

ANEXO N° 10

PROTOCOLO PARA LA HIGIENE RESPIRATORIA Y ETIQUETA DE LA TOS

Todas las personas con síntomas de infección respiratoria deben implementar lo siguiente:

- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón o frote las manos con un desinfectante a base de alcohol.
- Utilizar mascarilla quirúrgica (barbijo). No reutilice el barbijo. Tras utilizar la mascarilla o barbijo, tírelo a un basurero y lávese las manos con agua y jabón o frote las manos con un desinfectante a base de alcohol.
- Realizar el lavado de manos frecuente con agua y jabón.
- Mantenga al menos 1 ½ metro de distancia entre usted y las demás personas, así evitará contagiar a otros, particularmente aquellas que tosen, estornuden y tengan fiebre.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas superficies que pueden ser contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puede transferir el virus de la superficie a sí mismo, y viceversa.

Todas las personas en general, medidas de protección básicas:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o frote las manos con un desinfectante a base de alcohol.
- Adopte medidas de higiene respiratoria. Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o frote las manos con un desinfectante a base de alcohol.
- Mantenga el distanciamiento social al menos 1 ½ metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puede transferir el virus de la superficie a sí mismo.
- Si usted tiene síntomas respiratorios leves y ningún antecedente de viaje a países afectados por la enfermedad, practique cuidadosamente una higiene respiratoria y de manos básica y quédese en casa hasta que se recupere, si es posible.

Todos los viajeros

- ***Durante su viaje y al llegar a destino:***
 - Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo. Comunique a la tripulación y al médico sus antecedentes de viaje, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado a regiones con circulación del virus y tenga síntomas respiratorios.
 - Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón o frote las manos con un desinfectante a base de alcohol.
 - Utilizar mascarilla quirúrgica (barbijo). No reutilice el barbijo. Tras utilizar la mascarilla o barbijo, tírelo a un basurero y lávese las manos con agua y jabón o frote las manos con un desinfectante a base de alcohol.
 - Realizar el lavado de manos frecuente con agua y jabón.
 - Mantenga al menos 1 ½ metro de distancia entre usted y las demás personas, así evitará contagiar a otros. particularmente aquellas que tosen, estornuden y tengan fiebre.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas superficies que pueden ser contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puede transferir el virus de la superficie a sí mismo, y viceversa.

- ***Si viaja fuera del país:***
 - Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo. Comunique al médico sus antecedentes de viaje, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado a países afectados por la enfermedad y tenga síntomas respiratorios.
 - Como precaución general, adopte medidas generales de higiene cuando visite mercados de animales vivos, mercados de productos frescos o mercados de productos animales.
 - Lávese periódicamente las manos con jabón y agua potable después de tocar animales y productos animales; evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, y evite el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado. Evite estrictamente todo contacto con otros animales en el mercado (por ejemplo, gatos y perros callejeros, roedores, aves, murciélagos.) Evite el contacto con desechos o fluidos de animales posiblemente contaminados que se encuentren en el suelo o en estructuras de tiendas y mercados.
 - Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados, especialmente carne, leche y huevos.

Para establecimientos de salud para contener las infecciones respiratorias:

- Alertas visuales en la entrada de los establecimientos de salud para instruir a los pacientes y a sus acompañantes (p.ej. familiares y amigos) a que, al momento del ingreso, informen al personal de atención médica de la presencia de síntomas de infección respiratoria para que el caso sea atendido debidamente y se ponga en marcha el protocolo para la higiene respiratoria y la etiqueta de la tos.
- Seguir el protocolo para la higiene respiratoria y la etiqueta de la tos en todas las personas que presenten signos y síntomas de una infección respiratoria: Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón o frote las manos con un desinfectante a base de alcohol; uso de barbijo; lavado frecuente de manos. Las instalaciones de atención médica deben garantizar que, en las salas de espera, los pacientes y visitantes dispongan de materiales necesarios para cumplir con lo estipulado en el Protocolo para la higiene respiratoria y etiqueta de la tos.

BIBLIOGRAFIA

Prevención y control de infección en enfermedades respiratorias agudas con tendencia epidémica y pandémica durante la atención sanitaria: pautas provisionales: orientaciones provisionales, junio de 2007. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; WHO/CDS/EPR/2007.6

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/69977/WHO_CDS_EPR_2007.6_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y



Gobierno del Estado Plurinacional de

BOLIVIA

Ministerio de
Salud