

#AsegúrateDeHacerTuParte

CONSTRUYE UNA UNIDAD SANITARIA EN **TU HOGAR**

¿QUÉ SON?

Las unidades sanitarias transitorias son espacios dispuestos para la descontaminación de personas antes y después de entrar en zonas de riesgo.

La presencia del COVID-19 en el país sugiere la creación de estrategias que disminuyan el riesgo de contagio, siendo la calle, el supermercado, los ascensores, las zonas comunes, los vehículos de transporte, entre otros, lugares de alta vulnerabilidad para quienes recurran a ellos.

El aislamiento es una de las medidas que se han encontrado más efectivas, y, por ende, disponer de áreas o espacios transitorios que consideren corredores "sucios", "intermedios" y "limpios" puede ser crucial para proteger a las familias en estos momentos.



¡Importante!

El COVID-19 es nuevo en nuestro medio y, por lo tanto, aún no existen datos contundentes. Sin embargo, de acuerdo con un reciente estudio publicado por New England Journal of Medicine, la supervivencia del virus con su capacidad infecciosa se reduce drásticamente en superficies como el cartón, en el cual solo ha conseguido sobrevivir 24 horas. En el caso del cobre, su capacidad de supervivencia es de apenas cuatro horas. Un porcentaje del virus ha conseguido sobrevivir conservando su capacidad infecciosa hasta tres días en superficies elaboradas con acero inoxidable y plástico.

Los investigadores no han determinado el tiempo de supervivencia del virus en la

ropa que utilizamos, así como otras superficies de limpiar, motivos por los que las autoridades han recomendado que, en caso de salir a la calle, seamos nosotros mismos los que metamos en la lavadora nuestra ropa sin sacudirla antes.

Los experimentos en este campo son diversos y los resultados, variados. En lo que todos coinciden es en el hecho de que la capacidad de supervivencia del COVID-19 en superficies está determinada en parte por la temperatura y la humedad. Por ello, han surgido recomendaciones como no tocar ninguna superficie antes de desinfectarla y, en cuanto a la ropa, exponerla al sol para aumentar la temperatura por encima de su resistencia.





Si alguien de la familia debe salir de casa o llegar a la casa de otra persona para dejar insumos, ten en cuenta este protocolo y adáptalo a tu realidad:



Busca fijar estos espacios:

Exterior (**todo espacio anterior a la puerta de tu casa**)

Puerta entrada de tu hogar

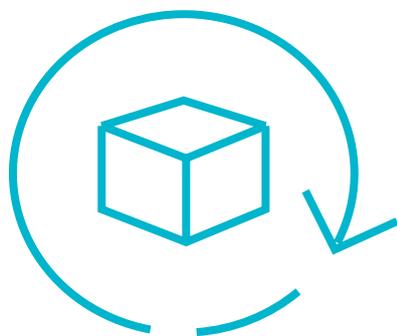
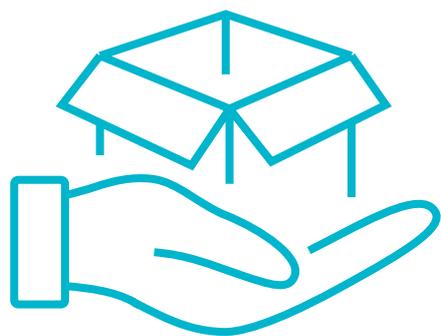
Área de llegada, área de riesgo o de descontaminación.

Las cajas pueden ser de cartón, plásticas, baldes, butacas o cualquier elemento que te sirva para separar.

- **Caja con atomizador que contiene siempre solución desinfectante:**

Alcohol al 70% o limpiador desinfectante para pisos con amonio cuaternario.

El hipoclorito de sodio es altamente efectivo, pero puede decolorar y ser corrosivo. Debe ser al 0.5%. Si tienes instrumentos de vapor, también sirven, pero debes poderlos activar en esa zona (electricidad).



1. Caja para descargar el carrito de mercado y/o bolsas con insumos: rocía por todos los lados con la solución desinfectante y deja allí al menos 15 minutos.

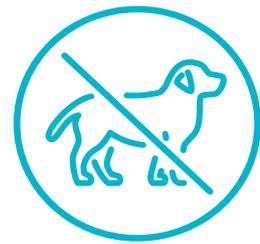
2. Caja para descargar maletines y chaquetas: rocía por todos lados con la solución desinfectante y deja allí. No los ingreses si no es indispensable.

3. Caja para zapatos: rocía las suelas primero, la parte superior después, y déjalos allí para salir siempre con los mismos zapatos.

4. Caja para ropa de la calle: no te quites las medias hasta cuando vayas a pasar a zona segura. Rocía por todos los lados con la solución desinfectante y déjala allí. Puedes usar una bolsa limpia para pasarla a lavar.



Esta área puede ser definida a través de una cinta o barrera física como una lámina de madera, cartón, plástico. No permitas que ingresen mascotas ni personas del interior.



Área de recepción de insumos, área intermedia o gris: pasa a esta área únicamente lo que ya se hayas desinfectado y deba desempacarse, como insumos y alimentos. Usa guantes y desinfecta de nuevo (ten disponible un segundo atomizador con solución desinfectante) si fuera posible al aire libre, en un patio o área especial, antes de ingresar al interior, a la cocina o lavadero, lavadora, etc. Deja en el área de riesgo aquello que no necesites de manera indispensable dentro de tu casa. No toques a nadie y sigue directo a la ducha.



Interior, área segura o área limpia: asegúrate de mantener el interior de la casa muy limpio y desinfectado. En especial, la cocina y los baños. Después de la ducha, ponte ropa limpia y descansa. Asea la zona de riesgo al día siguiente.





DESCRIPCIÓN DEL PROCESO PARA EL INGRESAR A CASA

1. Define en la entrada de tu casa tres zonas y demárcalas según la distribución y tamaño de tu hogar (**aplica para espacios pequeños del mismo modo**):



a. Área de riesgo: a donde va a llegar la persona que haya salido a la calle por trabajo o a comprar insumos para el hogar, o aquella que llegue a tu casa para llevarte algo que necesites. No requieres un espacio enorme, apenas que quepa una persona y las cajas que necesita para descontaminar.

b. Zona intermedia: donde recibes aquello que se ha descontaminado, pero debe desempacarse. Por ejemplo, bolsas con mercado, alimentos, medicinas, entre otros.

c. Zona segura o área interna descontaminada: donde permanecen las mascotas, los niños y las personas que no salen. Es importante que, aunque sea un espacio pequeño, exista una barrera física para obligarse a no ingresar en zona de riesgo. Recuerda que los virus no se ven y debes suponer que están allí. De todos modos, ten presente que este virus es pesado y no volará hasta ti, guardando las debidas distancias y teniendo cuidado de no entrar en contacto.



2. Siempre que estés fuera de casa, cumple con las disposiciones establecidas para evitar el contagio.

3. Si haces aseo, báñate bien y cámbiate de ropa, cuida tu cama, tu cara y los alimentos que manejas.

4. Designa una ropa para la calle que puedas lavar siempre que llegues y zapatos que sólo te pongas para salir. Si tienes en tu maleta herramientas o instrumentos de trabajo, no los ingreses en la zona segura de tu casa si no fuera estrictamente indispensable, en cuyo caso deben descontaminarse.

5. Sigue el protocolo tanto como sea posible, separando el exterior del interior y siempre mantén muy limpio el interior, libre de polvo, de mugre y desinfecta pisos, cocina, baños. La zona de riesgo puedes limpiarla diariamente y

desinfectarla también para evitar que se convierta en un foco de infección y suciedad. Usa guantes y limpia los trapos, escobas, traperos y demás, con hipoclorito de sodio al 0.5%.

6. Ten presente que, si vas a salir (por ejemplo, a pasear a tu mascota), debes cambiarte los zapatos, y la ropa con la que regreses debe ser cambiada. Debes descontaminar con desinfectante las patas de tu mascota usando una solución desinfectante con alcohol o amonio cuaternario, y en la zona intermedia, limpiar su pelo con pañitos húmedos antes de permitirle el ingreso al interior, sobre todo si se sube a muebles y camas.

7. Ten la ropa sucia muy bien separada de la ropa limpia y no manipules la nevera, el lavaplatos, la cocina, o los alimentos sin descontaminar.



Este método se propone como una adaptación de los protocolos para producción farmacéutica y servicios de salud para cuidarte en tu hogar. Su efectividad para evitar la contaminación puede ser alta siempre y cuando todas las personas que participan en el proceso realicen las labores a conciencia y comprendiendo el beneficio para todos.

Si tienes dudas acerca de las soluciones de descontaminación, puedes escribir a cistema@alrsura.com.co

Fuentes adicionales consultadas:

https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/acero-inoxidable-carton-cual-capacidad-supervivencia-superficies-covid-19_76244_102.html

