Contact Precautions Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los gérmenes se propagan por el aire, con las manos y al tocar el equipo de atención al paciente y otros objetos. Los gérmenes que pueden causar enfermedades graves por contacto con heridas de la piel, por ingestión, a través de los ojos/nariz, o los que pueden sobrevivir en las superficies durante largos periodos de tiempo suelen requerir precauciones de contacto para evitar su propagación.

CUÁL ES EL PELIGRO

Algunos ejemplos de tipos de infecciones que requieren el uso de precauciones de contacto son:

- Infecciones y erupciones cutáneas
- Infecciones respiratorias que producen tos, estornudos o esputo
- Infecciones gastrointestinales que provocan diarrea y vómitos
- Infecciones causadas por organismos multirresistentes, como el estafilococo, llamado **Staphylococcus aureus** resistente a meticilina (SARM).

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS PARA LOS TRABAJADORES

- Lleve siempre cubiertas de tela para la cara, como mínimo, cuando esté cerca de sus compañeros de trabajo o del público en general. Si se necesita un respirador, como un respirador N95 o superior, para realizar las actividades laborales, se debe utilizar ese respirador, y el trabajador debe usar su cubierta facial de tela cuando no esté utilizando el respirador (como durante los descansos o mientras se desplaza).
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Cuando no se disponga inmediatamente de jabón y agua corriente, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de etanol o un 70% de isopropanol como ingredientes activos y frótese las manos hasta que estén secas. Lávese siempre las manos que estén visiblemente sucias.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Practicar una buena etiqueta respiratoria, incluyendo cubrirse al toser y estornudar o toser/estornudar en el codo/manga superior.
- Evite el contacto estrecho (a menos de 2 metros durante un total de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas) con personas visiblemente enfermas y practique el distanciamiento físico con los compañeros de trabajo y el público.
- Permanezca en casa si está enfermo.
- Reconozca los factores de riesgo personales. Los adultos mayores y las personas

con afecciones subyacentes, como enfermedades cardíacas o pulmonares, enfermedades renales crónicas que requieren diálisis, enfermedades hepáticas, diabetes, deficiencias inmunitarias u obesidad, corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones más graves a causa del COVID-19.

PRECAUCIONES ESTÁNDAR PARA TODOS LOS EMPLEADOS

Toda la sangre y los fluidos/sustancias corporales son potencialmente infecciosos. Las precauciones estándar son las prácticas de trabajo necesarias para alcanzar un nivel básico de prevención y control de infecciones. El uso de las precauciones estándar tiene como objetivo minimizar, y en la medida de lo posible, eliminar el riesgo de transmisión de infecciones, especialmente las causadas por virus de transmisión sanguínea.

Las precauciones estándar son las prácticas mínimas de prevención y control de infecciones que deben utilizarse en todo momento para todos los pacientes en todas las situaciones.

- sangre (incluida la sangre seca)
- todos los demás fluidos/sustancias corporales (excepto el sudor), independientemente de que contengan sangre visible
- la piel no intacta
- las membranas mucosas.

Las precauciones estándar consisten en las siguientes prácticas

- la higiene de las manos antes y después de todo contacto con el paciente
- el uso de equipo de protección personal, que puede incluir guantes, batas impermeables, delantales de plástico, mascarillas, protectores faciales y protección ocular
- el uso y la eliminación seguros de los objetos punzantes.
- el uso de la técnica aséptica “sin contacto” para todos los procedimientos invasivos, incluido el uso apropiado de desinfectantes de la piel.
- la reprocesamiento de los instrumentos y equipos reutilizables.
- la limpieza rutinaria del entorno.
- gestión de residuos.
- la higiene respiratoria y el protocolo para la tos.
- la manipulación adecuada de la ropa blanca.

PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES QUE REALIZAN TAREAS DE CRIBADO

Garantizar que los trabajadores que realizan actividades de cribado estén debidamente protegidos:

- Implemente controles de ingeniería, como barreras físicas o divisores o sistemas de cuerdas y puntales, para mantener al menos 1,80 metros de distancia entre los examinadores y los trabajadores que realizan el examen.
- Asegúrese de que el cribado se realiza en una zona segura, por ejemplo, dirigiendo el tráfico del aparcamiento o de las entregas a otro lugar.
- Si los examinadores tienen que estar a menos de 1,80 metros de los trabajadores, proporcióneles un EPP adecuado en función del contacto estrecho y repetido que tengan con otros trabajadores.
- Este EPP puede incluir guantes, una bata, una máscara y, como mínimo, una mascarilla de grado médico.
- Forme a los empleados sobre cómo ponerse, quitarse y desechar correctamente todos los EPP.
- Las mascarillas de respiración con filtro, como las N95, pueden ser apropiadas para los trabajadores que realizan tareas de cribado. Si se necesitan respiradores, deben utilizarse en el contexto de un programa integral de protección respiratoria que incluya una evaluación médica, pruebas de ajuste y formación.

CONCLUSIÓN

Todas las precauciones de contacto son importantes para mantener la seguridad de las personas y los pacientes en un entorno sanitario o en la comunidad en general. Hay un mensaje sencillo relacionado con las precauciones de contacto. Se trata de que un lavado de manos inteligente y oportuno, con sólo agua y jabón, puede contribuir en gran medida a prevenir la transmisión de gérmenes y enfermedades.