



CIRCULAR N° 06

DE: GERENCIA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
PARA: FUNCIONARIOS, TERCEROS Y CONTRATISTAS DE LA ESE
ASUNTO: HOSPITAL DEL SUR "GABRIEL JARAMILLO PIEDRAHITA"
FECHA: MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EVITAR EL COVID 19
19 DE MARZO DE 2020

Aplica las siguientes medidas de prevención contra el COVID 19 y otras enfermedades contagiosas.

- Higiene de manos mediante agua y jabón (mínimo durante 20 segundos) o fricciones con alcohol en gel de manera frecuente (Después de haber utilizado el gel por tres veces, debes lavar nuevamente las manos antes de continuar con su uso)

Recuerda los momentos y pasos

Momentos asistenciales para el lavado de manos (Personal asistencial):

1. Antes de tocar al paciente
2. Antes de realizar una tarea limpia/aséptica
3. Después del riesgo de exposición a líquidos corporales
4. Después de tocar al paciente
5. Después del contacto con el entorno del paciente

Momentos administrativos (Nos involucra a todos sin excepción):

1. Al llegar de nuestras casas y antes de salir de la ESE
2. Antes y después de entrar al baño
3. Antes y después de comer
4. Cuando estemos en contacto con un paciente o su entorno
5. Cuando están evidentemente sucias

Pasos para el lavado de manos (Recuerda retirar todos tus accesorios):

1. Enjuague sus manos
2. Aplique jabón
3. Frote las palmas de sus manos entre si
4. Frote la palma de una de sus manos con el dorso de la otra entrelazando los dedos y viceversa
5. Frote las palmas de sus manos entrelazando los dedos
6. Frote el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos.
7. Frote con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuáguese las manos con agua



10. Séquese con una toalla desechable

11. Utilice la misma toalla para cerrar la canilla y abrir la puerta del baño

También debes tener en cuenta:

•Al toser o estornudar hacerlo cubriendo la boca y las fosas nasales con un pañuelo desechable (Desecharlo inmediatamente después) o con el pliegue de la parte interna del codo, en cualquiera de los dos casos realizar lavado de manos.

•Evitar tocarse la cara y las mucosas de los ojos, nariz y boca (Recuerda que tus manos tocan diferentes superficies sucias y contaminadas)

•Mantener una distancia de 1 a 2 metros con personas sintomáticas respiratorias, no saludar con la mano, beso o abrazo; en el mismo sentido, evitar concurrir a sitios donde pueda haber aglomeraciones de personas (Cine, centros comerciales, iglesias, entre otros).

•Distanciamiento social voluntario, con aislamiento y cuarentena de las personas sintomáticas

•Mantener los ambientes ventilados y con buena higiene incluyendo objetos de mayor contacto teclados, chapas de puertas, teléfonos fijos y móviles (Es importante hacer limpieza constante de tu puesto de trabajo con sentido de pertenencia y realizando implementación de las 5 ESES)

•No compartir utensilios de uso personal para bebidas y alimentos como pitillos, vasos o cubiertos

•Sólo deben utilizar tapabocas las personas con síntomas respiratorios y aquellos que asistan a personas sintomáticas o con diagnóstico confirmado de la enfermedad

•Evita deambular por las otras dependencias de la ESE, esto ayudará a disminuir el riesgo

•Para el personal administrativo entrar y salir por la rampa de vacunación (Esto evitará el contacto con los usuarios ubicados en las salas de espera)

•Evitemos las reuniones innecesarias y las visitas a otros puestos de trabajo

•Es importante que si presentas síntomas, consultes con tu IPS (de acuerdo a sus protocolos de atención, que preferiblemente es telefónica), para que sean ellos quienes determinen si puedes continuar laborando o no mediante la respectiva incapacidad médica.

•Es recomendable mantener el cabello recogido, uñas cortas, el mínimo de accesorios en las manos, lavar tu ropa al llegar a casa (Recuerda que tu lugar de trabajo es un hospital).



Se le recuerda al personal asistencial que deben ingresar y retirarse de la ESE con ropa diferente al uniforme.

•Utilizar los elementos de protección personal con los que cuenta la ESE y darles un uso adecuado.

•Siempre verificar fuentes oficiales de información como la página del ministerio y el instituto nacional de salud.

•Al llegar a sus casas recuerden lavarse las manos y cambiarse la ropa antes de tener contacto con sus familiares y mascotas.

•Recuerden cuidar a las personas más vulnerables como adultos mayores y niños

Actuemos de manera responsable y divulguemos las medidas de prevención en nuestros usuarios, familiares y conocidos.

AURA PATRICIA VASQUEZ CASTILLO
Gerente
ESE Hospital del Sur "GJP"

Juliana Peláez G.
JULIANA PELÁEZ GONZÁLEZ
Seguridad y salud en el trabajo
ESE Hospital del Sur "GJP"