

 <p>INDER Santander GOBERNACION DE SANTANDER</p>	<p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE SANTANDER</p>	<p>VERSION: 01</p>
	<p>PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS FRENTE AL COVID-19</p>	<p>CODIGO: PRAF30</p>

Página 1 de 7

PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS FRENTE AL COVID-19

Bucaramanga, Abril 29 de 2020

Unidad Deportiva ALFONSO LOPEZ
Carrera 30 con Calle 14 - Bucaramanga
PBX: 6352772 Fax: 101 - 111 – 116
www.indersantander.gov.co



	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION: 01
	PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS FRENTE AL COVID-19	CODIGO: PRAF30 Página 2 de 7

1. OBJETIVO

Mejorar, fortalecer y lograr la integración por parte del personal compuesto por funcionarios, contratistas, proveedores y visitantes del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER “INDERSANTANDER”**, a la práctica estricta de medidas de higiene desde el lavado de manos, para disminuir la cadena de transmisión y prevenir así la incidencia de infecciones asociadas al COVID-19.

2. ALCANCE

Aplica para todos los funcionarios, contratistas, proveedores y/o visitantes del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER “INDERSANTANDER”**, que se encuentren en la ejecución de alguna actividad y/o labor durante la emergencia sanitaria ocasionada por la pandemia del COVID-19, dentro de las áreas comunes, oficinas, escenarios y áreas de ingreso al Instituto.

3. DEFINICIONES

- ✓ **Lavado de manos:** Es una frotación enérgica del área de manos y muñecas, mínimo de 20 a 30 segundos. Se utiliza jabón líquido haciendo enjuagues con abundante agua.
- ✓ **Higiene de las manos:** Término general que se refiere a cualquier acción de limpieza de las manos.
- ✓ **Desinfectante alcohólico para las manos:** Producto alcohólico (líquido, gel o espuma) destinado a la aplicación en las manos con el fin de reducir el crecimiento de microorganismos. Tales productos pueden contener uno o más tipos de alcohol con excipientes, otros principios activos y humectantes.
- ✓ **Jabón común:** Detergentes que no contienen agentes antimicrobianos, o que contienen concentraciones muy bajas de antimicrobianos eficaces exclusivamente como conservantes.
- ✓ **Antisepsia, descontaminación y eliminación de gérmenes de las manos:** Reducción o inhibición del crecimiento de microorganismos mediante la aplicación de un antiséptico para las manos realizando un lavado de manos antiséptico
- ✓ **Contaminación:** Cualquier sustancia o forma de energía que puede provocar algún daño o desequilibrio (irreversible o no) en un ecosistema, medio físico o ser vivo. Es siempre una alteración negativa del estado natural del medio ambiente, y por tanto, se genera como consecuencias de la actividad humana.
- ✓ **Desinfectante:** germicida que inactiva casi todos los microorganismos patógenos reconocidos de los objetos inertes, pero necesariamente todas sus formas por ejemplo esporas bacterianas.

2

	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION: 01
	PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS FRENTE AL COVID-19	CODIGO: PRAF30 Página 3 de 7

4. LA IMPORTANCIA DE LAVAR TUS MANOS:

Un hábito saludable para prevenir las enfermedades respiratorias es el lavado de manos, ya que existe una relación directa entre unas manos contaminadas y la transmisión de microorganismos, lo que podría generar enfermedades entre los trabajadores, contratistas, subcontratistas, proveedores y visitantes del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER “INDERSANTANDER”**

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) RESPECTO A LA HIGIENE DE LAS MANOS:

“Tras 10 años del programa de la OMS «Una atención limpia es una atención más segura», estas son las 10 razones por las que debería participar en la campaña:

1. La higiene de las manos en el momento adecuado salva vidas.
2. La higiene de las manos en la atención sanitaria ha salvado millones de vidas en los últimos años.
3. La higiene de las manos es un indicador de calidad que destaca la seguridad de los sistemas de salud.
4. Los problemas de salud, como las infecciones asociadas a la atención sanitaria (IAAS), que a menudo son invisibles pero sin embargo ocurren, son retos políticos y sociales que debemos abordar.
5. Las infecciones pueden ser evitadas por medio de una buena higiene de las manos, y el daño a la salud de los pacientes y del personal de la atención de la salud se puede prevenir por menos de \$10.
6. Existe tecnología de bajo costo para salvar vidas. La solución desinfectante a base de alcohol, la cual cuesta aproximadamente \$3 por botella, puede prevenir las IAAS y millones de muertes cada año.
7. Existe #handhygiene en los medios sociales, lo cual significa que es un tema importante, ya sea debido a las IAAS o a brotes por enfermedades mortales como el ebola.
8. El incorporar los momentos específicos para la acción de la higiene de las manos en el flujo de trabajo del personal sanitario facilita hacer lo correcto a cada minuto, a cada hora, cada día.
9. La prevención de las infecciones es una parte fundamental del fortalecimiento de los sistemas de salud. La higiene de las manos es la base de todas las intervenciones, ya sea al insertar un dispositivo médico invasivo, manipular una herida quirúrgica, o al realizar una inyección.
10. El movimiento social ya ha comenzado a difundirse con la exitosa campaña «SALVE VIDAS: límpiese las manos», que promueve la acción del lavado de las manos en el punto de atención del paciente”.

	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION: 01
	PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS FRENTE AL COVID-19	CODIGO: PRAF30 Página 4 de 7

4.1 Medidas generales

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son las siguientes;

- ✓ Lavado de manos
- ✓ Distanciamiento social
- ✓ Uso de tapabocas
- ✓ Monogafas (Cuando se requiera)

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se deben fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de elementos e insumos de uso habitual, superficies, equipos de uso frecuente, el manejo de residuos producto de la actividad o sector, adecuado uso de Elementos de Protección Personal-EPP y optimizar la ventilación del lugar y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

A continuación, se describen de manera puntual las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus

4.1.1 Lavado de manos.

- ✓ Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua limpia, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables).
- ✓ Disponer en áreas comunes y zonas de trabajo de puntos para el lavado frecuente de manos según las recomendaciones del Ministerio de Salud y Protección Social.
- ✓ Todos los trabajadores tanto en trabajo remoto, o en actividades externas, deben realizar el protocolo de lavado de manos con una periodicidad mínima de 3 horas en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 – 30 segundos.
- ✓ Después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte), después de ir al baño, manipular dinero y antes y después de comer.
- ✓ El área de Administrativa y financiera y/o seguridad y salud en el trabajo deberán establecer mecanismos de seguimiento y monitoreo y autocontrol de esta actividad en todos los sitios de trabajo.
- ✓ Intensificar las acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de todas las actividades que eviten el contagio.

4.1.2 Lavado de manos y técnica de lavado

- ✓ 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.

4

	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION: 01
	PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS FRENTE AL COVID-19	CODIGO: PRAF30 Página 5 de 7

- ✓ 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.

4.1.3 ¿Cuándo lavar tus manos?

Antes y después de:

- ✓ Ingresar al baño.
- ✓ Manipular alimentos.

También:

- ✓ Al iniciar y terminar tu jornada laboral.
- ✓ Cada 3 horas dentro de tu jornada laboral.
- ✓ Después de estornudar y toser.
- ✓ Al entrar a ascensores
- ✓ Al haber utilizado cajeros electrónicos
- ✓ Al viajar en transporte público

4.2 PROCEDIMIENTO DE LAVADO DE MANOS

De igual forma, el Ministerio de Salud y Prevención Social recomienda seguir los 11 pasos de la técnica del lavado de manos, que debe durar mínimo 20 a 30 segundos:

1. Mójese las manos con agua.
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.
4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuáguese las manos con agua.
10. Séquese las manos con una toalla de un solo uso.
11. Utilice la toalla para cerrar el grifo.

¿Cómo lavarte las manos?



1. Moja tus manos y agrega jabón



2. Frota las palmas de tus manos



3. Frota también el dorso



4. Hazlo también entre tus dedos



5. No olvides el pulgar



6. Frota las uñas de tus manos contra tus palmas



7. Lava también las muñecas



8. Enjuágalas bien



9. Seca bien tus manos

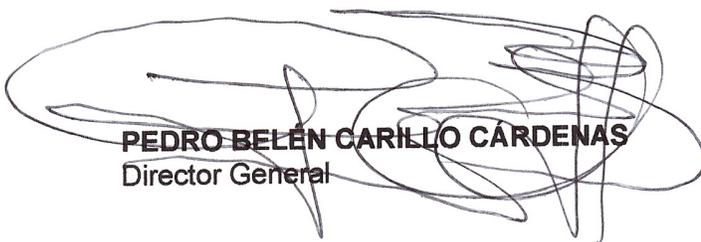
	INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTES DE SANTANDER	VERSION: 01
	PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS FRENTE AL COVID-19	CODIGO: PRAF30 Página 7 de 7

5. RECOMENDACIONES

Mantener las uñas cortas y sin esmaltes, facilitando así la limpieza de las mismas, No usar anillos, relojes ni pulseras que actúan como reservorio de gérmenes, dificultando la limpieza de manos y muñecas.

Apreciada familia INDERSANTANDER: Actuando con responsabilidad, trabajamos en equipo por mitigar los impactos de la pandemia. Así entre todos ayudamos a cuidarnos y cuidamos también de nuestras familias.

Con toda atención,


PEDRO BELÉN CARILLO CÁRDENAS
 Director General


KAREM MELISSA OLEJUA MANTILLA
 Esp. Salud Ocupacional y Riesgos Laborales
 Licencia N° 07174

Proyectó: Esp. Karem Melissa Olejua Mantilla – Especialista en Salud Ocupacional y Riesgos Laborales –CPS 
 Revisó: Abg. Juan Camilo Revelo Pinzón – Asesor Jurídico y de dirección – CPS