. La primera etapa (hasta el 25% del personal), será parte de un proceso de pilotaje, enfocado en la provisión de servicios que tengan que ver con la atención directa al público. También se incluyen las unidades que son necesarias para asegurar el mantenimiento y bienestar de los activos de la UNAH.
El éxito de esta primera etapa, será insumo para proceder a las etapas subsiguientes, en conjunto con otros de criterios de carácter científico, económico, de situación de país, etc.
3. En la segunda etapa (hasta el 50% del personal), se consideran todas aquellas unidades administrativas y de gestión necesarias para el funcionamiento y direccionamiento básico de la Institución.
4. Para la tercera etapa (hasta el 75% del personal), se considera la incorporación de todas las unidades de gestión académica y las de proyección institucional.

5. La cuarta etapa, contempla el retorno a todas las actividades académicas asimismo se esperaría que el 100% de las unidades ejecutoras estén en funciones. Esta es la etapa más distante puesto que para ese entonces se esperaría que los avances médicos garanticen la seguridad de todo el personal, ya sea mediante la vacunación de la población vulnerable o por otros medios.
6. Se brindará el seguimiento médico a los empleados que se van incorporando a través de la aplicación Doctor 1847, la cual la podrá obtener accediendo a la página web <https://doctor1847.unah.edu.hn> o descargando la aplicación desde Google Play Store.
7. En casos de presentarse sospechas de sintomatología la COVID-19, referirse a los protocolos para casos sospechosos y confirmados, los cuales están disponibles a través del sitio web: <https://www.unah.edu.hn/dmsdocument/10620-protocolo-casos-sospechosos-de-covid-19-pdf>, <https://www.unah.edu.hn/dmsdocument/10619-protocolo-caso-confirmado-de-covid-19-pdf>
8. Para mayor información sobre las etapas del reintegro consultar la página web: <https://www.unah.edu.hn/coronavirus/retorno-seguro>

VI.2 AUTOEVALUACIÓN DEL PERSONAL CON ENFERMEDAD BASE

La presente medida de bioseguridad, se refiere al personal con enfermedades base o condiciones metabólicas específicas que son consideradas de riesgo en combinación con la COVID-19, por las cuales no podrán presentarse a trabajar en la primera etapa de reintegro.

Tabla 1. Enfermedades de Base consideradas de Riesgo

Ítem	Enfermedades Base
1	Cáncer
2	Enfermedad Renal Crónica
3	Enfermedades respiratorias agudas o crónicas (asma bronquial, neumonía u otras).
4	Personas Inmunodeprimidas (sistema inmunitario debilitado) por trasplante de órganos
5	Trastornos Metabólicos (Obesidad), enfermedades agudas y crónicas discapacitantes
6	Afecciones Cardiacas Graves: hipertensión arterial, enfermedades cardiacas graves tales como insuficiencia cardiaca, enfermedad de la arteria coronaria o miocardiopatías
7	Enfermedad de Células Falciformes
8	Diabetes Mellitus
9	Enfermedades de Salud Mental
10	Personas mayores de 60 años
11	Mujeres embarazadas
12	Otros grupos de mayor riesgo o de enfermedades graves comprobables

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

VI.3 EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN DE SALUD DEL PERSONAL

V.3.1. Examen de Reintegro

El personal que se auto identifique apto para el retorno a la actividad presencial, deberá registrar su expediente de salud de forma electrónica a través de la aplicación **Doctor 1847**, sometiéndose a **pruebas diagnósticas** de la COVID-19 antes de incorporarse a la primera etapa (Pilotaje).



El examen reintegro consistirá en:

1. Evaluación clínica, que especialmente establecerá la presencia de síntomas y signos de la COVID-19.
2. Interrogatorio con el objetivo de evaluar el contacto del empleado con casos sospechosos o enfermos de la COVID-19, en especial, en los últimos 20 días.
3. Los resultados del examen de reintegro deben de ser entregados por el empleado, el primer día de su reincorporación. Este documento debe ser archivado, como prueba del cumplimiento de la presente medida y puede ser solicitada por las autoridades de trabajo nacionales.

VI.3.2 Evaluación Periódica

La evaluación periódica se realizara al empleado en el transcurso de la jornada laboral, es especialmente en la entrada a las instalaciones o tomar el transporte para retorno a su domicilio siguiendo las siguientes indicaciones:

1. Para la realización de la evaluación periódica, se establecerá un área de tamizaje / cribaje / triaje y una persona debidamente entrenada realizará la toma de la temperatura corporal, utilizando un termómetro clínico digital infrarrojo o láser, mediante la técnica adecuada.
2. Se evaluará brevemente al personal sobre los siguientes aspectos:
 - Percepción de su estado de salud física (Bien, Regular, Mal).
 - Presencia de algún síntoma relacionado con la COVID-19.
 - Contacto estrecho con personas sospechosas de la COVID-19 (al menos, con síntomas respiratorios).

Estas evaluaciones podrán realizarse, por decisión de la institución, en otros momentos de la jornada laboral.

Los empleados que presenten temperatura sobre 37.5°C y/o refieran algún síntoma relacionado con la COVID-19, se les considerarán como casos sospechosos y se remitirán al a un centro asistencial.

Se remitirán al IHSS o los centros de salud correspondientes establecidos por las autoridades sanitarias.

La UNAH, deberá disponer de un registro de los resultados de las evaluaciones periódicas, donde al menos se contemple:

1. Nombres y apellidos del empleado.
2. Temperatura corporal, en cada ocasión medida.
3. Presencia de síntomas de la COVID-19.
4. Cualquier otra observación de interés para el seguimiento y control de la seguridad y salud de los empleados.

Este documento debe ser archivado, como prueba del cumplimiento de la presente medida y puede ser solicitada por las autoridades de salud y trabajo nacionales.

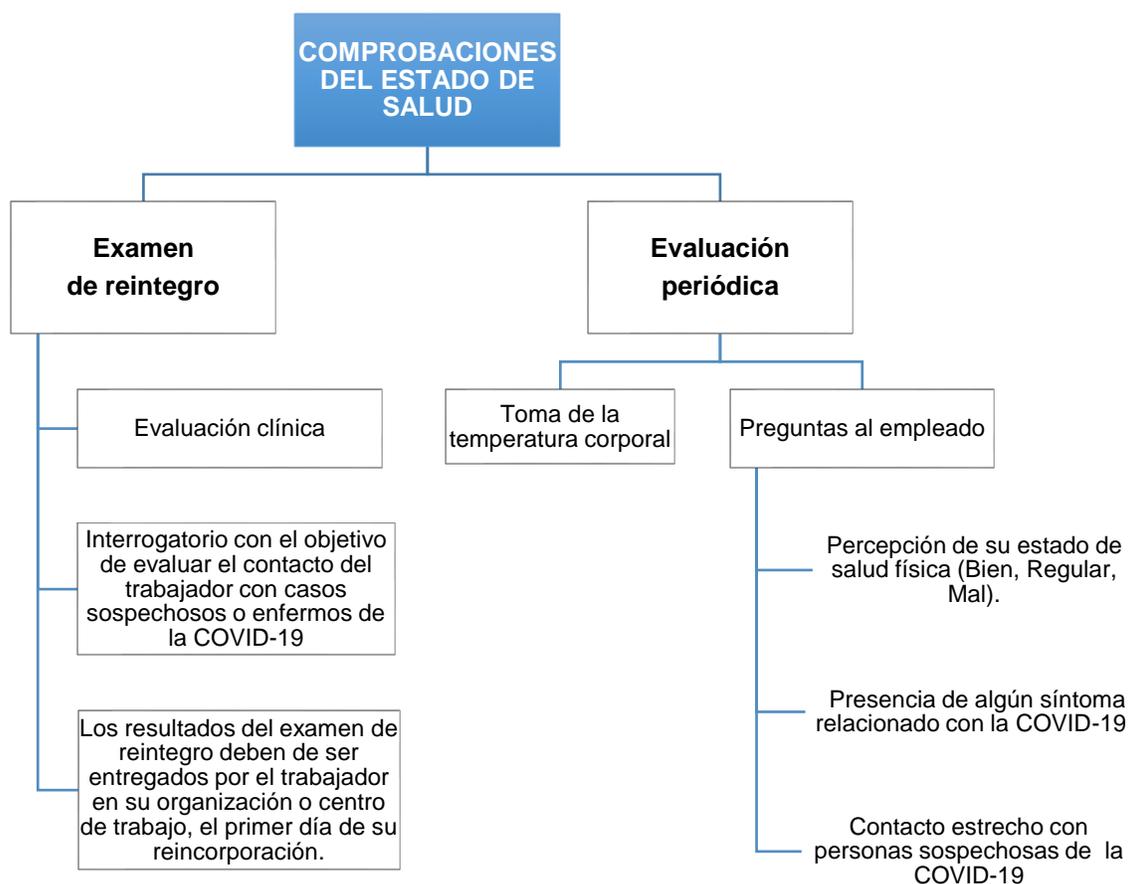
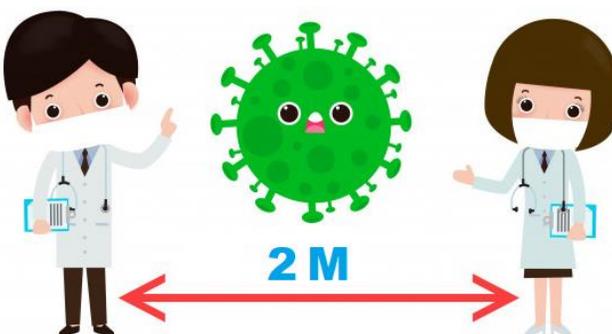


Figura 2. Diagrama con los componentes del estado de salud. **Fuente:** Protocolo de Bioseguridad por Motivo de la Pandemia COVID-19 para Oficinas Gubernamentales y Centros de Atención al Público (Usuario)

VI.4 MEDIDAS PREVENTIVAS DE APLICACIÓN COLECTIVA

1. Uso de mascarillas de manera adecuada, cubriendo nariz y boca.
2. Antes o durante el retorno asegurar la capacitación de los empleados en medidas preventivas contra la COVID-19.
3. Ambientes adecuadamente ventilados. Se recomienda mantener las puertas de las oficinas abiertas para evitar el recurrente contacto con las perillas o manija de las puertas.
4. Renovación cíclica de volumen de aire.
5. Distanciamiento social de dos metros entre empleados.
6. Reuniones de trabajo y/o capacitación, que deben ser preferentemente virtuales mientras prevalezca la amenaza por contagio de la COVID-19.
7. De ser necesarias reuniones de trabajo presencial, estas deben ser con un número máximo de 3 personas y se deberá respetar el distanciamiento y uso obligatorio de mascarilla. Este tipo de reuniones se programarán de manera excepcional y por el menor tiempo posible (15 min. máximo).
8. Se promoverá el uso de medios digitales para evitar la contaminación indirecta por uso de papeles, bolígrafos, carpetas, entre otros.
9. Protección de empleados en puestos de atención al público, mediante el empleo de barreras físicas, además de la mascarilla correspondiente.
10. Evitar aglomeraciones durante el ingreso y la salida del centro de trabajo.
11. Establecer puntos estratégicos para la colocación de recipientes para el acopio de Equipos de Protección Personal usados, material descartable posiblemente contaminado, para el manejo adecuado.





VI.5 VIGILANCIA DE LA SALUD

1. La vigilancia de la salud de los empleados se realizará de forma permanente durante el tiempo que permanezcan en la Institución.
2. La actividad de vigilancia de la salud, implica controlar la temperatura corporal de cada empleado al momento de ingresar al campus, durante y al finalizar la jornada laboral.
3. Se indicará la evaluación médica a todo empleado que presente síntomas de la COVID-19, refiriéndolo al centro asistencial.
4. La vigilancia de salud también debe velar por el bienestar del empleado expuesto a otros factores de riesgo, tales como: ergonomía (jornadas de trabajo, posturas prolongadas, movimientos repetitivos y otros), psicosocial (condiciones de empleo, carga mental, carga de trabajo, doble presencia, etc.), u otros factores que se generen como consecuencia de trabajar en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

VI.5.1 Comisión Bipartita de Higiene y Seguridad

La UNAH conformará la Comisión Bipartita de Higiene y Seguridad, que será el organismo encargado de velar por el cumplimiento de las medidas de bioseguridad e higiene establecidas en este protocolo. Es imprescindible que se establezca un sistema de vigilancia y control sobre el acatamiento y el cumplimiento de todas las medidas, directrices, normas, orientaciones y otras que se dispongan por las autoridades universitarias.

Por tal motivo, la Secretaría Ejecutiva de Desarrollo de Personal (SEDP), el Comité Estratégico de Seguridad junto con la Comisión, deberán organizar Subcomisiones Mixtas de Higiene y Seguridad en cada unidad de trabajo de Ciudad Universitaria, Facultades y Centros Regionales, con el objeto de definir en conjunto un programa o plan de vigilancia, considerando las medidas necesarias para adaptarlo a las regulaciones y orientaciones que garanticen la comunicación constante con el Comité de Estratégico de Seguridad y el Comité Técnico Institucional de Prevención de la COVID-19 y Promoción de la Salud. En todo caso, se deberá mantener un mecanismo de comunicación directa para la notificación inmediata sobre la sospecha de casos.

El personal que forme parte de las subcomisiones debe estar debidamente capacitado en el abordaje integral de la COVID-19, según los protocolos de la UNAH y estándares establecidos en el país.

PROTOCOLOS RELACIONADOS

1. Protocolo de Bioseguridad para Casos Sospechosos de COVID-19.
2. Protocolo de Bioseguridad para Casos Confirmados de COVID-19.

3. Protocolo de Bioseguridad para el Ingresos Gradual de Empleados y Particulares al Campus Universitario.

DOCUMENTOS DE REFERENCIA

1. Manual de Prevención del Coronavirus (COVID-19) y Promoción de la Salud, UNAH 2020. Comité Técnico Institucional de Promoción y Prevención del Coronavirus.
2. Glosario de términos <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/gloterm.html>
3. 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/guia_continuidad_negocio_v1_210_42020.pdf
4. 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>
5. 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>
6. Secretaria de Salud de Honduras. (2020). Protocolo de Manejo Clínico de pacientes adultos con COVID-19 según estadios clínicos de la enfermedad en los distintos niveles de atención. Consultado en mayo de 2020 en:
<http://www.salud.gob.hn/site/index.php/component/edocman/protocolo-de-manejo-clinico-de-pacientes-con-segun-estadios-clinico-y-nivel-de-atencion-covid-19>
7. 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>
8. Secretaria de Salud de Honduras. (2007). Normas y Procedimientos Nacionales para Prevención y Control de Infecciones Intrahospitalarias. Primera Edición, Julio 2007. Consultado en mayo 2020 en:
<http://www.bvs.hn/Honduras/Postgrados/Normasyprocedimientosnacionales.pdf>

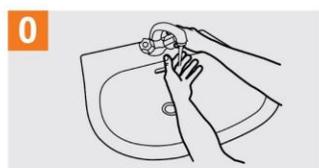
ANEXOS

ANEXO NO.1: ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

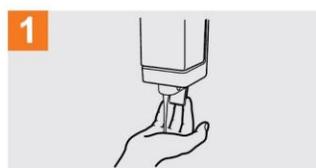
¿Cómo lavarse las manos?

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

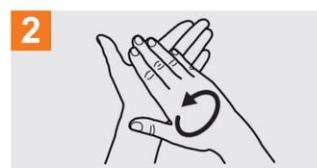
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



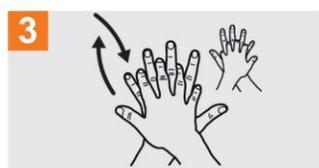
0 Mójese las manos con agua;



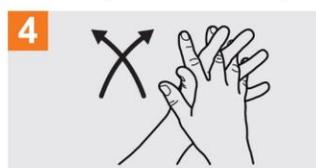
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



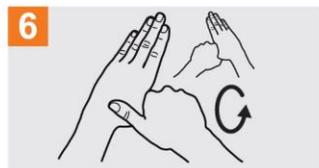
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



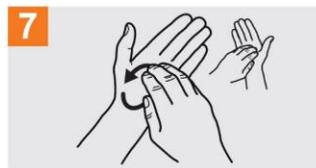
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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



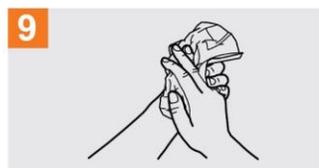
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



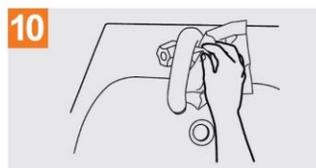
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



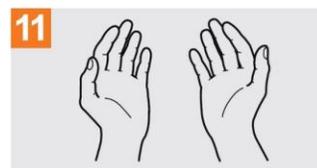
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase 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 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.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



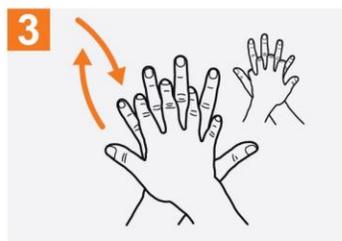
1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



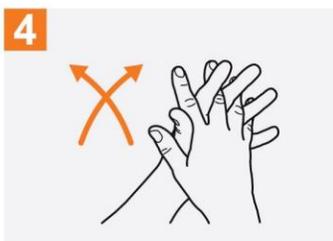
1b Frótese las palmas de las manos entre sí;



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;



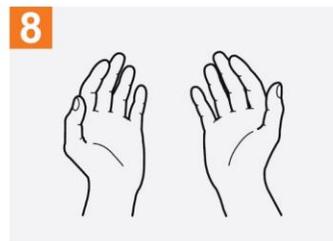
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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 ATENCION 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



Ajústela 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 ¿QUÉ HACER SI ESTA ENFERMO?

¿QUÉ HACER SI ESTÁ ENFERMO?



Si tiene fiebre, tos u otros síntomas, usted podría tener COVID-19.

Es importante que no se automedique y acuda a un centro de salud desde la aparición de los primeros síntomas.



Luego:

- Quédese en casa y haga un seguimiento de sus síntomas.



- Descanse y manténgase hidratado.



- Tome los medicamentos que le recete su médico y manténgase en contacto con él.



- Manténgase alejado de otras personas.



- Si usted tiene dificultad para respirar, solicite servicios médicos de emergencia de inmediato.



- Evite utilizar el transporte público, los vehículos compartidos y taxis.

FUENTE: CDC



Para asesoría médica gratuita

Ingrese a: <https://doctor1847.unah.edu.hn> o descargue la aplicación en su celular



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

ANEXO No.5 ¿CÓMO ACTUAR EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS DE COVID-19?

CÓMO ACTUAR EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS DE COVID - 19



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

PERSONA ENFERMA

DEBES AISLARTE



En una habitación individual, con ventana y puerta cerrada.

CUÍDATE



Ponte paños húmedos en la frente, date un baño, bebe agua y descansa.

LAVADO DE MANOS



Todas las personas en casa deben mantener las medidas de bioseguridad.

TEN A MANO TU TELÉFONO



En caso de cualquier necesidad o emergencia.

CUENTA 14 DÍAS



Debes mantenerte aislado por 14 días desde el inicio de los síntomas.



Si tienes sensación de gravedad llama al 911.



Si empeoras acude al hospital o clíper asignado a tu ciudad.



El seguimiento y el alta será supervisado por un médico de atención primaria o como lo establezcan las autoridades en salud.

INFÓRMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS