



Universidad de
los Andes

Colombia

Protocolos diseñados para
todos en un espacio de
bienestar



Equipo de Voluntarios

Contenido



PROTOCOLO
HOSPITALARIO



PROTOCOLO EN CASA



GUÍA DE SALUD
EMOCIONAL

Contenido



PROTOCOLO
HOSPITALARIO



PROTOCOLO EN CASA



GUÍA DE SALUD
EMOCIONAL

Protocolos hospitalarios

1 Medidas de prevención y control en personal hospitalario

2 Cuidado intrahospitalario de paciente

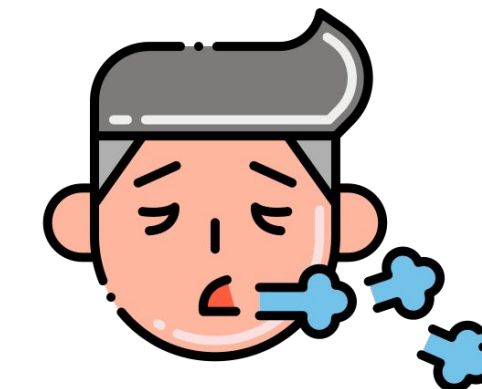
3 Transporte de paciente



Llamada



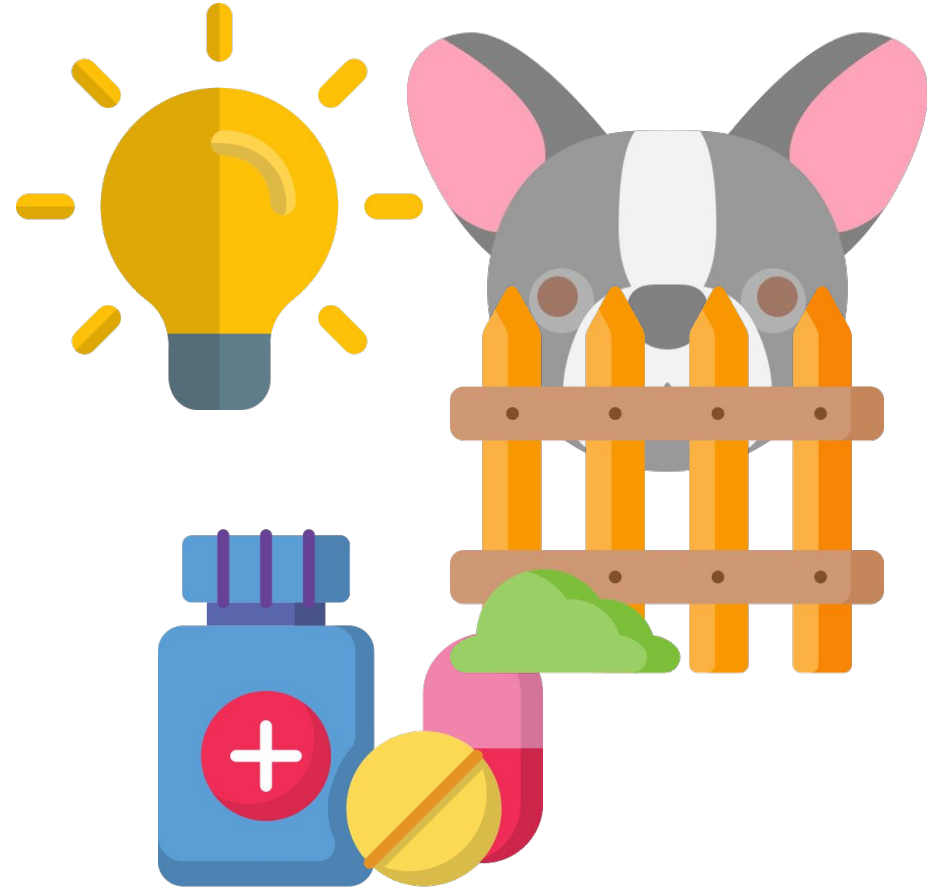
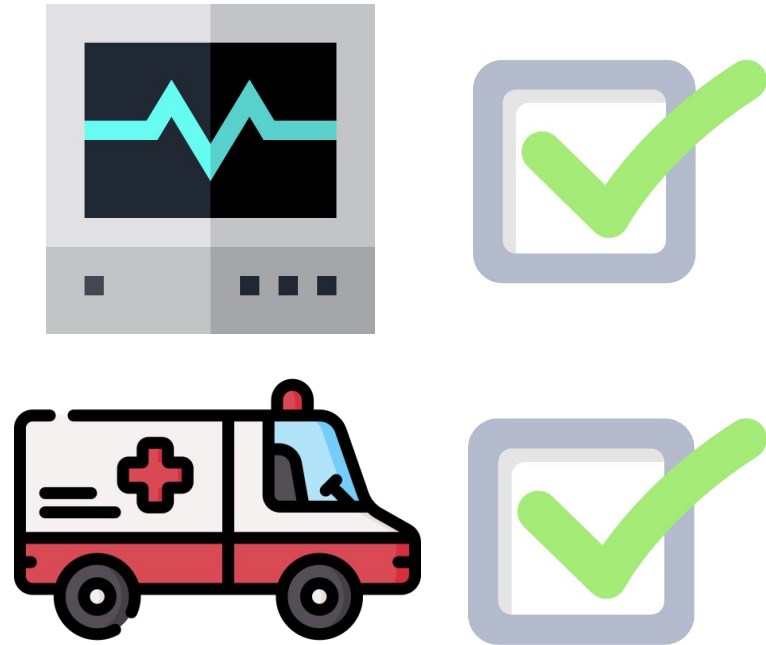
123



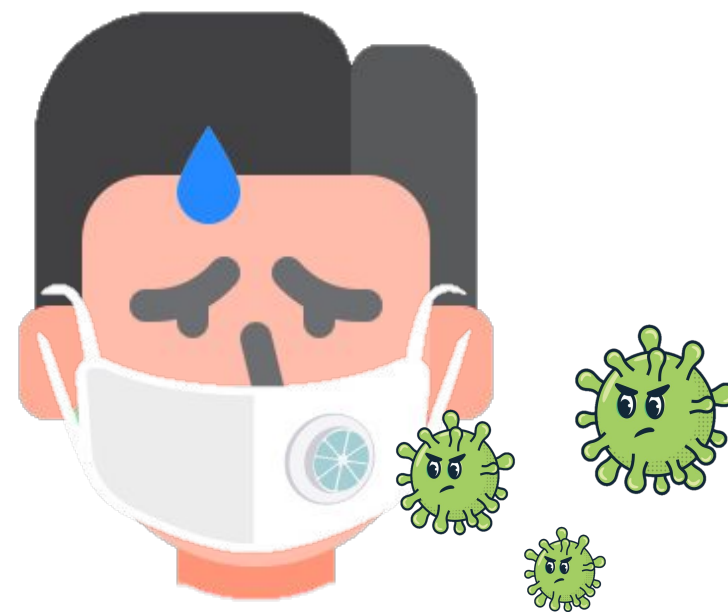
1..2..3....



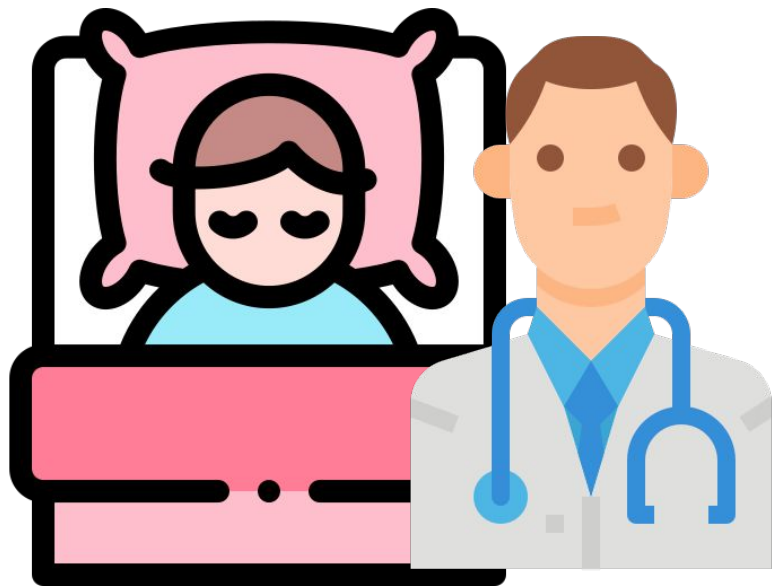
Verificaciones de traslado



EPPs



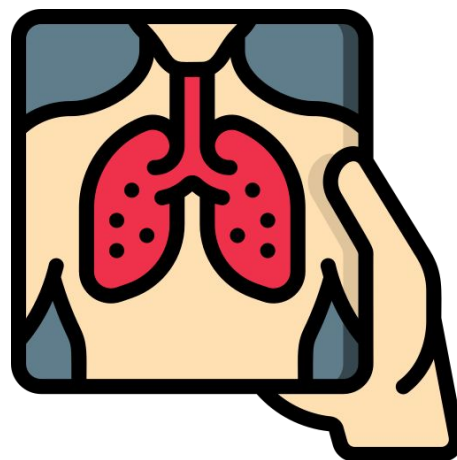
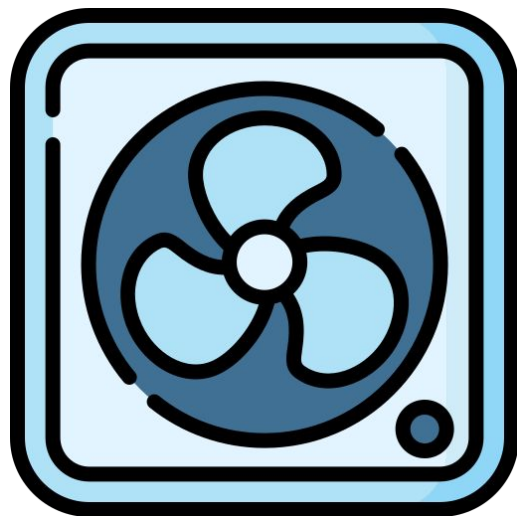
Domicilio paciente



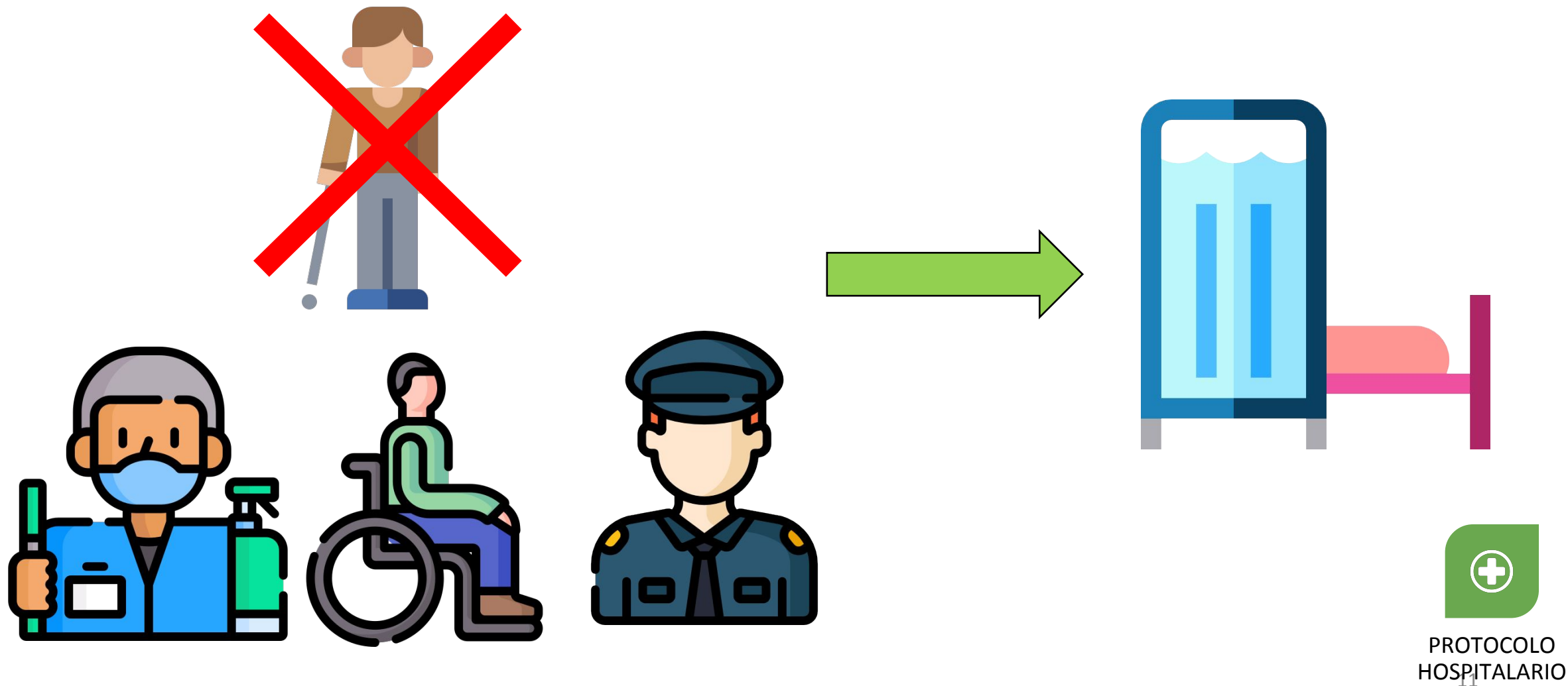
Ingreso



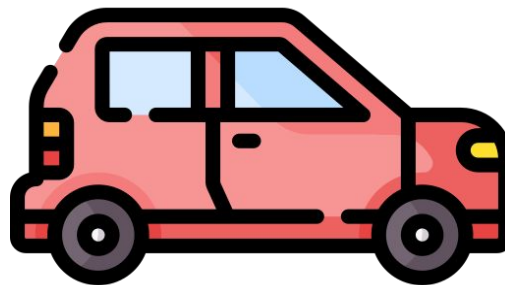
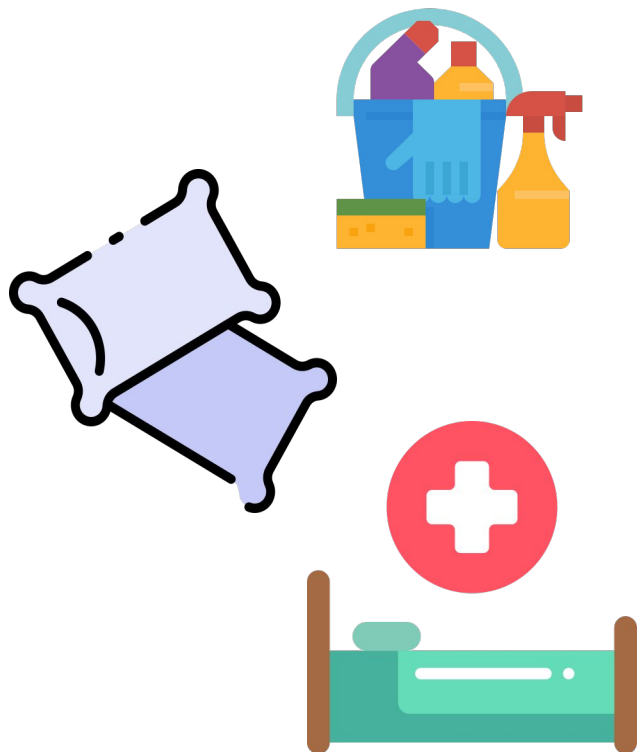
Cuidado intrahospitalario



Traslado intrahospitalario



Egreso



28 días



¿Cómo cuidar al trabajador de Salud?



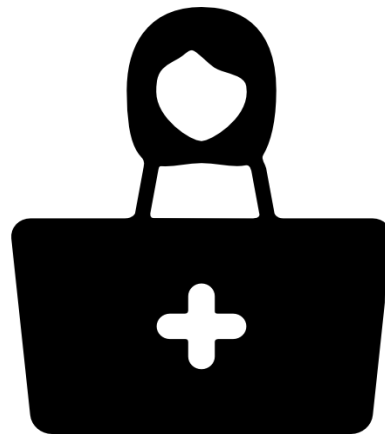
Medidas de prevención y control

Caracterización del riesgo

Inferior



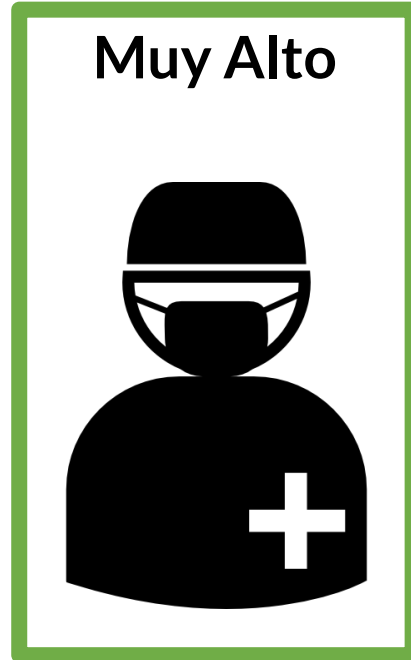
Medio



Alto



Muy Alto



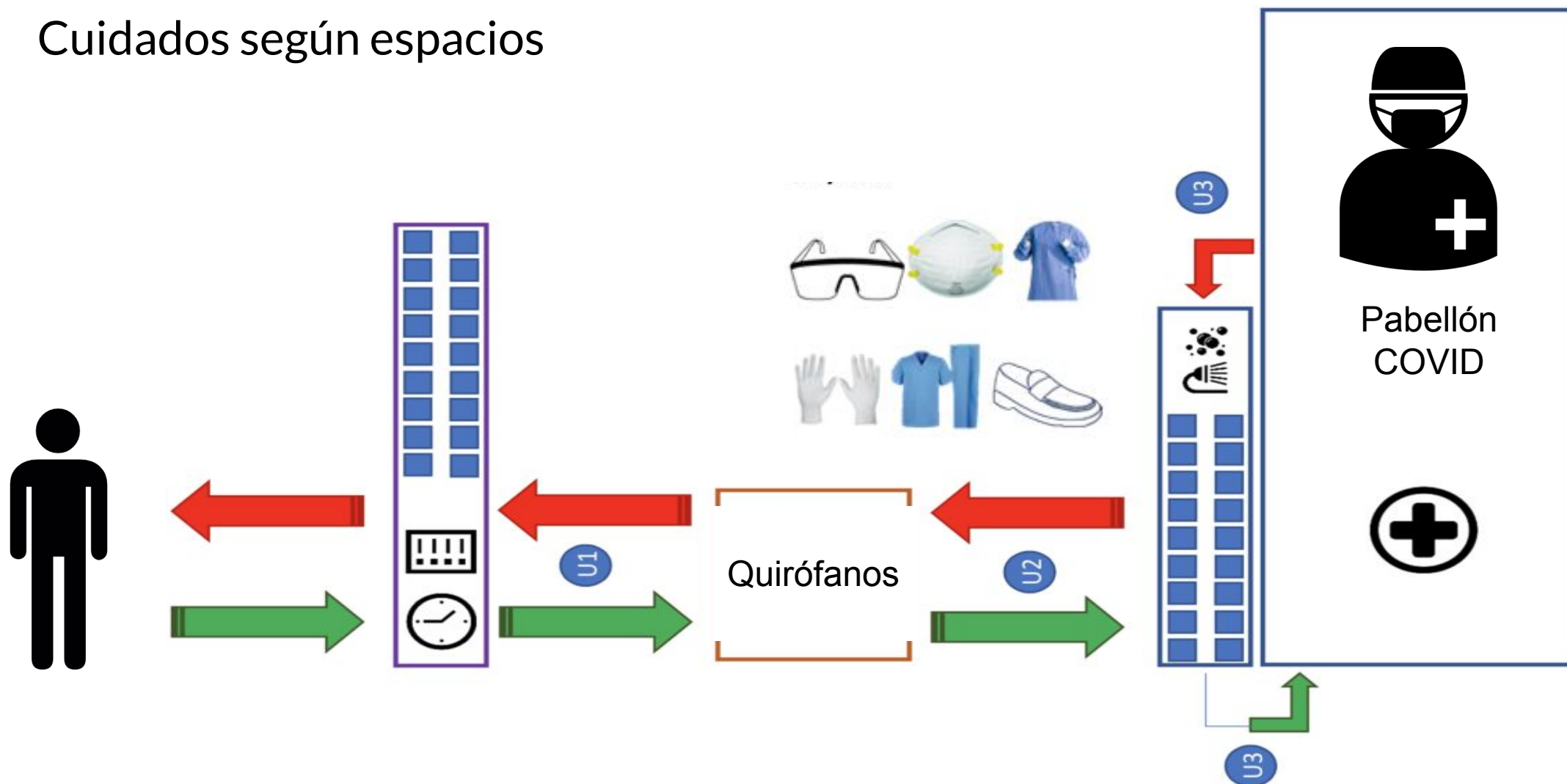
(Occupational Safety and Health Administration, 2020)



PROTOCOLO
HOSPITALARIO

Medidas de prevención y control

Cuidados según espacios



Medidas de prevención y control

Prácticas seguras de trabajo

- 1 Realizar la mayor cantidad posible de tareas en zonas alejadas de pacientes con sospecha o confirmación de COVID-19.
- 2 Trabajar de limpio a contaminado y evitar acciones que pueden llevar a contaminación por contacto.
- 3
 - a) Ponerse y quitarse los EPPs en las zonas designadas.
 - b) Limpiar y desinfectar de manera rigurosa los equipos y los EPPs reutilizables al salir de zonas contaminadas. N95 en bolsa de papel y contar sus usos.
- 4 Comer únicamente en las zonas designadas.





PROTOCOLO
HOSPITALARIO



PROTOCOLO EN CASA



GUÍA DE SALUD
EMOCIONAL

¿Cómo salvar vidas desde casa ?



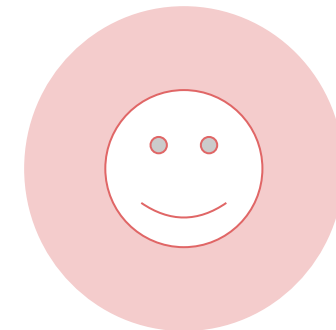
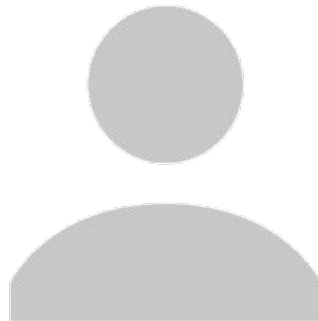
Análisis de determinantes



Cantidad de personas
en mismo hogar



Tamaño de vivienda



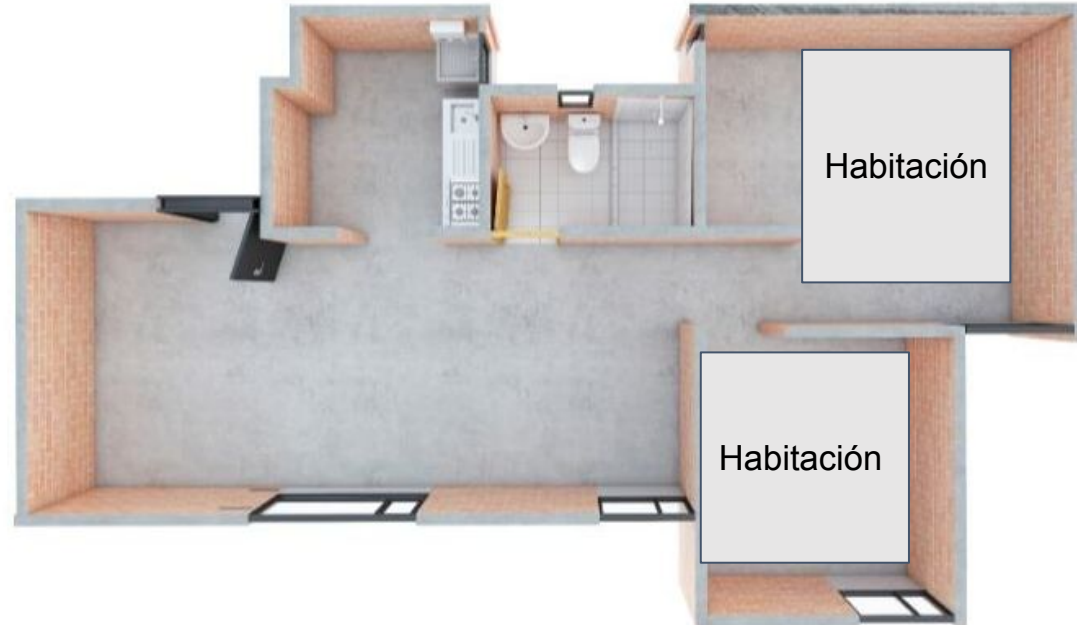
Roles de cada
individuo



PROTOCOLO
EN CASA

Análisis de determinantes

Tamaño de vivienda y número de personas



Análisis de determinantes

Evaluación de roles



Caracterización

1

Paciente

2

Cuidador

3

Vivienda



PROTOCOLO
EN CASA

Información

Protocolo para aislamiento en casa.

- Encuesta de caracterización
- Sistema de puntos
- Recomendaciones
- Protocolo de limpieza y desinfección
- Preguntas frecuentes

Medios de difusión:

- Gráfica (digital o impresa)
- Auditiva (podcast)
- Interactiva (App)

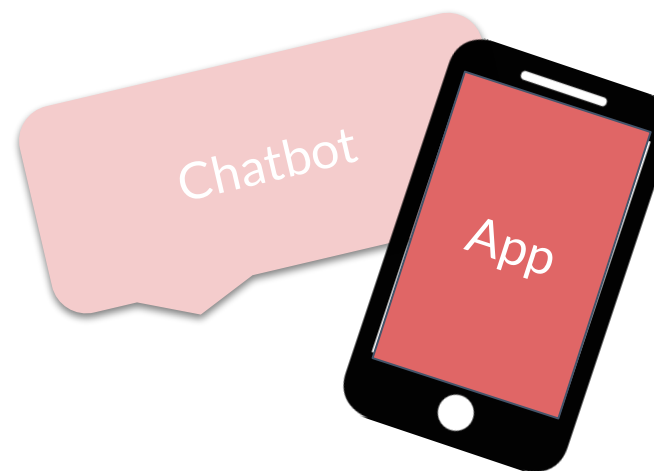


Información

Auditiva



Interactiva



PROTOCOLO
EN CASA

Casos específicos



PROTOCOLO
EN CASA

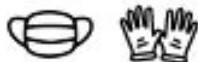
INDICACIONES PARA EL CUIDADOR: CUARTO Y BAÑO INDEPENDIENTE PARA LA PERSONA INFECTADA

¿Qué hacer con los residuos?

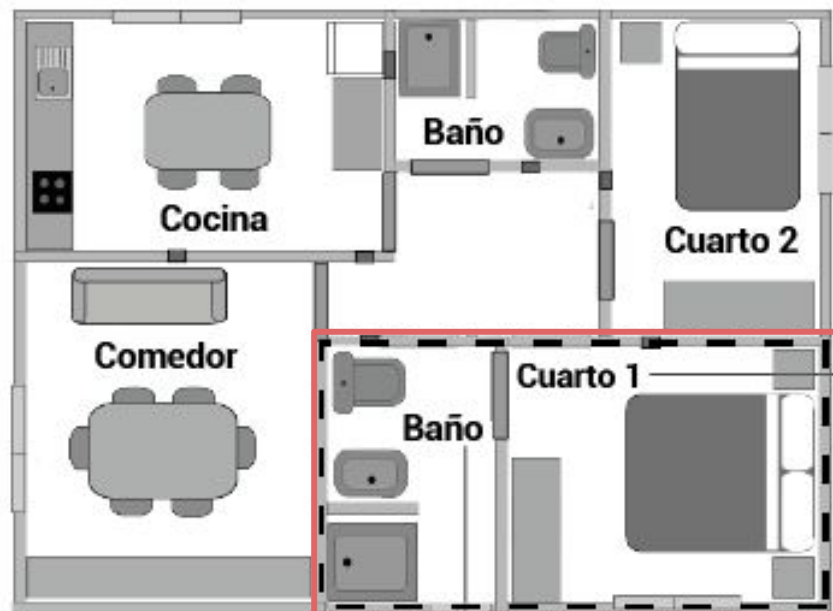
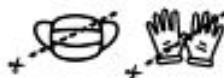
1. Se debe evitar el contacto directo con los fluidos corporales (sobre todo las secreciones orales y respiratorias) y con las heces.



2. Siempre que se deba manipular algo que las contiene, se deben utilizar guantes desechables y mascarilla quirúrgica.



3. Siempre corte o dañe los guantes y tapabocas antes de desecharlos.



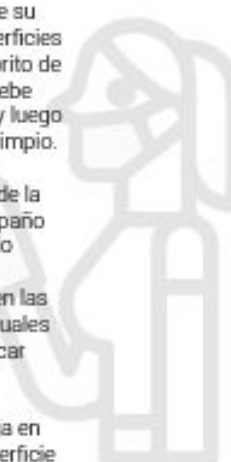
LIMPIEZA CUARTO DEL PACIENTE

1. Limpie el piso de su habitación y las superficies del baño con hipoclorito de uso doméstico, debe esperar 10 minutos y luego retirar con un paño limpio.

2. Limpie el polvo de la habitación con un paño limpio y húmedo

3. Aplique alcohol en las superficies en las cuales no se puede aplicar hipoclorito

4. El alcohol se deja en contacto con la superficie no se debe retirar.



1. Debe bajar la tapa antes de bajar la cisterna.

2. Usar toalla de papel para secarse las manos y botarla luego de su uso.

3. No deje los cepillos de dientes u objetos de otros miembros de la familia en el baño.

BAÑO



La limpieza se debe hacer con guantes y tapabocas.

Se debe evitar el contacto con ojos, nariz y boca.

Cuando la persona sale debe usar tapabocas y desinfectar por donde paso y los objetos que tocó.
(Salir lo menos posible)

CUIDADO OBJETOS DEL PACIENTE

1. La limpieza de ropa, sábanas del contagiado debe lavarse por separado, NO LAS SACUDA



2. Los platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas, ni lavarse junto.



3. Todos los materiales desechables se deben botar después de su uso. Este material debe desecharse por separado al de la familia (Tapabocas, guantes y pañuelos desechables).



* Evitar en lo posible que la persona infectada camine por varias áreas de la casa y mantener la casa ventilada.

* La habitación siempre debe permanecer con la puerta que comunica con la casa cerrada.

 ÁREA DONDE SE DEBE MANTENER EL PACIENTE

INDICACIONES PARA EL CUIDADOR: CUARTO Y BAÑO COMPARTIDO PARA LA PERSONA INFECTADA

¿Qué hacer con los residuos?

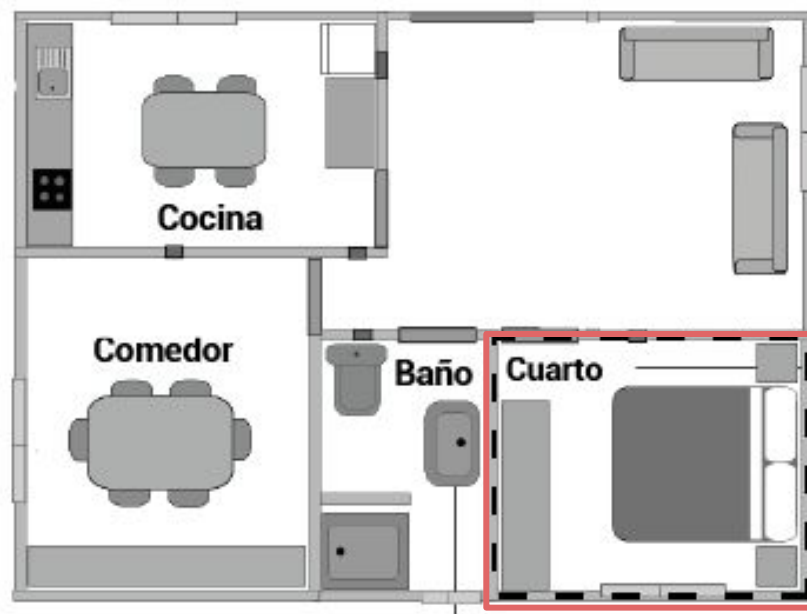
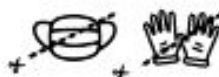
1. Se debe evitar el contacto directo con los fluidos corporales (sobre todo las secreciones orales y respiratorias) y con las heces.



2. Siempre que se deba manipular algo que las contiene, se deben utilizar guantes desechables y mascarilla quirúrgica.



3. Siempre corte o dañe los guantes y tapabocas antes de desecharlos.



LIMPIEZA CUARTO DEL PACIENTE

1. Limpie el piso de su habitación y las superficies del baño con hipoclorito de uso doméstico, debe esperar 10 minutos y luego retirar con un paño limpio.

2. Limpie el polvo de la habitación con un paño limpio y húmedo

3. Aplique alcohol en las superficies en las cuales no se puede aplicar hipoclorito

4. El alcohol se deja en contacto con la superficie no se debe retirar.

5. Limpiar con alcohol o desinfectante las perillas de las puertas (baño y habitación) y las llaves de agua

1. Debe bajar la tapa antes de bajar la cisterna y esperar 20 min después de que la persona infectada lo utilizó y desinfectó.

2. Usar toalla de papel para secarse las manos y botarla luego de su uso.

3. No deje los cepillos de dientes u objetos de otros miembros de la familia en el baño.

BAÑO



La limpieza se debe hacer con guantes y tapabocas.

Se debe evitar el contacto con ojos, nariz y boca.

Cuando la persona sale de su habitación debe usar tapabocas y desinfectar por donde pasa y los objetos que toca. (Salir lo menos posible)

Coordinar horarios de uso de áreas para evitar estar cerca del paciente.

CUIDADO DE OBJETOS DEL PACIENTE

1. La limpieza de ropa, sábanas del contagiado debe lavarse por separado, NO LAS SACUDA



2. Los platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas, ni lavarse juntos. Si usted cocina debe comer solo, alejado de los demás miembros.



3. Todos los materiales desechables se deben botar después de su uso. Este material debe desecharse por separado al de la familia (Tapabocas, guantes y pañuelos desechables)



* Evitar en lo posible que la persona infectada camine por varias áreas de la casa y mantener la casa ventilada.

* Cuando la persona infectada utilice un espacio o se mueva se debe mantener distancia

ÁREA DONDE SE DEBE MANTENER EL PACIENTE

ERES CUIDADOR DE UN PACIENTE COVID-19



1. Lávate las manos antes de entrar y usa un tapabocas quirúrgico (desechable).

2. Al salir vuelve a lavarte las manos, desecha el tapabocas quirúrgico y usa el tapabocas de tela para estar en la casa.



3. Si vas a recoger la basura utiliza guantes y cuando termines deséchalos o lávalos (hay guantes reutilizables).

4. No olvides lavar tus manos cuando termines.



5. No dejes entrar visitas, espera a que el contagiado se recupere y no tenga síntomas.

6. Evita salir de tu casa

Labores del cuidador

1. Llevar la comida



2. Recoger y poner a lavar la ropa del contagiado

3. Si el contagiado se encuentra muy enfermo ayudar a desinfectar el cuarto



4. Recoger los residuos, almacenarlos en doble bolsa y dejarlos en las zonas donde serán recogidos.



5. Recoger los platos



Características del cuidador:

Ser menor de 65 años
No sufrir de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, obesidad, asma) o que debiliten su sistema inmune.

*Si el cuidador no cumple con las características comuníquese con su médico, EPS o prestador de salud.



ERES CUIDADOR Y TIENES COVID-19



1. Antes de que salgas, tus familiares deben dejar las ventanas abiertas para aumentar la ventilación del hogar mientras transitas por la casa

2. Si tienes que hacer una labor del hogar todas las personas que viven en la casa deben aislarse mientras realizas estas actividades.



3. Después de que vuelves al cuarto, el resto de integrantes deben esperar 20 minutos para poder salir otra vez.

4. Se recomienda que todos los miembros del hogar usen tapabocas permanentemente (puede ser de tela para las personas no contagiadas)



IMPORTANTE

Saca tus desechos cuando vaya a pasar el camión de basura. Mantenlos siempre lejos de la casa y de los otros residuos.

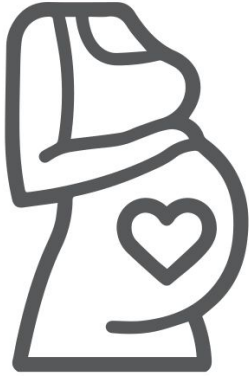
Lava tu ropa por aparte.

Come en tu cuarto, lava tus platos separados de los platos de otras personas.

Intenta que alguien más haga las labores de la casa, como, cocinar y limpiar.

Debes estar solo/a y usar tapabocas, guantes y no tocarte la cara.

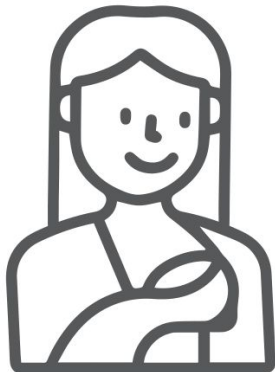
COMO CUIDAR TU EMBARAZO SI ESTAS CONTAGIADO CON COVID-19



1. Mantén tus controles prenatales, por teléfono, videollamada o acudiendo con mascarilla.
2. Evita el contacto con otras personas.
3. Ten reservas de tus medicamentos para no parar los tratamientos.
4. Mantente en contacto con un doctor en tu zona o con tu médico tratante.
5. Puedes continuar con el proceso de vacunación sin inconvenientes.

Hasta el momento no se ha confirmado la posibilidad de transmisión de COVID durante el embarazo o en el parto, sin embargo, se sugiere una separación temporal entre madre y recién nacido para evitar el contagio (Depende del deseo de la madre)

¿SI PUEDES SEGUIR LACTANDO A TU BEBE, ASÍ TENGAS COVID-19!



1. Debes lavarte las manos antes de tocar a tu bebé.
2. Siempre debes usar un tapabocas, especialmente cuando estás alimentando a tu bebé.
3. Lava tus manos antes de preparar cualquier mezcla de leche si no estás lactando y lava bien las botellas.
4. Si vas a sacarte leche recuerda lavarte las manos antes.

PERSONA CON FACTORES DE RIESGO O ENFERMEDADES CRÓNICAS CON COVID-19

1. Para mantener un buen estado de salud es importante mantener el control de las enfermedades crónicas que padecemos.
2. Ten a la mano los números de contacto del médico tratante o la institución, así como las rutas de atención designadas por la entidad territorial durante la contingencia.
3. Ten una reserva de medicamento de por lo menos un mes con la que se pueda mantener la adherencia al tratamiento.
4. Haga lo posible por evitar cualquier traslado, para disminuir el riesgo de contagio y complicaciones secundarias



PERSONAS CON DISCAPACIDAD CON COVID-19

1. Desinfectar diariamente los elementos usados para el cuidado o movilización de la persona discapacitada.
2. Asegúrate que tenga un cuidador permanente para asegurar las medidas de higiene básicas.
3. No salgas a hacer compras. No permitas el ingreso de personas a tu hogar para evitar cualquier contagio.
4. Los cuidadores de personas con discapacidad deben usar elementos de protección como guantes y mascarilla quirúrgica durante los momentos de higiene personal, cambios posturales, administración de medicamentos, entre otros.
5. Se debe limitar el número de cuidadores. (1-2)



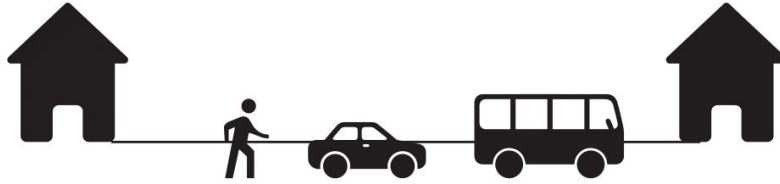
6. Para manipular fluidos como orina, heces y otros desechos se deben utilizar guantes desechables y tapabocas quirúrgico.
7. El lavado de manos se debe realizar antes y después del retiro de cada uno de los implementos.

Recomendaciones reapertura



PROTOCOLO
EN CASA

RECOMENDACIONES AL SALIR Y VOLVER A CASA



SALIR

1. Póngase el **tapabocas** antes de salir de la casa.
2. Asegúrese de llevar **ropa cerrada** y que cubra muy bien.
3. Si tiene el pelo largo, recójalo.
4. Evite **tocar** las superficies.
5. Si las llega a tocar, tenga a la mano un **gel desinfectante** para higienizar sus manos.

Si usó transporte público por más de **45 minutos**, tuvo cercanía a otra persona por más de **15 minutos**, o es un trabajador de la salud ¡No olvide ducharse!



Al salir, **evite tocarse la cara con las manos**, ya que esto aumenta el riesgo de contagio.



En lo posible, la **persona aislada debe permanecer en casa** y las personas que vivan con ella deben evitar salir. También, **evitar que personas externas entren al hogar**.



No visite familiares o amigos y no salude de la mano ni de beso a las personas en la calle.

VOLVER

1. Antes de ingresar a la casa, **limpie los zapatos** con un desinfectante o lave la suela con agua y jabón. **No entre a la casa con los zapatos** que se utilizaron afuera.
2. **Quítese la ropa en la entrada** o en el baño, sin sacudirla, y póngala en el balde con **agua** y con jabón.
3. **Limpie los objetos personales** con los que salió (llaves, billetera, celular) con **alcohol** o con agua y jabón.
4. **Lávese las manos y dúchese** con abundante agua y jabón. Se recomienda **lavar el pelo** si tuvo contacto estrecho con otra persona por más de **15 minutos** o si salió por más de dos horas.
5. **Desinfecte empaques** de compras, los productos que compró y ubíquelos en un lugar limpio.
6. Si usa **tapabocas reutilizable**, remuévalo y recuerde **lavarlo diariamente**, de lo contrario deséchelo.



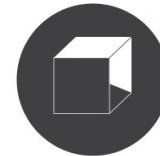
1. Lave cajas y enlatados con agua y jabón o con toallitas desinfectantes.
2. Lávese las manos antes y después de recibirlos.



1. Limpie las manillas y el volante con alcohol o pañitos desinfectantes.



1. Al llegar, quítese los zapatos y lave las suelas con agua y con jabón.
2. No use los mismos zapatos en el interior de la casa.



1. Reciba paquetes con guantes y tapabocas.
2. Desinfectelos con alcohol y también la superficie donde apoyó dicho paquete al desinfectarlo.
3. Tenga el mínimo contacto posible con el domiciliario.



1. Al llegar, cámbiese la ropa y colóquela en un balde.
2. Lave la ropa por separado.
3. Utilice otra ropa para estar en el interior de la casa.



1. Evite que la persona aislada toque a la mascota. Si la toca, debe lavarse las manos antes y después.
2. Al llegar de sacar a pasear la mascota, frote las patas con pañitos para mascotas o lávelas con agua y jabón.

LIMPIEZA DE OBJETOS AL VOLVER DE LA CALLE

Designe un área en la entrada donde pueda ubicar todos los elementos de limpieza. Tenga a la mano un balde para la ropa externa y ubique unos zapatos para cambiarse y entrar.

¿Qué hacer cuando te visitan?

1. Limpia las superficies de la casa de uso comun
2. Usa tapabocas
3. Lávense las manos
4. Permanezcan a dos metros de distancia
5. Evita que alguien con síntomas visite tu casa.



Para llevar a casa

¡No relajarse! la COVID-19 no ha desaparecido, tenemos que estar atentos



PROTOCOLO
EN CASA

*La educación al núcleo familiar para guardar el rigor de los protocolos de cuidado en casa, se convierte en el **pilar fundamental de la prevención del contagio.***



Contenido



PROTOCOLO
HOSPITALARIO



PROTOCOLO EN CASA

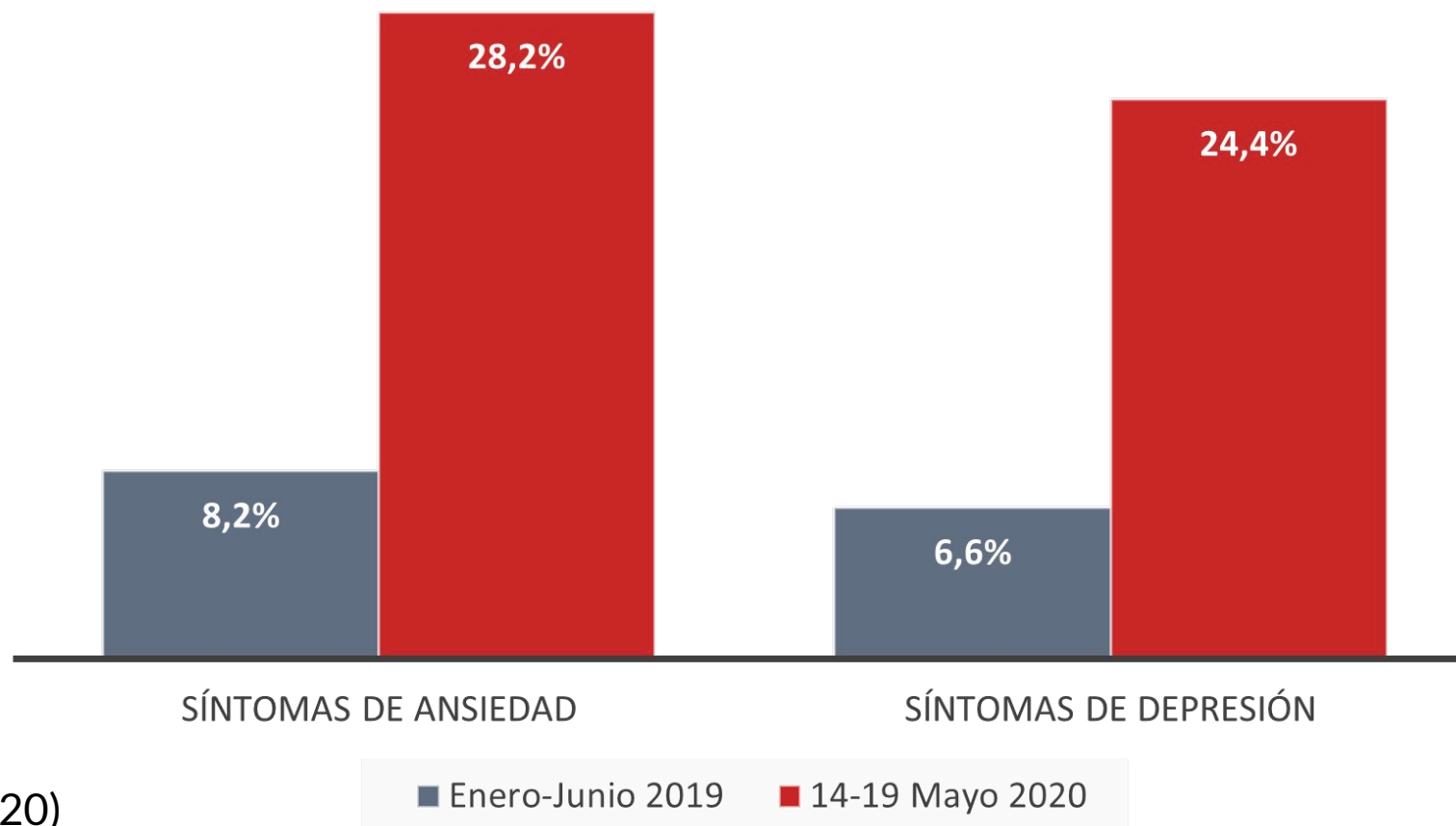


GUIA DE SALUD
EMOCIONAL

La importancia de cuidar la salud física y emocional en tiempos de COVID-19

Pandemia causa picos de ansiedad y depresión

% de adultos en U.S con síntomas de depresión o ansiedad



(Richter Felix, 2020)



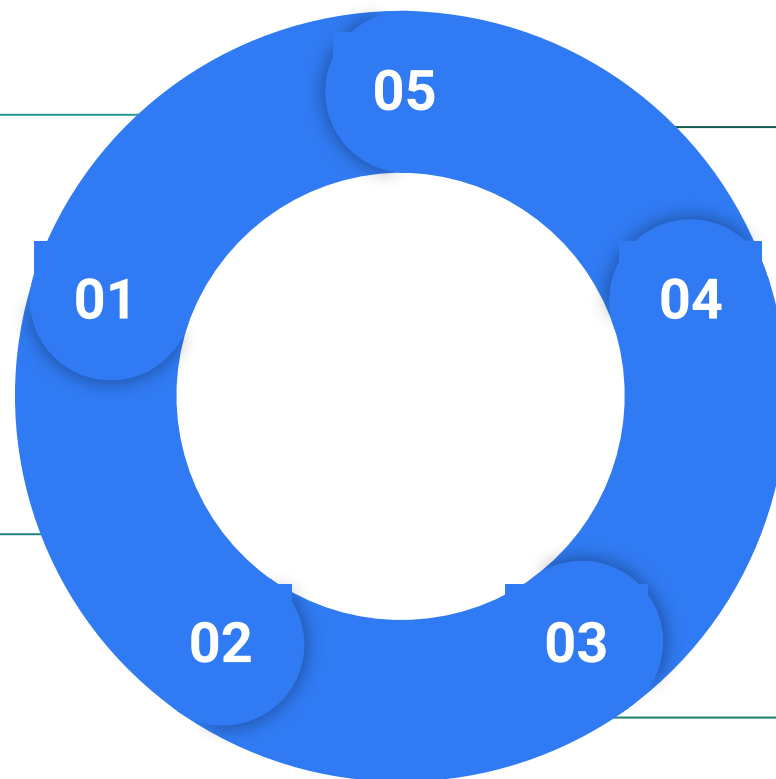
¿A qué se debe esto?

Importancia de cuidar la emocional en tiempos de COVID-19

Adaptación al distanciamiento físico.

Irrupción de la cotidianidad, cambio, ajuste y recuperación de rutinas

Hospitalización de familiares y muerte de seres queridos



Aprendizaje de conductas de cuidado en hogares de personas diagnosticadas

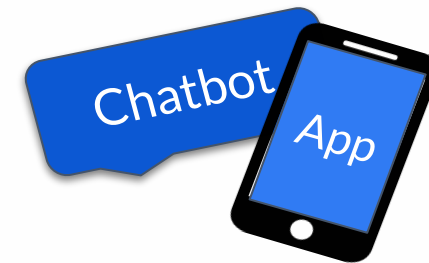
Sentimientos normales

Amenaza (salud / riesgo de contagio propio y familiar, dinámicas)



Guía de salud emocional en tiempos de COVID-19

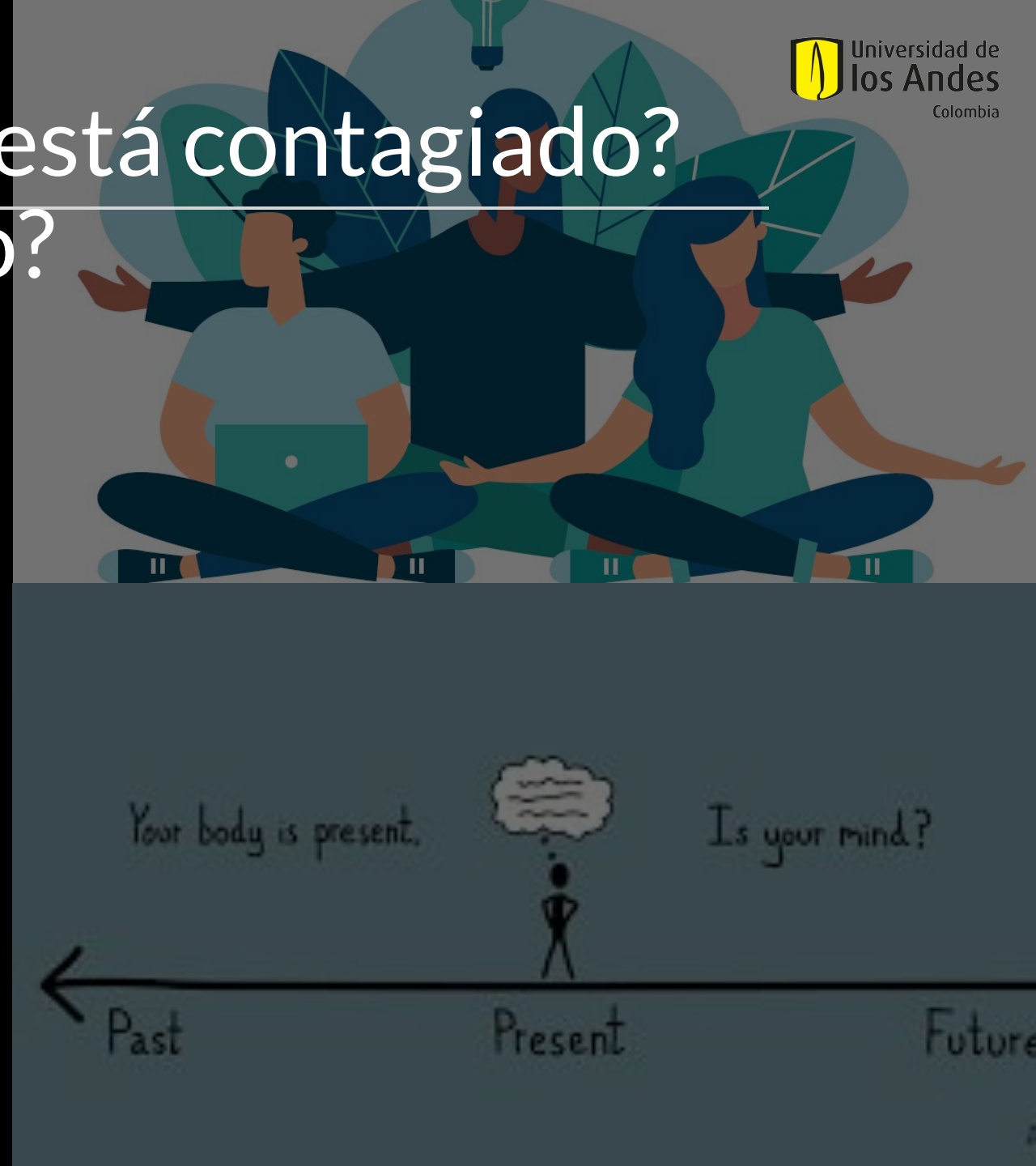
Guía de salud emocional en tiempos de COVID-19	
Contenido	
Introducción	3
Asuntos generales	4
¿Demasiado tiempo en casa?	4
Ejercicios de entrenamiento	4
¿Hay una forma de hacer los cosas bien?	5
¿Hay alguna recomendación para grupos de riesgo?	5
Reforzando los valores cívicos	5
Si eres padre o madre	6
Si eres familia de una persona contagiada de COVID-19	6
Mensajes de ansiedad	7
Ejercicios para afrontar la ansiedad	7
Ansiedad por contagio	8
Ansiedad por tener o no tener los síntomas físicos	9
Recomendaciones para pacientes de COVID-19	9
Cómo manejar los pensamientos intrusivos	10
Cómo practicar mindfulness	11
¿Cómo saber si hay una crisis emocional?	11
Recomendaciones en un proceso de duelo	17
Recomendaciones para manejar el día a día	18
Responsabilidades de los gerentes de establecimientos de salud	19
Contacto del personal médico	20
Manejo para freecare entre personal médico	20
Estrés de burnout	20
Dignidad por contagio	20
¿Cómo manejar el maltrato relacionado con el trabajo?	21
¿Cómo manejar el maltrato relacionado con el aislamiento?	22
Bibliografía	24
Anexo 1. Todo lo que debes saber sobre el coronavirus	25
¿Qué es un coronavirus?	25
¿Qué es la COVID-19?	26
¿Cuáles son los síntomas?	26
¿Cómo se propaga la COVID-19?	26
¿Puede contagiarse a niños cerca de personas que lo presentan sin síntomas?	27
¿Qué significa aislarse?	27
¿Cuál es la diferencia entre aislamiento, cuarentena y distanciamiento?	27
Anexo 2. Funcionamiento del sistema judicial	28
Anexo 3. Recomendaciones para la promoción de la conciencia y la armonía espiritual y del pensamiento (salud mental) durante el brote de COVID-19 en población indígena	28
Anexo 4. Recomendaciones para la promoción de la conciencia y la salud mental durante el brote de COVID-19 en población afro	33



Preguntas frecuentes



¿Qué hago si mi familiar está contagiado?
¿Y si yo estoy contagiado?



Enfoque diferencial

Niños, niñas
y
adolescentes

Personas
mayores

Población
NARP

Población
indígena

Población con
discapacidades



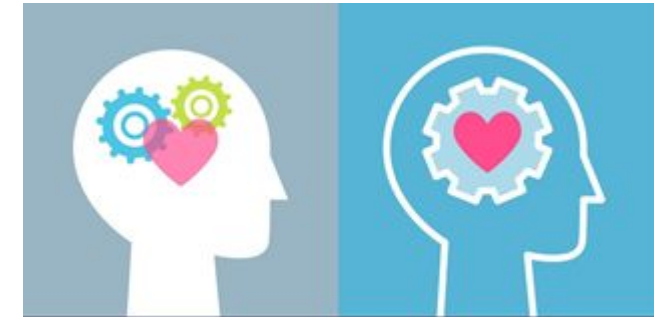
¿Alguien quiere pensar en el personal médico?

Malestares frecuentes

Síndrome de **Burnout**

Desgaste por compasión

Manejo del **malestar** relacionado con el **trabajo / aislamiento**



Recomendaciones a **gerentes y directores** de los establecimientos de salud

Seguimiento personal





¿PREGUNTAS?
