



Santiago del Estero, 25 de Marzo de 2010

Desde la **Cátedra de Enfermería Básica de la Carrera de Licenciatura en Enfermería**, se pone a consideración de la comunidad educativa las **recomendaciones** a ser implementadas de modo general, en caso de sospecha de brote de Gripe A H1N1, para el resguardo de toda la comunidad educativa, ante el cambio estacional y la probable aparición de casos sospechosos.

Las **recomendaciones fueron elaboradas por el Lic. Osvaldo Peralta**, en base a los criterios adquiridos por la experiencia sanitaria adquirida el año próximo pasado ante la pandemia de **Gripe A H1 N1.**

RECOMENDACIONES PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA EN GENERAL:

– Aislamiento domiciliario de casos sospechosos o confirmados de cualquier miembro de la comunidad educativa.

• Desaconsejar y posponer actividades que concentren personas en lugares cerrados.

- En horarios de clases, hacer cortes cada 45 minutos, vaciar el aula de alumnos, y ventilar las mismas durante 10 a 15 minutos.
- Cuando se toman exámenes escritos, evitar el hacinamiento de alumnos en las aulas.
- De ser necesario, se deberán re-programar los horarios de toma de exámenes escritos, tomándolos por grupos de alumnos
- Procurar una distancia mínima de 1,20 m. entre asientos a los laterales y por detrás y por delante de los mismos.
- Mantener abiertas al menos una salida de aire de las aulas, para favorecer el recambio del aire en las mismas.
- Luego de los encuentros educativos en las aulas, el personal de limpieza deberá abrir puertas y ventanas, y realizar limpieza y desinfección de los pupitres. La misma deberá realizarla de la siguiente manera:

1. Con un rociador que contiene lavandina al 1 % (1 cc de lavandina en 99 cc de agua) , rociar los pupitres
2. Esperar entre 10 a 15 minutos y secar con un trapo limpio.

- Además, realizar la limpieza y desinfección continuas de los picaportes de los distintos espacios de la institución.

- Si se detecta un alumno con signos y síntomas de afecciones respiratorias agudas, sugerir la consulta urgente al centro de atención de la universidad y/o a su médico de cabecera. Desaconsejar su permanencia en la universidad hasta que reviertan los síntomas.

- Sostener las conductas bio-seguras en trabajos de oficina:

- ❖ Evitar comer o beber arriba de las terminales de las computadoras

- ❖ Evitar fumar dentro de las oficinas y aulas, donde haya concentración de personas

- ❖ Evitar el compartir el mate u otros elementos de uso personal

- Dotar con dispensers de gel alcohólico a las distintas dependencias que no cuentan con piletas, para la higiene de las manos cuando sea necesaria.

- aconsejar al personal y alumnado en general, que lleve consigo una toalla de uso personal, para el secado de las manos como un elemento personal y único.
- Si está a su alcance, puede contar con un dispenser de bolsillo de gel alcohólico para la higiene de las manos cuando no tenga agua y jabón disponibles.
- En los horarios de medio día y a la siesta, abrir ventanas de las oficinas para renovar el aire.
- Involucrar a las Carreras asociadas a la salud y al centro de salud de la universidad, en el diseño e implementación de estrategias educativas para toda la comunidad educativa de la universidad.
- Cartelería educativa (VER ANEXOS) , en los pasillos de la institución acerca de las siguientes recomendaciones:

 Lavado de las manos

 Conductas al toser o estornudar

- ✚ Conducta ante la aparición de síntomas de sospecha para sí mismo y para su familia

- ✚ Cuidados en el hogar

Otras opciones educativas sugeridas:

- ✚ Spots
- ✚ Propaganda sobre hábitos saludables a través de la radio de la universidad
- ✚ Dramatizaciones en los pasillos llevadas a cabo por los grupos de teatro de la universidad, alumnos de las carreras de enfermería, educación para la salud, obstetricia.
- ✚ Concursos de logotipos a realizar por los alumnos acerca de medidas de prevención.

“INSTRUCCIONES A SEGUIR POR EL PERSONAL DELIMPIEZA DE LA UNIVERSIDAD, EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE LATRANSMISIÓN DE LA INFLUENZA A H1 N1

-El personal de limpieza deberá ser instruido en los métodos de limpieza y desinfección de los sectores de libre circulación y semi-restringidos de la institución:

- deberá utilizar equipo de trabajo que sea bio-seguro: ropa de trabajo, delantales plásticos, para los sectores donde sea necesario. Botas de goma. Guantes hasta los codos de material resistente. Gorro

- El carro de limpieza será de uso exclusivo para cada área y estará dotado de los elementos esenciales para una adecuada limpieza y desinfección de las superficies:

- Baldes para agua limpia y sucia
- Estropajos
- Trapos de piso
- Trapos rejilla
- Gamuzas
- Rociadores
- Detergentes
- Desinfectante (Hipoclorito de sodio)
- Desengrasantes
- Escobas sanitarias
- Alcohol

- La limpieza de superficies y elementos se realizará con un detergente neutro seguida por una desinfección con agentes habituales como son derivados del cloro (hipoclorito sódico diluido con agua al 1% a partir de una solución de cloro activo al 5 % en superficies horizontales o verticales) y alcohol etílico o isopropílico al 70 % para superficies metálicas, de madera o delicadas.

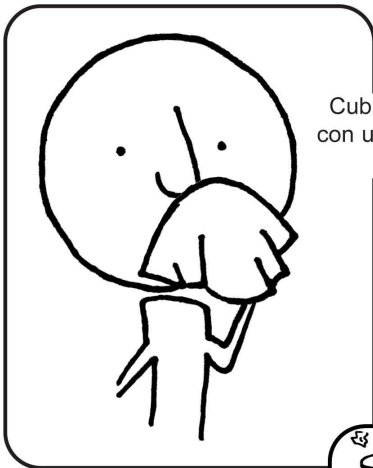
- Las superficies que frecuentemente son tocadas con las manos (por ej picaportes, teléfonos, teclados, mouses, llaves de luz, llaves de ventiladores o calefactores), deben ser limpiadas al menos 2 veces al día o cuando se supone que están contaminadas, ej. (antes y después de su uso).
- La frecuencia de limpieza y desinfección de los baños debe ser, siguiendo las directivas arriba mencionadas, al menos cada tres horas.
- Dotar los baños de los elementos correspondientes para transformarlos en sitios seguros:
 - dispensers con jabón líquido
 - dispensers con toallas descartables
 - papel higiénico
 - colocar bolsas descartables en los tachos de eliminación de papel higiénico
- Colocar en los pasillos, a una distancia de 15 metros entre uno y otro, recipientes con bolsa descartable para que el público y personal de la institución escupa en los mismos, mediante carteles indicativos.
- La renovación de las bolsas descartables con el material recogido deberá ser realizada cada 6 a 8 horas. La bolsa descartada, deberá ser atada en su extremo superior para su eliminación.

- Los residuos deberán ser manipulados por personal entrenado, y colocados en lugar seguro hasta su retiro. (preferentemente en horarios en que no haya demasiada circulación de personas), y su traslado se debe realizar por pasillos de circulación restringida.

ANEXOS

¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!

Cubra SU tos



Cubra su boca y nariz con un kleenex cuando tosa o estornude

o
tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos.

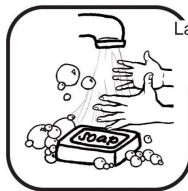


Deseche el kleenex sucio en un basurero.



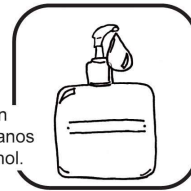
Quizás le pidan ponerse una mascarilla quirúrgica para proteger a otras personas.

Lávese
las
manos
después de toser o estornudar.



Lávese las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos

o
limpielas con un limpiador de manos a base de alcohol.



Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-678-5414 or 1-877-678-5414
www.health.state.mn.us





CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ



LÁVATE LAS MANOS

Cubre la tos y los estornudos. Lávate las manos.

Detén los gérmenes en la escuela...y en la casa. Cúbrete la boca y la nariz cuando tosas o estornudes. Usa un pañuelo desechable y tíralo a la basura.

Lávate seguido las manos

- Después de estornudar o toser
- Después de ir al baño
- Antes de comer
- Antes de tocarte los ojos, la boca o la nariz

Lo mejor es lavarse las manos con agua y jabón. Tárdate lavándote las manos el mismo tiempo que tardas cantando "Feliz cumpleaños". O utiliza gels o toallitas con alcohol. ¡El alcohol que contienen mata los gérmenes!

Detén los gérmenes. Y detén los resfriados y la gripe.

www.cdc.gov/germstopper





CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ



LÁVATE LAS MANOS

Cubre la tos y los estornudos. Lávate las manos.

Detén los gérmenes en la escuela...y en la casa. Cúbrete la boca y la nariz cuando tosas o estornudes. Usa un pañuelo desechable y tíralo a la basura.

Lávate seguido las manos

- Después de estornudar o toser
- Después de ir al baño
- Antes de comer
- Antes de tocarte los ojos, la boca o la nariz

Lo mejor es lavarse las manos con agua y jabón. Tárdate lavándote las manos el mismo tiempo que tardas cantando "Feliz cumpleaños". O utiliza gels o toallitas con alcohol. ¡El alcohol que contienen mata los gérmenes!

Detén los gérmenes. Y detén los resfriados y la gripe.

www.cdc.gov/germstopper





Hábitos saludables para una familia sana

Cuídese: cúbrase la boca cuando tosa y estornude. Mantenga las manos limpias.

Los hábitos saludables pueden proteger a todos los miembros de la familia contra los gérmenes y evitar que éstos se propaguen en la casa, el trabajo y la escuela. Algunas prácticas sencillas ayudan a detener los gérmenes y prevenir las enfermedades.

Cúbrase la boca y la nariz. Use un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y después bótelos a la basura. Si no tiene pañuelo, cúbrase la boca y la nariz como mejor pueda.

Lávese las manos con frecuencia. Lávese las manos cada vez que tosa o estornude. Lavarse las manos evita la transmisión de gérmenes. Las toallitas húmedas y los gels desinfectantes a base de alcohol son también una buena opción.

Recuerde a los niños que ellos también deben practicar hábitos de higiene. Los gérmenes que causan resfriados, tos, gripe y neumonía pueden propagarse fácilmente.

Mantener hábitos saludables ayuda a reducir las enfermedades y los días de baja por enfermedad. Siéntase bien al hacer las cosas que debe hacer por su salud.

Los hábitos saludables detienen los gérmenes en la casa, el trabajo y la escuela.

Este es un mensaje de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Para obtener más información, visite www.cdc.gov/germstopper.

Lavarse las manos mantiene a los estudiantes en la escuela



Autor: Lic. Osvaldo Peralta

Docente de Enfermería Básica – Carrera Lic. Enfermería – Facultad de Humanidades, Cs. Sociales y de la Salud

*El cuidado de la salud es importante para usted
y toda su familia. ¡Siga estos pasos sencillos y económicos
para ayudar a detener muchas enfermedades infecciosas
antes de que aparezcan!*

