



Protocolo de Acción ante la Pandemia del Coronavirus

Managua, abril 2020

Recomendaciones y sugerencias

Tomado de los **Webinar – COVID-19**, organizados por AmCham, Cosep, AERHNIC y uniRSE, de los días 27 de marzo y 3 de abril de 2020, citaremos a continuación recomendaciones del Dr. Leonel Argüello, Epidemiólogo y al Lic. Javier Barreto, Psicólogo.

En nuestras manos está la solución (Dr. Leonel Argüello, Epidemiólogo):

- Si tienes el virus en las manos, pero si no te tocas la boca, los ojos, la nariz, no pasa nada.
- Si te alimentas con manos contaminadas por el virus éste sale por las heces las que estarán contaminadas, pero no contaminarán a otras personas.
- Podemos tratar de que tengamos menos gente enferma y por ende, menos muerte.
- En nuestras manos está la solución, cada ciudadano tiene la posibilidad de evitar el contagio, de no adquirir la infección.
- No saludar con la mano, ni puño.
- No dar besos.
- Lavarse las manos con agua y jabón por 40 segundos.
- Si usted tiene una gripe leve o moderada, debemos estar claros que las medidas de prevención son mucho más exigidas.
- Señales de alerta o alarma ante una gripe común es la dificultad respiratoria, personas mayores de 60 años que habla incoherencias, un niño que ya no mama o no come, busquen ayuda.
- El uso de la mascarilla, es de falsa seguridad y más es un riesgo ya que cuando nosotros hablamos y respiramos la mascarilla se humedece al hacerlo, ésta ya no cumple ninguna función.
- En las empresas, no se debe permitir el ingreso de nadie con gripe, debe de ser regresado a su casa y retomar labores al tercer día después.
- Las empresas deben revisar quien tenga gripe o neumonía, ya que puede ser considerado coronavirus hasta que se demuestre lo contrario.
- Todos los trabajadores de manera supervisada, deben de lavarse las manos con agua y jabón por 40 segundos, enseñándoles la técnica antes de que ingresen al centro y al salir de su centro de trabajo, no deben olvidar mantener la distancia entre una persona y otra.
- El alcohol gel sirve si tiene una concentración mayor al 60%.
- Si muchas personas tocan la tapa o el envase de alcohol se vuelve una fuente de contaminación, solamente las personas de recepción o CPF deben manipular el envase.
- Con el uso del alcohol, se debe usar la técnica del lavado de mano y frotar el alcohol hasta que se acabe.
- Desinfectar anteojos en caso de usarlos, pueden ser portadores del virus.
- Evitar aglomeraciones.
- No a la automedicación, lo que funciona a uno, no le sirve al otro, lo que ayuda a uno, le puede hacer daño al otro.

Conocemos las 2 vías de transmisión;

- La vía respiratoria; por ende, la prevención es mantenerse a distancia de las personas si estamos a menos de un metro de distancia, a menos de un brazo de distancia de otra persona, vas a respirar los virus que salen de sus pulmones. La vía de prevención es mantenerse a distancia de otras personas, por al menos metro y medio.
- Por contacto; por lo tanto, ya sabemos que las gotitas de saliva están por todos lados, así que lo más importante es el aislamiento.

Salud mental (Lic. Javier Barreto, Psicólogo):

- Es importante cuidar de nuestra salud emocional, nos ayuda a pensar con claridad, pues los factores tensores psicosociales relevantes son; intensidad, frecuencia, duración y percepción y no contribuyen en nada a nuestra actual realidad.
- Respondemos negativamente a situaciones de mucho estrés, pueden ser; luchando y actuando o nos congelamos y petrificamos, se debe evaluar la respuesta más productiva en este momento.
- Es importante decirle si al miedo útil (aliado) y no al pánico inútil (nos paraliza).
- Debemos aceptar la realidad, y pensar que podemos controlar en el aquí y el ahora.
- Familia y amistades son un recurso fundamental para controlar nuestras emociones, para recuperarnos y fortalecernos de la mejor manera.
- Planificar el día a día en casa es importante, controlar la información que recibimos, se aconseja hacer un horario.
- Más importante que preocuparnos es actuar, ocuparse en lugar de preocuparse.
- El apoyo social es muy importante para lograr la resiliencia, tenemos como aliados las redes sociales, para estar en comunicación con nuestro círculo social.
- Importante cuidarnos con alimentación saludable, hacer ejercicios, dormir lo suficiente en esta situación, cuidar el consumo del alcohol.
- Cuidado con las redes sociales, no se recomienda una sobre exposición a estos, generan angustia y estrés.
- Evitar la sobre exposición de las noticias negativas o confusas para los niños y las personas mayores.
- Importantísimo como se le trasmite a los niños la situación que estamos viviendo, sencilla, clara y transparente, siempre con calma, dejar que ellos se expresen.
- Ser buenos ejemplo como adultos, adoptando medidas saludables y ordenadas.
- Crear conciencia que no son vacaciones, es una situación atípica.
- No dejar solas a las personas mayores y explicarles de manera simple y repetida las maneras de contagio, esto les ayuda a entender, que deben eviten el contacto con la mayor cantidad de familiares posible.

Kit que debemos tener para el coronavirus;

- Agua, jabón (cualquiera que haga espuma), cloro para desinfectar y sus medicamentos personales para enfermedades crónicas para por lo menos 2 meses.

Sugerimos a nuestros socios:

- Modificación de los horarios laborales.
- Dividir al personal en grupos, a fin de evitar aglomeraciones.
- Trabajo desde casa.
- Procurar reuniones virtuales.
- Proveer información, por medio de correos, chat para los colaboradores sobre la enfermedad, sus diferentes síntomas, las medidas de prevención.
- Garantizar niveles adecuados de jabón, desinfectantes (Alcohol en gel), guantes y mascarillas para el abastecimiento en el centro de trabajo.

- Limpieza constante de superficies y objetos que se manipulan con frecuencia, (escritorios, gabinetes, equipo de oficina, utensilios de oficinas, maquinarias, manecillas de las puertas (sobre todo en los servicios higiénicos) palanca de descargue del servicio higiénico y lavamanos con solución de cloro o desinfectante (alcohol en gel).
- Coordinación con el centro de salud cercano a la ubicación de la empresa con el propósito de proceder a la activación de procedimiento de prevención del contagio.
- Monitoreo permanente de colaboradores, mayores de 50 años, con afecciones, enfermedades crónicas y mujeres embarazadas.
- Control y monitoreo de la salud de los colaboradores, con el objetivo de detectar cualquier caso sospechoso de contagio.
- Distanciamiento social, fundamental para poner un alto a esta pandemia (bares, cines, universidades, gimnasios, etc.)

Plan de acción en sus hogares:

- Reúna a todos los miembros de la familia, establezca un plan para cuidar a los miembros de la familia que podrían tener más riesgos de complicaciones.
- Involucre a sus vecinos.
- Identifiquen unidades de salud más cercanas.
- Tener a mano números de emergencias o médicos que podrían ayudar en caso de necesitarlo.
- La limpieza y desinfección son fundamentales, se recomienda primero limpiar y luego desinfectar, no son lo mismo.
- No olvidemos, la higiene personal.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.

Insistimos, la prevención es lo más importante en estos momentos, las próximas semanas son cruciales para contener o desatar el virus. Solo tenemos 2 caminos, no hacer nada o tomar medidas.

#LaSaludEstáEnNuestrasManos

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades-CDC, OMS, McKinsey & Company, INCAE, ANITEC, CCSN.