

# RECOMENDACIONES DE SALIDA Y LLEGADA A CASA PARA TRABAJADORES DE SALUD DE UN HOSPITAL COVID-19

Los trabajadores de la salud pueden tener un mayor riesgo de exponer a sus familias y sus contactos para contraer COVID-19. Esto se debe a que pueden portar el virus que produce la enfermedad (SARS-CoV-2) en su ropa y artículos personales (FOMITES). El objetivo de estas recomendaciones es evitar la transmisión del virus desde las instituciones de salud hasta los hogares de los trabajadores.

## Consideraciones antes de salir de casa

- Lleve al sitio de trabajo un cambio de ropa extra, si aplica para sus funciones laborales puede usar una pijama médica o de enfermería. Debe cambiarse cuando llegue y cuando salga del hospital.
- Siga estrictamente las indicaciones según el código de vestimenta de su área de trabajo.
- No utilice corbata.
- Se recomienda contar con una bolsa de preferencia de tela para guardar su uniforme o ropa sucia.
- Evite el uso de esmalte en uñas, así como gelish, uñas postizas o tratamientos.
- Evite el uso de maquillaje.
- El cabello debe de estar estrictamente recogido; se debe evitar dejar cabellos sueltos que puedan salir de un gorro de protección personal, en caso de que deba usarlo.
- Se debe evitar el uso de barba y bigote; el pelo en la cara evita que las mascarillas N95 sellen adecuadamente comprometiendo su protección respiratoria.

## Consideraciones para el traslado casa-trabajo-casa

- Durante los traslados casa-trabajo-casa, siempre debe usar cubreboca de etiqueta, el cual puede ser un cubreboca de tela limpio.
- Se recomienda portar con gel-alcohol de bolsillo para realizar higiene de manos después de descender de cualquier transporte.
- Se debe procurar mantener sana distancia de las personas que compartan transporte público, incluyendo áreas de acceso, abordaje o descenso.
- Se debe mantener distancia social aún mayor a la mínima recomendada (1.5 m), particularmente de personas con síntomas respiratorios o quienes no mantengan medidas de etiqueta respiratoria, como uso de cubreboca y tos o estornudo de etiqueta.
- Se recomienda evitar horarios de aglomeraciones en transporte público.
- Debe evitar tocar su cara (ojos, nariz y boca) con las manos sucias.

## Precauciones personales en el área de trabajo

- Durante la jornada laboral debe usar el equipo de protección personal (EPP) apropiado a la actividad que realiza, para lo que debe haber sido capacitado/a oportunamente.
- Las secuencias de colocación y retiro realizadas con los protocolos del INER se encuentran disponibles en: <https://youtu.be/vkL-OsUH3P0>. Siempre, debe apegarse estrictamente a los procedimientos que le corresponden.
- Se sugiere realizar lavado de manos, al menos, cada hora. Asimismo, se debe realizar lavado de manos frecuentemente o descontaminarlos con alcohol en gel cada vez que toque un objeto de uso común y frecuente, como pasamanos, botones de elevadores, manijas de puertas, jaladeras de escusados, etc.
- En caso de que las manos estén visiblemente sucias, es necesario que realice higiene de manos con agua y jabón, no realice higiene con alcohol-gel. El correcto y constante lavado de manos con agua y jabón es preferente a la higiene con alcohol-gel, este último deberá usarse en caso de no contar con agua y jabón a la cercanía.
- Debe de realizar higiene de manos con el contacto con pacientes, siguiendo las recomendaciones de la OMS de 5 momentos. La técnica se puede consultar en: <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>. Además, también debe realizar higiene de manos antes de comer, después de ir al baño, después de toser o estornudar, antes de tocarse la cara, después de tocar un objeto de uso frecuente y siempre que usted no esté seguro de tener las manos limpias.
- Se debe utilizar una toalla desechable para secarse las manos, ya sea que realice higiene con agua y jabón o con alcohol gel, no se deben agitar las manos para secado.
- Debe evitarse el saludo de beso o abrazo
- Debe respetar el distanciamiento social entre usted y cualquier persona, al menos, 1.5 m.
- Evite asistir a lugares concurridos, manténgase en su área de trabajo, aplicando siempre la sana distancia.
- Evite tocarse la cara con las manos sucias, en especial, ojos, nariz y boca. Conviértalo en un hábito.

- Evite el contacto directo con compañeros de trabajo que tienen síntomas y signos respiratorios o que no cumplen con la etiqueta respiratoria. Avise al personal responsable, para que le indique como proceder y se le indique reposo en casa.
- Mantenga limpio y ordenado su espacio de trabajo, limpie constantemente los objetos de uso común utilizando toallas desinfectantes (con peróxido de hidrógeno o cloro) o agua y jabón.
- No se deben compartir alimentos y bebidas entre sus compañeros de trabajo.
- Considere establecer buena comunicación entre compañeros de trabajo, para ayudarse mutuamente, y mantener un buen ánimo.
- En caso de que el trabajador presente síntomas de ansiedad, depresión o ataque de pánico, mantenga la calma y no caiga en pánico. Comuníquese a la brigada de apoyo psicológico y atención profesional de salud mental (teléfonos **55-7203 8564 y 55-4063 3365**).

## Consideraciones al término de la jornada laboral

- Al terminar su jornada laboral, lávese las manos, si es posible báñese y cámbiese de ropa. Cuando no le sea posible darse un baño, realice higiene de manos y posteriormente lave su cara y cuello.
- Coloque su uniforme o bata utilizada durante la jornada en una bolsa de tela, bien cerrada y llévela a su casa para lavar diariamente.
- Deje el equipo que vaya a reutilizar adecuadamente resguardado y recuerde realizar la desinfección y lavado de sus lentes o goggles según los procedimientos recomendados, recuerde dar el tratamiento antiempañante para utilizarlos al día siguiente.
- No lleve a casa ningún componente del equipo de protección personal.

## Consideraciones al llegar a casa

- Retire sus zapatos antes de entrar a su casa. Puede rociar etanol (70%) en las suelas o tener una jerga húmeda con algún desinfectante. Utilice otro calzado diferente dentro de casa.
- Al llegar a casa, retírese la ropa lo más cerca de la entrada posible y remojela en agua y jabón; considere bañarse si no pudo hacerlo antes de salir del sitio de trabajo.
- Identifique las fuentes potenciales de contagio (FOMITES). Limpie y desinfecte los artículos o accesorios que potencialmente se encuentren contaminados: Uniformes, batas, zapatos, cabello y objetos varios (joyería, llaves, dinero, bolso, celulares, etc.)
- Lave la ropa y la bolsa de tela que la contiene con agua y detergente, procurando tener el menor contacto posible.
- Si ha entrado en contacto con pacientes o tiene a su cuidado un familiar con COVID-19, utilice guantes y lávese las manos después de manipular la ropa sucia.
- Lave la ropa de las personas enfermas, de ser posible por separado con los productos normales.
- Seque la ropa limpia perfectamente antes de doblar y guardar, preferentemente, séquela al sol.
- Limpie y desinfecte las tinas o contenedores de ropa sucia.
- Prepare Soluciones de cloro al 0.2% para superficies y materiales posiblemente contaminados: 1 cucharada sopera de cloro comercial (al 6%) + 2 tazas de agua (para descontaminar los objetos más contaminados de la casa). El cloro comercial es el que se encuentra en el supermercado, se llama también hipoclorito de sodio y tiene una concentración de 5 o 6 %. Es oxidante y tóxico. Puede oxidar objetos de metal y puede desteñir la ropa de color. Es necesario enjuagar con abundante agua después de utilizarlo. Manéjelo con precaución. No lo mezcle con otros desinfectantes ni con detergentes que contengan amoníaco.

## Recomenaciones adicionales en casa

- Se debe mantener el aislamiento social, permaneciendo en casa los días que no labore.
- Tenga un plan de limpieza en casa: mantenga la casa limpia y ordenada, limpie y desinfecte. La limpieza no mata a los gérmenes, pero los arrastra, disminuyendo su cantidad. La desinfección es un proceso químico que mata a los gérmenes. Los desinfectantes pierden efectividad en superficies sucias. Se recomienda utilizar jabón líquido en los lavamanos de casa.
- Para descontaminar superficies utilice soluciones de hipoclorito al 0.2%. Prepare con 40 ml de Hipoclorito de Sodio al 6% disuelto en 1 litro de agua.
- De preferencia, utilice guantes desechables que pueda desechar al término de limpieza y desinfección de las superficies de contacto frecuente. Lávese las manos después de quitarse los guantes.
- Las superficies deben lavarse con los productos adecuados al material del que están hechas.
- Siempre que sea posible, ventile naturalmente las casas y permita la entrada de la luz solar.



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL  
DE ENFERMEDADES  
RESPIRATORIAS  
ISMAEL COSÍO VILLEGAS



gob.mx/salud/iner