

**PROCESO:** Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).

**CONTROL DE CAMBIOS Y/O REVISIONES**

Versión No.	Fecha	Descripción	Elaboró	Revisó	Aprobó
1	17-06-2020	Creación del protocolo	Coordinadora SST		Director Administrativo

**CONTENIDO**

1.	INTRODUCCIÓN .....	3
2.	OBJETIVO .....	3
3.	ALCANCE.....	3
4.	NORMATIVIDAD .....	4
5.	RESPONSABILIDADES.....	4
6.	GLOSARIO .....	4
7.	INFORMACIÓN GENERAL .....	5
7.1.	PRODUCTOS PARA REALIZAR HIGIENE DE MANOS.....	5
7.2.	LAVADO DE MANOS RUTINARIO .....	5
7.3.	RECOMENDACIONES PARA EL LAVADO DE MANOS RUTINARIO	6
7.4.	¿CUÁNDO HACER LAVADO DE MANOS? .....	6
8.	PROCEDIMIENTO PARA EL LAVADO DE MANOS RUTINARIO .....	7
9.	FRICCION ANTISEPTICA .....	9

## 1. INTRODUCCIÓN

Los virus respiratorios como el de COVID-19 (SARS-Coll-2) se contagian cuando la mucosidad o gotas que contienen el virus, ingresan al cuerpo a través de los ojos, nariz o la garganta; usualmente sucede por medio de las manos que son otra vía de contagio persona a persona.

El lavado de manos es un método de [higiene](#) básico pero no por ello menos importante. El [COVID-19](#), es un virus que se ha desatado mundialmente y que aún no tiene cura pero, que se puede prevenir con un gesto tan simple como lavarse las manos (así como estornudar en el codo o en pañuelos desechables y no hacerlo encima de personas potencialmente vulnerables, como los ancianos), **es una de las pocas y mejores formas que tenemos en este momento para detener la propagación del virus.**

Según la *Organización Mundial de la Salud*, básicamente, el lavado de manos es indispensable para evitar la propagación del virus, ya que **derrite el hogar protector del mismo**. [Lavarse las manos](#) con agua y jabón tiene la capacidad de "disolver" la capa de grasa en la que viene envuelta el virus, consiguiendo acabar con él tras la desaparición de su envoltorio membranoso (envuelto lipídico en el que también hay proteínas del virus). La higiene de manos cuenta con evidencia científica en la prevención y control de infecciones, por lo que no debemos omitir realizar constantemente esta acción.

## 2. OBJETIVO

Establecer criterios para la higienización de las manos, con el fin de disminuir la cadena de transmisión por contagios de COVID-19 (SARS-CoV-2) y demás enfermedades infectocontagiosas.

## 3. ALCANCE

Este protocolo va dirigido a toda la comunidad del **Gimnasio Campestre**, colaboradores administrativos y académicos, estudiantes, contratistas y personal flotante, por lo que implica dar cumplimiento y tener una participación activa para evitar posibles contagios.

#### 4. NORMATIVIDAD

- Resolución 666 de 2020 Ministerio de Salud (Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19).
- Higiene de manos ¿por qué?, ¿Cómo y cuándo? Organización Mundial de la Salud, OMS 2009.

#### 5. RESPONSABILIDADES

Es responsabilidad del **Gimnasio Campestre** disponer de insumos para realizarla higiene de manos.

Es responsabilidad de toda la comunidad Gimnasiana cumplir a cabalidad el protocolo y realizar el lavado de manos.

#### 6. GLOSARIO

- **Alcohol glicerinado:** producto antibacterial para uso local en manos, libre enjuague, desarrollado especialmente para la sanitización de manos del personal encargado de manipular alimentos en plantas de proceso, restaurantes u hoteles, personal en centros de salud, colegios a nivel doméstico y demás instituciones.
- **Bioseguridad:** conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores. <sup>1</sup>
- **Comunidad Gimnasiana:** estudiantes, colaboradores administrativos y académicos, contratistas y personal flotante.
- **COVID-19:** es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos. <sup>1</sup>

<sup>1</sup> LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL USO DE TAPABOCAS CONVENCIONAL Y MÁSCARAS DE ALTA EFICIENCIA emitido por el Ministerio de Salud y Protección Social

- **Desinfectar:** Proceso físico o químico que mata o inactiva a los microorganismos tales como bacterias, virus y protozoos.
- **SARS:** síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe acute respiratory syndrome). <sup>1</sup>
- **SARS-CoII-2:** versión acortada del nombre del nuevo coronavirus “Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave” (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por El Comité Internacional de Taxonomía de Virus, encargado de asignar nombres a los nuevos virus. <sup>1</sup>

## **7. INFORMACIÓN GENERAL**

### **7.1. PRODUCTOS PARA REALIZAR HIGIENE DE MANOS**

- **Jabón líquido antibacterial:** Pertenecen al grupo de los tensioactivos aniónico, su capacidad de limpieza reside en sus propiedades detergentes que retiran polvo y suciedad de las manos, así como sustancias orgánicas y microorganismos.
- **Alcohol glicerinado:** es una de las maneras más efectivas de prevenir la transmisión de infecciones. Es el mismo alcohol, solo que se le aplica glicerina para que sea más benévolo con nuestras manos y estas no se deterioren.

### **7.2. LAVADO DE MANOS RUTINARIO**

El lavado de manos rutinario es el que se realiza con agua y jabón con el fin de eliminar la suciedad, materia orgánica, flora transitoria y residente, y así evitar la transmisión de estos microorganismos de persona a persona.

Es recomendado para todo el personal del Colegio realizarse cada vez que sea necesario y evitar el contacto con las demás personas.

### 7.3. RECOMENDACIONES PARA EL LAVADO DE MANOS RUTINARIO

Según la Resolución 666 de 2020 Protocolo general de bioseguridad para COVID-19:

- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de usar tapabocas, o antes de tocarse la cara.
- La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos están visiblemente limpias.
- El alcohol glicerinado a utilizar debe tener una concentración entre 60% y el 95%.
- Se deben tener recordatorios de la técnica del lavado de manos en la zona en la cual se realiza la actividad lavado de manos.
- El lavado de manos se debe realizar de manera periódica mínimo cada tres horas.

### 7.4. ¿CUÁNDO HACER LAVADO DE MANOS?

- Al llegar a la institución.
- Al salir al descanso antes de ingerir alimentos y bebidas.
- Antes de entrar nuevamente al salón, laboratorios, espacios de práctica u oficinas.
- Al llegar a casa.
- Después de cualquier actividad física.
- Antes y después de entrar al baño.
- Luego de utilizar el pañuelo para toser, estornudar o limpiarse la nariz.
- Después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte), después de ir al baño.
- Después de usar tapabocas, o antes de tocarse la cara.

El **Gimnasio Campestre** dispone de insumos para realizar la higiene de manos con agua limpia, dispensadores de jabón, toallas desechables, en cada baño.

## 8. PROCEDIMIENTO PARA EL LAVADO DE MANOS RUTINARIO

Según la Organización Mundial de la Salud:

- Moje ambas manos con mucha agua.
- Deposite en la palma de su mano una cantidad de jabón suficiente y frote las palmas entre sí, hasta que haga suficiente espuma.
- Luego, frote la palma de su mano derecha contra el dorso de tu mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
- Ahora frote las palmas de las manos entre sí, también entrelazando los dedos.
- Después haga un puño y frote el dorso de los dedos de una mano, con la palma de la mano opuesta y viceversa.
- Ahora tome el dedo pulgar de su mano izquierda con la palma de la mano derecha y frótelo con un movimiento de rotación. Haga lo mismo con la otra mano y el dedo de su mano derecha.
- A continuación, junte los dedos de una mano y frote sus puntas contra la palma de la otra mano, haciendo un movimiento de rotación. Repita lo mismo invirtiendo las manos.
- Enjuague con abundante agua, seque con una toalla desechable y sírvase de ella para cerrar el grifo.
- Deposite la toalla desechable en la caneca demarcada para tal fin.
- ¡Sus manos ya están limpias!

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



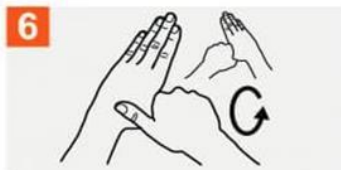
**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



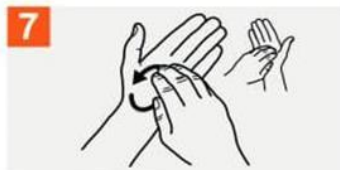
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



**Organización  
Mundial de la Salud**

**Seguridad del Paciente**

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MAS SEGURA

**SAVE LIVES**

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compese al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Dinamarca (HUC) en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.



## 9. FRICCION ANTISEPTICA

Este procedimiento se realiza con una solución hidroalcohólica o alcohol glicerinado por medio de la fricción mano con mano, se realiza cuando es necesario desinfectar las manos, pero visiblemente están limpias. Después de por lo menos 6 aplicaciones de alcohol glicerinado o gel antibacterial es necesario realizar el lavado rutinario de manos.

# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

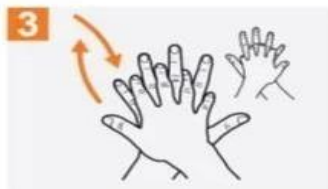
**Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



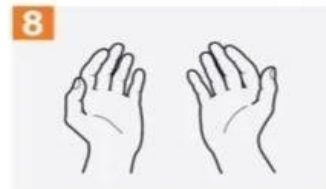
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha revisado todos los procedimientos necesarios para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado no constituye un garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Siempre se debe responsabilizar de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar su utilización. La OMS respalda el Establecimiento Latinoamericano de Seguridad (ELAS), así como el Establecimiento del Programa de Control de Infecciones, las participaciones de la Red de Seguridad de todo el mundo.