

SALUD



Lineamientos de prevención y control en materia de Influenza A(H1N1). Mayo 2009

SECRETARÍA DE SALUD

I. Introducción

Ante la actual epidemia de Influenza A(H1N1) que amenaza la salud y la vida de los mexicanos; su protección es un derecho y una responsabilidad social y política. Frente a ello, el Estado Mexicano está determinando preservar la dinámica esencial de la Nación y como parte fundamental está la protección de las personas que acuden a los Centros de Trabajo a cumplir su jornada laboral.

Los centros de trabajo se consideran entornos de estancia o permanencia temporal que puede volverse un medio de propagación del virus de la Influenza A(H1N1). Es por esto que deben cumplir con la limpieza y desinfección necesaria para ser un entorno libre de contaminantes y un medio libre de transmisión del virus A(H1N1).

Además, se debe de considerar el número máximo de personas que se puedan permanecer sin producir concurrencias (aglomeraciones) en espacios reducidos dentro de los centros de trabajo, para disminuir el riesgo de contagio. Otros puntos a considerar son el comportamiento y la higiene individual. Estos lineamientos están enfocados a poder tener las mejores condiciones posibles para contener la propagación del virus de la Influenza A(H1N1).

II. Fundamento jurídico

http://www.prevencioninfluenza.gob.mx/lineamientos/lineamientos_centros_de_trabajo.pdf (página 6)

III. Lineamientos

1. Informar y llevar a cabo las medidas preventivas que se deben de cumplir para disminuir el riesgo de contagio por el virus de A(H1N1)

+ ¿Qué es la Influenza que produce el virus A(H1N1)?

+ Formas de transmisión

+ Síntomas:

- Fiebre superior a 38° o más
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y de articulaciones
- Ataque al estado general y decaimiento
- Tos
- Escurrimiento nasal
- Ojos irritados
- Dolor de garganta
- Posible diarrea

+ Signos de alarma:

- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Flemas con sangre
- Confusión o somnolencia

+ Medidas preventivas:

A) Individuales:

Prevención de riesgos individuales

Lavar manos y muñecas frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, o bien, use gel antibacteriano con base de alcohol, siguiendo la técnica antes mencionada, principalmente después de estornudar, toser y sonarse la nariz. (Anexo 1)

Al toser o estornudar hacerlo con la técnica adecuada para toser o estornudar, cubrir completamente nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura. (Anexo 1)

Platicar, procurando mantener una distancia de 2.25 metros.

Evitar compartir artículos de oficina como plumas, lápices, plumones, marcadores, CD, USB, etc. y en caso necesario, lavarse las manos después del contacto.

No saludar de beso, mano y abrazos.

No usar corbata, porque actúa como un reservorio de microorganismos.

Los guantes desechables de látex o poliuretano o polietileno, ayuda a evitar las reinfecciones y se recomienda su uso para el personal de limpieza.

No intercambiar el equipo de protección personal (casco, guantes, respiradores, otros).

b) Colectivas Prevención riesgos en el entorno laboral

Ventilar todas las áreas de trabajo, abriendo ventanas y permitiendo la entrada del sol.

Garantizar la disponibilidad de contenedores rígidos de basura con bolsa de plástico y tapa en todas las áreas.

Cubrir con manteles de tela las mesas y escritorios de trabajo. Lavar y cambiar a diario los mismos.

Establecer un horario de limpieza en cada una de las áreas; si se trata de superficies inertes (acero inoxidable o plástico duro) se deberá realizar con agua y detergente o con una solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharaditas de cloro al 6%, que es el cloro comercial) cada 4 horas. (Anexo 2)

Asegurar que no haya obstrucción ni apilamiento de materiales y equipo.

Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C. y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros. Si es posible utilizar los filtros HEPA.

Colocar en los servicios sanitarios suficiente agua y jabón o desinfectantes para lavarse las manos frecuentemente.

Conservar permanentemente en condiciones de uso e higiénicos los servicios sanitarios, vestidores y casilleros destinados al uso del personal.

Intensificar la aplicación de medidas sanitarias, en caso de contar con instalaciones de comedor, para mantener libres de agentes patógenos sus instalaciones, equipos y utensilios.

Prevención de riesgos en el uso de objetos y espacios laborales comunes

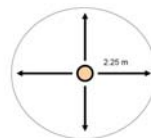
Mantener limpios los objetos de uso común desinfectándolos tres veces al día con alcohol o solución de cloro de uso doméstico (Anexo 2)

- Teléfonos
- Manijas y botones interruptores de electricidad o de elevadores.
- Teclados de computadora y mouse, impresoras, máquinas de escribir.
- Lavabos, puertas y manijas, así como manija o botón de la taza de baño.
- Verificar el suministro de agua suficiente, jabón líquido, papel de baño, toallas desechables o secadores de aire.

Para entrada y salida de visitantes y empleados se aplicarán las mismas medidas de prevención, incluyendo el filtro de supervisión en el caso de la entrada.

De la densidad humana máxima permitida en ambiente intramuros y extramuros

- + Durante la epidemia de A(H1N1) debe considerarse un espacio de 10 metros cuadrados por un máximo de 4 personas.
- + La distancia de protección indicada entre personas es de 2.25 metros, es decir, tres brazos, mientras estén sentados en su área laboral.



Colocación de mensajes de salud en centros de trabajo

Establezca un área de avisos, colocación visible de carteles y distribución de trípticos sobre medidas preventivas y de protección contra la Influenza A(H1N1):

- Medidas básicas de higiene
- Técnica correcta para el lavado de manos
- Técnica adecuada para toser o estornudar
- Limpieza en sitios de trabajo
- Ubicación y teléfonos de las unidades de salud y hospitales cercanos al área de trabajo

* Estos materiales están disponibles para su reproducción en las páginas web:

<http://www.promocion.salud.gob.mx>
<http://dgps.salud.gob.mx>

2. Medidas para el ingreso de los trabajadores Filtro de Supervisión en General

Objetivo:

Garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles (escuelas, centros de trabajo, etc.) no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

1. Establecer un filtro de supervisión en las entradas de los inmuebles que consistirá en contar con una mesa o escritorio cubierto con un mantel o paño de tela, el cual se deberá cambiar y/o lavar diariamente. En caso de no disponer de ello, deberá limpiar la superficie cada 4 horas con una solución de cloro (un litro de agua con 8 cucharaditas de cloro al 6 % que es el cloro comercial).

2. Asimismo deberá de haber dos sillas ubicadas una en cada extremo a lo largo de la mesa o escritorio procurando cumplir con una distancia de 2.25 metros entre una y otra.

3. El personal designado para aplicación del filtro de supervisión deberá utilizar bata no estéril, respirador N95, (certificado por NIOSH, y/o FDA), y deberá colocársela correctamente; en caso de no adquirir un respirador N95 se pueden utilizar las alternativas que aparezcan en la página WEB de dgps.salud.gob.mx. Puede ser médico, enfermera o personal con capacitación previa para dicha función.

4. Si hay varios accesos al inmueble deberá haber un filtro de supervisión para cada uno de ellos.

5. Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer una fila y guardar una distancia de por lo menos un brazo entre una persona y otra; dependiendo del número de trabajadores se recomienda establecer flexibilidad en los horarios del personal.

6. El material de trabajo para el filtro de supervisión será:

- Termómetros infrarrojos o tiras plásticas para medir la temperatura corporal.
- Gel antibacteriano con base en alcohol
- Pañuelos desechables
- Bote de basura con bolsa de plástico para los desechos. (se deberá vigilar
- el constante cambio de las mismas para evitar acumulación de los desechos).
- Cuestionarios de detección de signos y síntomas. (Anexo 4)
- En el filtro se aplicará a todas las personas los cuestionarios para la identificación de algún síntoma de infección respiratoria, y se determinará en función de esto, si la persona puede entrar al inmueble o si será derivado a su domicilio o unidad de atención médica

7. Evitar en todo momento el saludo de mano, beso o abrazos.

8. Solicitará a todas las personas que ingresen al inmueble el lavado de manos de acuerdo a la técnica correcta y en caso de no contar en el acceso con las instalaciones para ello, se utilizará gel antibacteriano con base en alcohol.

CONSIDERACIONES GENERALES

1.- Es responsabilidad de de los Empresarios, concesionarios y operadores, el auto verificar el cumplimiento de los presentes lineamientos, demostrando con ello su apego y respeto a la salud y el aprecio a la vida de sus clientes, sus trabajadores y la población en general. La autoridad sanitaria se reserva su verificación.

2. Estos lineamientos se irán modificando por la condición epidemiológica, así como por el conocimiento que se vaya generando e irán apareciendo en los documentos criterios sobre parámetros ambientales/ distanciamiento social intra y extramuros en la página (DGPS, abril 2009).

3. La Secretaría de Salud ira poniendo a su disposición documentos de apoyo para su Verificación.

Sistema de Alerta Sanitaria de la Ciudad de México r Medio de comunicación efectivo y permanente para informar al público en general con respecto al nivel de riesgo existente



Naranja (elevado), Existe alerta sanitaria y brotes epidémicos en la Ciudad. En este nivel es fundamental detener el riesgo de propagación acelerado de un virus. Por ello se deben instrumentar medidas de distanciamiento social en lugares cerrados o abiertos.

SALUD



Lineamientos de prevención y control en materia de Influenza A(H1N1).
Mayo 2009

IV. Anexos

ANEXO 1

Técnica correcta para el lavado de manos

Usar agua y jabón (de preferencia líquido). Se puede utilizar gel antibacteriano con base de alcohol, en caso de no haber agua y jabón. Al finalizar no aplicar crema para manos.

Usar agua tibia y jabón (de preferencia líquido).

Puede usar jabón de pasta en trozos pequeños y deberá cambiarlos con frecuencia (diariamente).

Mojar las manos con agua y aplicar jabón.

Tallar las manos enérgicamente durante 15-20 segundos, hasta formar espuma.

Cubrir todas las superficies de las manos y dedos, llegando hasta los pliegues de las muñecas.

Las manos se deberán secar con una toalla de papel desechable.

Cerrar la llave del agua con la toalla desechable y abrir la puerta del baño con la misma.

Tirar la toalla desechable en el bote de la basura.

Se recomienda, lavar las manos:

Después de toser o estornudar.

Después de tocar manijas y barandales públicos, botones de elevador, después de haber tocado objetos como llaves, monedas, billetes; objetos de oficina de uso común: teclados de computadora, impresoras, máquinas de escribir, engrapadoras, etc.

Antes de tallarse los ojos, la nariz o la boca.

El uso de gel antibacteriano con base de alcohol es también efectivo para destruir virus y bacterias.

Antes de ingerir alimentos y/o bebidas.

Técnica adecuada para toser o estornudar

Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Nunca cubrirse con las manos, ya que el virus puede quedar en ellas.

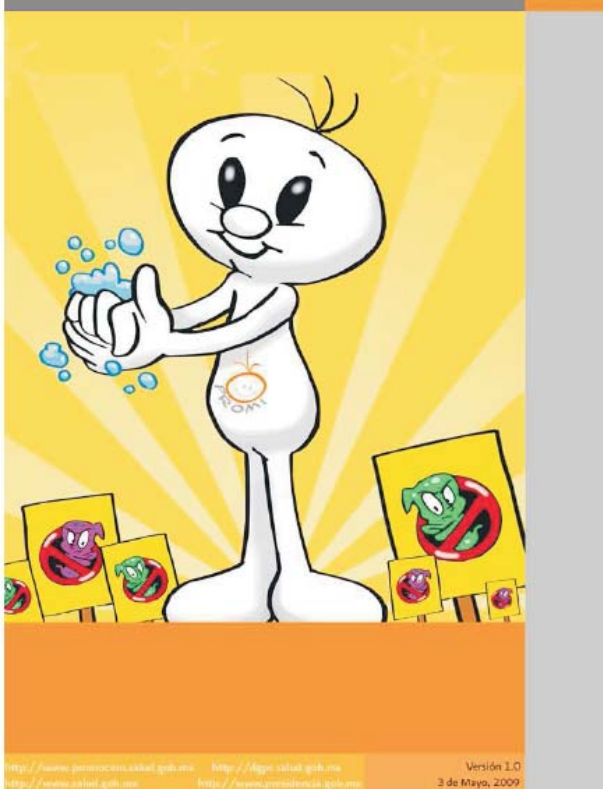
Tirar el pañuelo desechable en una bolsa de plástico, amarrarla y depositarla en el bote de basura y si es de tela no olvides lavarlo.

Siempre lava tus manos después de toser o estornudar.

Lineamientos de Prevención y Control en Materia de Influenza A(H1N1): Centros de Trabajo



SALUD



ANEXO 2

Métodos de limpieza de áreas contaminadas con agentes biológicos (bacterias, virus)

Desinfección:

El propósito de la desinfección es prevenir la diseminación mecánica de los agentes de la enfermedad de un lugar a otro mediante personas, equipos, mobiliario o utensilios

Los virus de la influenza A(H1N1) son sensibles a los detergentes que destruyen la cubierta del virus, destruyendo se integridad y su capacidad infectiva

Para remover la contaminación en diferentes áreas, debe hacerse siempre con detergentes (agua jabonosa) o desinfectantes específicos

El cloro destruye bacterias y virus, actúa también sobre su cubierta

Superficie	Substancias
Humanos Manos Piel expuesta	Jabones líquidos, Detergentes y gel antibacteriano con base en alcohol
Mobiliario de superficies lisas y de contacto, (mesas, sillas, butacas, bancas, volantes de automóvil o autobuses, escritorios, pisos, teléfonos, manijas, baños, etc.)	Jabones y Detergentes Cloro comercial al 6%
Albercas	Hipoclorito de calcio al 35%
Recipientes con agua, Tanques de almacenamiento, Tinacos y cisternas	Hipoclorito de calcio al 65% (una pastilla)/10 m3 en agua

Desinfección con Cloro

- Llenar una botella con un litro de agua limpia
- Agregar 8 cucharaditas de cloro líquido
- Tapar la botella y agitar
- Etiquetar la botella indicando que contiene agua clorada
- Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla
- Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños

Esta agua de cloro preparada, tiene una caducidad de un mes

Anexo 3

Recomendaciones para el uso del cubrebocas*

El cubrebocas ayuda para no contagiar a otros; pues permite a las personas que presentan síntomas similares a la influenza contener las gotitas de saliva y respiratorias. El uso del cubrebocas es un complemento a las otras medidas personales de higiene que **siempre** deben aplicarse.*

Si decide utilizarlo, es indispensable que lo use y deseche correctamente, para asegurar que sea efectivo y reducir el riesgo de transmisión asociado a su uso inadecuado.

¿Quién lo debe utilizar?

- Personas que tengan algún síntoma de gripe.
- Personas que viven o atienden a un enfermo con síntomas de gripe u otro padecimiento.
- Personas que necesitan estar en lugares muy concurridos como: transporte público, centros comerciales, mercados, estadios, iglesias, elevadores, entre otros.

Modo de usarlo:

- saque de la bolsa el cubrebocas tomándolo de las ligas.
- colóquese lo cuidadosamente, cubriendo la boca y la nariz; ajústelo bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubrebocas.
- mientras lo traiga puesto, evite tocarlo. Si lo toca, lávese las manos o asíelas con un gel limpiador a base de alcohol.
- cada vez que el cubrebocas se humedezca, cámbielo.
- no lo comparta, es de uso personal.
- no lo reutilice.
- cambiar el cubrebocas cuando esté roto o desgastado
- tírelo después de visitar un enfermo en el hospital.

Modo correcto para tirar el cubrebocas:

- una vez utilizado, destruya y tire el cubrebocas inmediatamente al bote de basura o bolsa de plástico, amárrela y tírela al bote de basura.
- lávese las manos inmediatamente con agua y jabón, aplicando la técnica correcta.
- en un hospital, deposítelo en los contenedores destinados para ello.
- **por ningún motivo**, deje el cubrebocas sobre la mesa, buró, escritorio ni otra superficie, para evitar la contaminación.

¿Quién no debe usarlo?

- las personas que tienen dificultad para respirar, aunque estén enfermas.

EL CUBREBOCAS POR SI SOLO, NO PROTEGE DE LA INFLUENZA A (H1N1), ES INDISPENSABLE EL LAVADO FRECUENTE DE MANOS Y LA HIGIENE DE LOS LUGARES.

ANEXO 4

CUESTIONARIO GENERAL DE APLICACIÓN EN FILTRO DE SUPERVISIÓN FILTRO EN INMUEBLES (ESCUELAS, CENTROS DE TRABAJO, ETC.)

Fecha de aplicación (d/m/a) _____

Sintomatología

1.- ¿En los últimos 7 días, ha tenido algún síntoma como?:

a) fiebre (igual o mayor 38°C)

Si _____ No _____

b) tos

Si _____ No _____

Características de la tos:

I. Seca _____ II. Con flemas _____

c) dolor de cabeza

Si _____ No _____

d) dolor de cuerpo o de articulaciones y cansancio en general

Si _____ No _____

e) escurrimiento nasal

Si _____ No _____

Este escurrimiento nasal es:

I. De escasa cantidad durante el día _____

II. Abundante cantidad la mayor parte del día _____

2. ¿Sabe si es alérgico al polvo u otras sustancias que le produzca estornudo o tos?

Si _____ No _____

1. En caso de que tenga fiebre mayor o igual a 38°C, negar el acceso y referenciarlo a consulta médica. Si presenta cualquier otro síntoma sin fiebre igual o mayor a 38°C, negar el acceso y referenciarlo a su hogar con la recomendación de que esté alerta por si aumenta en su frecuencia e intensidad. En todos los casos recordar: NO AUTOEDICARSE.

2. En caso de ser alérgico, y lo que presenta es un cuadro de escurrimiento nasal y dolor de cabeza, pero no presenta ningún otro síntoma puede ingresar.



Evita contagiar a los demás.



Cubre tu boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable. ¡No olvides tirarlo a la basura!



...o utiliza el antebrazo ¡Nunca con las manos!



Lava tus manos con agua y jabón

Sitios con información



GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

http://www.edomex.gob.mx/influenza



Información **01 800 6969696**