

# PROTOCOLO COVID-19

## SUBSECTOR EXPORTADOR DE CAFÉ DE HONDURAS



**HONDURAS C.A.**

[www.exportadoresdecafe.com](http://www.exportadoresdecafe.com)  
[info@adecafeh.com](mailto:info@adecafeh.com)

**Sofía Nuñez**

Program Manager- Solidaridad  
Centroamérica, México y El Caribe

# CONTENIDO

- 2 INTRODUCCIÓN**
- 3 INDICACIONES GENERALES ESTABLECIDAS POR EL GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DE HONDURAS**
- 4 MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PERSONAL QUE LABORA EN LAS DIFERENTES ÁREAS DE LAS EXPORTADOR**
- 7 PROTOCOLO Y MEDIDAS DE HIGIENE DEL PERSONAL ANTE DETECCIÓN DE SÍNTOMAS**
- 9 INDICACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS**
- 10 ANEXOS**



## INTRODUCCIÓN

La Asociación de Exportadores de Café de Honduras pone a disposición de los exportadores de café, un instrumento de gestión empresarial para la prevención del contagio del COVID 19, adecuado a la naturaleza social y empresarial de la industria, como de los diversos actores de la cadena.

Este protocolo se ha formulado teniendo como base las normas de prevención específicas dictadas por el Gobierno de Honduras, a través de la Secretaria de Trabajo, Secretaría de Salud, Secretaria de Agricultura y Ganadería. También se han tomado como referencias las normativas de la Organización Mundial de Salud y aportes de diversos técnicos de empresas privadas.

Para la realización de este protocolo se llevo a cabo una revisión detallada de los diferentes documentos previamente publicados y validados como reglamentos, medidas, protocolos, medidas generales y preventivas para el COVID-19.

# INDICACIONES GENERALES ESTABLECIDAS POR EL GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DE HONDURAS

Considerando las recomendaciones del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Secretaria de Agricultura y Ganadería y la Secretaria de Salud se debe socializar y capacitar a los colaboradores que laboran en las exportadoras de café a la brevedad y de manera continua para prevenir, y responder de manera pronta ante el COVID-19, con las siguientes indicaciones:

- **Distanciamiento o aislamiento**, manteniendo las distancias de seguridad recomendadas entre personas (entre 1,5 y 2 metros).
- Evitar de contactos entre personas.
- Evitar de contacto con objetos o superficies de forma innecesaria.
- **Lavado y desinfección** de manos, objetos o superficies de manera frecuente
- **Comunicación y sensibilización** (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre las medidas de protección y prevención.
- **Educación y formación** sobre las medidas de protección y prevención.
- **Creación y fortalecimiento de competencias** sobre bioseguridad y gestión de riesgos biológicos.
- **Comunicación y sensibilización** (medios didácticos como murales, carteles, avisos) sobre la necesidad de utilizar los servicios de salud, ante la sospecha de síntomas o signos de la COVID-19.
- **Creación y fortalecimiento de hábitos de higiene** (formas adecuadas de estornudar y toser, lavado de manos, manipulación de Equipos de Protección Personal (EPP), cambio frecuente y lavado de la ropa).
- **Entrega y uso de los EPP** necesarios y adecuados, según el puesto de trabajo (protección de ojos, nariz, boca, manos, piel, pies y calzado). Protección ocular (gafas, lentes, espejuelos, caretas); de boca (mascarilla, tapaboca, mascarara); de manos (guantes); de piel (ropa especial, uniforme, bata, gabacha, delantal); y de pies y calzado (calzado especial, botas cubre calzado). Donde aplique.



# MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PERSONAL QUE LABORA EN LAS DIFERENTES AREAS DE LAS EXPORTADORAS

## 1. Grupos y turnos de Trabajo

- Los colaboradores de áreas específicas no deben interrelacionarse con colaboradores de áreas a las que no pertenecen, para evitar la contaminación cruzada, en el caso de un contagio en un área específica, el COVID-19 no se disemine o expanda a otras áreas. Se sugiere que los colaboradores por área porten etiquetas de colores distintivos para poder identificar automáticamente a una persona que no corresponde al área donde está circulando, o cualquier otro distintivo que la empresa determine oportuno.
- Establecer turnos de trabajo (por horario diario o por días a la semana) para disminuir la cantidad de trabajadores por área.

## 2. Delimitar zonas o áreas de trabajo

- En los espacios de trabajo donde las áreas no están claramente delimitadas o no hay separaciones físicas para delimitarlo, se deben colocar señalizaciones claras (cintas adhesivas en el piso o pintura) para separar las áreas de proceso para que cada colaborador sepa cual es su espacio en el área a la que corresponde.
- Se debe designar un responsable que supervise el cumplimiento de las medidas preventivas recomendadas e identificar y asignar los equipos de trabajo y maquinaria utilizados por cada área.

## 3. Equipo de prevención y acción frente a COVID-19

- Cada exportadora debe designar un responsable de COVID-19, quien se encargará de la planificación y ejecución de acciones para prevenir el contagio o dispersión del virus dentro de la empresa, así como también velar por su cumplimiento.

## 4. Limpieza, higiene y sanitización

- Se debe desinfectar todas las áreas de trabajo de forma permanente, así como también los equipos, antes y después de cada jornada laboral (cuando aplique) *Ver ANEXO 1.*
- Es importante reforzar las medidas de limpieza en aquellas superficies de las instalaciones, equipos de trabajo y maquinaria de uso frecuente como perillas de puertas, barandillas, interruptores, balanzas, muestreadores, computadoras, celulares, etc. Los detergentes habituales son suficientes para la limpieza.
- Se debe dotar de equipo de protección personal al los colaboradores encargados de esta labor dentro de la empresa, como ser: guantes, mascarilla, protectores de cabello, botas, lentes protectores.
- Todas las áreas de trabajo deben limpiarse y desinfectarse después del uso de cada grupo o turno de trabajo.
- Realizar horarios para que los colaboradores utilicen las áreas de descanso o comedores de manera de evitar la aglomeración de personas. Implementar en las entradas del personal un sistema de desinfección de zapatos (pediluvios) *Ver ANEXO 2.*

## 5. Tránsito de colaboradores entre zonas de trabajo

- Los colaboradores que por situación de trabajo deben trasladarse a diferentes áreas de la organización deberán reforzar las medidas de bioseguridad como ser: lavado de manos al salir de un área y entrar a otra, sanitización con alcohol al 70% o con cualquier otra sustancia que cumpla la misma función, mantener la distancia de 1.5 metros entre colaboradores, utilizar mascarilla de carácter obligatorio, andar identificados, uso de guantes cuando aplique.

## 6. Distancia de seguridad

- Se debe evitar las aglomeraciones de colaboradores de tal manera que se debe respetar la distancia entre cada trabajador de 1.5 metros y en el caso donde no se pueda mantener esta distancia por temas estrictos de la función del puesto de trabajo, se debe desinfectar el área después de cada turno y los colaboradores deben de implementar de carácter obligatorio el uso de mascarillas, guantes (cuando aplique), lavado y desinfección de manos.
- En los almacenes de la empresa en los que no fuera posible mantener una distancia de seguridad de al menos 1.5 metros entre colaboradores, se establecerá un protocolo específico de limpieza y desinfección de su puesto de trabajo por parte de cada uno de los trabajadores, de manera que se asegure la constante limpieza y desinfección de cada uno de los puestos de trabajo, el lavado y desinfección de las manos se realizara cada hora.
- Se mantendrá la misma distancia de 1.5 metros en las áreas de descanso, vestidores, áreas comunes, pasillos.
- No se permiten más de 5 personas al mismo tiempo en un ambiente.

## 7. Entrada y salida del personal

- Se recomienda programar la entrada de los colaboradores, ya sea por área de trabajo u horarios laborales de tal manera de evitar las aglomeraciones de personas respetando los lineamientos establecidos por las autoridades competentes.
- Para el control de ingreso de los colaboradores, se debe dotar a la empresa de termómetros laser infrarrojo para la toma de temperatura corporal tanto de los trabajadores, así como de visitas a la empresa.
- Los colaboradores y visitantes que superen la temperatura de 37 °C al ser medida con el termómetro laser infrarrojo no podrán ingresar a las instalaciones, asimismo no podrán ingresar las personas que se nieguen a ser medida su temperatura corporal.

- Si algún colaborador superara los 37 °C se aislará en su casa e inmediatamente se reportará al ministerio de salud llamando al 911. Se hará seguimiento al resultado de la prueba de descarte de COVID-19, si esta resultara positiva se someterá a la prueba de descarte a todos los colaboradores de la misma área.
- Los trabajadores encargados del control de acceso estarán provistos de mascarilla, guantes, lentes de seguridad y dispondrán de alcohol en gel al 70% para la desinfección de manos en su puesto de trabajo.
- En las exportadoras donde se utilicen sistemas de control de asistencia del personal con máquina de huella dactilar se deberá desinfectar las manos al ingreso de cada colaborador con alcohol en gel al 70% antes de utilizar la maquina lectora de huella digital, en la medida de lo posible se utilizarán otros medios de control de asistencia del personal como por ejemplo el medio visual donde la persona encargada del control verificara con la tarjeta de identidad del colaborador su asistencia diaria (el colaborador mostrará su ID, sin necesidad que la persona encargada del control lo toque).
- Para ingresar a la organización cada colaborador deberá seguir el procedimiento de lavado de manos con agua y jabón, aplicar alcohol al 70%, y pasa por un pediluvio con sustancia desinfectante. *Ver ANEXO 1.*
- Cada empresa deberá contar con el EPP en anaquel, almacenado de manera apropiada para dotar a cada colaborador cuando este así lo requiera. El trabajador es responsable de cuidar el EPP asignado y cuando sea necesario del descarte de este, evitando así una contaminación o propagación del virus en las áreas de trabajo dentro de la organización.
- Los colaboradores no podrán llevarse el EPP a sus casas de habitación, queda prohibida dicha acción, en caso de que un trabajador no cumpla, la organización esta en su derecho de aplicar memorándum según lo indique su reglamento interno.
- Prohibido el ingreso de personas a las agro-exportadoras que no cuenten con mascarilla.

## 8. Medios de comunicación e información a los colaboradores

- Se utilizará señalización con infogramas con los procedimientos de limpieza y sanitización de manos, así como las normativas de bioseguridad establecidas por la autoridad competente, los cuales estarán colocados en áreas visibles dentro de la empresa y con imágenes disponibles para que los trabajadores que no sepan leer puedan seguir las instrucciones. Los procedimientos se colocarán en el área de baños, comedores, pasillos, en cada área de trabajo, salas comunes, vestidores, oficinas, almacene, planta. Esta información será actualizada en la medida que el ministerio de Salud realice cambios o actualice las medidas.
- Cada empresa deberá tener un cronograma de capacitaciones para los colaboradores donde se le instruya en medidas de bioseguridad, actualizaciones del COVID-19, restricciones y que hacer en caso de presentar síntomas.

## 9. Desarrollo de otras actividades

Debido al estado de emergencia decretado por las autoridades de SINAGER, quedan suspendidas las actividades presenciales que no sean indispensables para la exportación de café como talleres, cursos, pasantías, entre otros, medida que será revocada una vez que el gobierno suspenda la emergencia por COVID-19.

## 10. Transporte de materia prima y personal

- Los conductores de transporte de materia prima (café) así como de personal deberán contar con EPP de protección personal, mascarillas, lentes de protección (cuando aplique), guantes (cuando aplique según área de trabajo) y deberán desinfectar las unidades antes y después de su uso. Ver ANEXO 1
- En el caso de que deban ingresar transportes con insumos, productos de proceso se deberán reducir las veces que estos deben ingresar a las instalaciones y los conductores evitaren bajar del vehículo de la misma manera cuando ingresen para cargar producto de exportación.

- Para todo ingreso de vehículo siempre se realizará la toma de temperatura al conductor, no debiendo superar nunca los 37°C, de superarla este no podrá ingresar a las instalaciones de la misma manera si el conductor se niega a tomar la temperatura. El personal de la agroexportadora, instruido y debidamente protegido, recogerá la documentación de la cabina del vehículo o la devolverá al conductor. El proceso de carga y descarga de la mercancía será realizado por el personal de la propia empresa.
- Se evitara el ingreso de trabajadores de empresas de mensajería, siendo el guardia de seguridad de la entrada de la exportadora quien recibirá los paquetes o documentos con las medidas de seguridad ya antes mencionadas, los proveedores que tengan que descargar material como por ejemplo botellones de agua, cajas pequeñas, etc. serán recibidos también por el personal de control de ingreso se les asignará una zona para la descarga, evitando en la medida de lo posible que estos bajen del vehículo, o lo hagan solamente en las zonas previamente establecidas por la empresa.
- Se llevará un registro de control de visitas, donde cada persona que ingrese deberá llenar un formulario donde se le pregunte síntomas, viajes al extranjero y de contestar positiva alguna de las preguntas no podrá ingresar a las instalaciones de la empresa.



## 11. Teletrabajo

En el caso de que la exportadora cuente o utilice un sistema contable, software o sistema de gestión, por ejemplo, gestión comercial, administración, RRHH, etc., se facilitará que estos colaboradores puedan trabajar desde casa. En general todos los colaboradores que puedan trasladar sus funciones a teletrabajo, se les deberá proporcionar las facilidades y equipos para hacerlo.

## 12. Colaboradores con enfermedades preexistentes y más sensibles al COVID-19

A los colaboradores que tengan enfermedades preexistentes o mayores de 60 años se les tendrá una mayor consideración evaluando si existe la posibilidad de que realicen teletrabajo o se les otorgue una licencia especial en la medida de lo posible, asimismo a las embarazadas o quienes presenten alguna enfermedad previa (cardiovascular, diabetes y afecciones respiratorias crónicas).

## 13. Transporte de Colaboradores

- Los vehículos que transporten trabajadores evitarán el ingreso a las instalaciones de esta, dejando a los colaboradores en la puerta de ingreso y recogiendo en el mismo lugar a la hora de la salida.
- El transporte de personas, ya sea de manera particular o en autobús; debe respetar la distancia mínima entre personas de 1,5 metros hacia los costados, hacia adelante y hacia atrás.
- Las unidades de transporte deben tener visible la información sobre el COVID-19 en cumplimiento de las disposiciones y publicaciones del gobierno.

# PROTOCOLO Y MEDIDAS DE HIGIENE DEL PERSONAL ANTE DETECCIÓN DE SÍNTOMAS

A continuación, se describen las medidas de higiene personal las cuales deben de cumplirse y la aplicación del protocolo ante detección de síntomas.

## 1. Medidas de higiene personal de los colaboradores

- Es obligación de cada exportadora facilitar el Equipo de Protección Personal a los colaboradores como ser: agua, jabón, mascarilla, toallas desechables y alcohol en gel al 70%. Las medidas se describen a continuación:
- Se realizará el lavado de manos con agua y jabón y se desinfectaran las manos con alcohol en gel al 70%, especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Se recomienda toser y estornudar sobre la parte interna del codo para no contaminar las manos, evitar tocarse los ojos, nariz y boca con las manos y usar pañuelos desechables y desecharlos inmediatamente en un tacho de basura. Debiéndose lavar o desinfectar las manos inmediatamente.
- Se deberán lavar las manos con agua y jabón, así como desinfectar con alcohol en gel al 70% después de haber tenido contacto con otras personas y al empezar o finalizar la jornada de trabajo, o tras contactar con superficies que pueden estar contaminadas como llavines de puertas, interruptores, no se compartirán teclados, etc.
- Se evitará el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.
- Si no se dispone de pañuelos, se debe estornudar utilizando la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Se usarán vasos descartables y estos no se reutilizarán bajo ninguna circunstancia.

## 2. Protocolo para personas con aparición de síntomas.

### Síntomas detectados en casa:

- El colaborador llamará al jefe inmediato de la agroexportadora o a la persona designada para informar los síntomas presentados, se llamará al número 911 del ministerio de salud para que este de las indicaciones pertinentes.
- Todo aquel trabajador, Directivo y socio que presente síntomas compatibles con la enfermedad bajo ninguna circunstancia acudirá a las instalaciones de la empresa.

### Síntomas detectados durante jornada laboral:

- Es obligación de cada colaborador reportar inmediatamente ante su supervisor o persona encargada si aparecen síntomas de COVID-19 durante una jornada de trabajo. Se deberá minimizar el contacto con el resto de las personas y proceder a aislarlo, se deberá respetar una distancia mínima de 1,5 metros con el resto de las personas. Bajo ninguna circunstancia se despojará de su mascarilla.
- Deberá igualmente informar a la organización y a las personas con los que haya estado en contacto.
- La agroexportadora se comunicará inmediatamente con el ministerio de salud al número 911 y solicitará las acciones correspondientes.
- Si es necesario el traslado por parte de la agroexportadora de la persona que presente los síntomas de COVID-19, se deberán seguir las instrucciones indicadas por los servicios sanitarios para este traslado.
- Se deberá hacer un seguimiento de las personas que estuvieron en contacto con el posible infectado y se deberá hacer un descarte de la presencia de la enfermedad, se llamará inmediatamente al ministerio de salud para que este de las pautas pertinentes.
- El conductor, irá provisto en la medida de lo posible de un traje aislante si es posible que sea desechable, mascarilla, lentes protectores y guantes. La persona con síntomas deberá llevar puesta una mascarilla y guantes, y se sentará en el asiento trasero, guardando una distancia de al menos 1,5 metros del conductor.
- Después del traslado, el conductor deberá desinfectarse, descartar el EPP, y proceder desinfectar el vehículo.
- La Empresa hará un seguimiento a los colaboradores que tuvieron contacto con el colaborador posiblemente infectado, así como seguimiento a la salud del trabajador enfermo.
- Se realizará una desinfección de la zona o zonas en las que ha permanecido la persona con los síntomas del COVID-19, haciendo hincapié en las superficies y zonas de contacto frecuente con las manos.

## 3. Desinfección de superficies de contacto

Las superficies de contacto como ser perillas de puertas, timones de vehículos, escritorios, tableros de computadoras, asientos, llaves, entre otros, deberán ser desinfectados periódicamente. El personal de limpieza de la organización deberá ser capacitado para la desinfección de estas áreas, así como también en la preparación de soluciones desinfectantes. *Ver ANEXO 1*



# INDICACIONES PARA LA IMPLEMENTACION DE MEDIDAS

Designar a una persona responsable de la supervisión e implementación de medidas de COVID-19 dentro de cada agroexportadora.

- **Conformar un comité COVID-19 con colaboradores clave** como, por ejemplo, responsable de salud y seguridad ocupacional, responsable de inocuidad, responsable de certificaciones, responsable de recursos humanos o cualquier empleado que la dirección de la empresa designe.
- **Identificar los grupos de riesgos** dentro de la institución como personas de la tercera edad, preexistencia de enfermedades respiratorias, cardíacas, embarazadas, inmunodeprimidos, etc.; de esta manera se tomarán las medidas especiales necesarias para la protección de salud de los colaboradores.
- Se recomienda **tener un plan de contingencia** para que en los casos de que un colaborador se encuentre en cuarentena las funciones inherentes a su puesto de trabajo bajo sean llevadas a cabo por un suplente conforme el reglamento nacional del trabajo.
- **Comprar los implementos mínimos:** mascarillas, guantes, desinfectantes, secadores de mano, termómetros y contar con suficiente inventario para proporcionárselos a los colaboradores cuando sea necesario.



# ANEXO 1

## DESINFECCIÓN PARA SUPERFICIES

A continuación, se presentan tres diferentes opciones para la desinfección de superficies para inactivar al coronavirus.

### Hipoclorito de Sodio al 0,1 % (CLORO)

El Hipoclorito de Sodio (lejía), viene comercialmente al 5 %

#### PREPARACIÓN DE 1 L DE HIPOCLORITO DE SODIO AL 0,1 %

1. Medir 20 ml (cuatro cucharaditas de 5 ml cada una) de lejía al 5 %; y
2. Mezclar con 1 L de agua.
3. Hacer la dilución en un lugar ventilado.
4. Tomar la precaución de no inhalar la solución.
5. Utilizar equipo de protección personal como ser guantes, mascarilla, y lentes de protección al momento de preparar la mezcla.
6. Seguir las instrucciones del fabricante para la aplicación.
7. Revisar la fecha de vencimiento para asegurarse de que el producto no haya vencido. Nunca se debe mezclar cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza.
8. La lejía que no esté vencida será eficaz contra los coronavirus si se lo diluye adecuadamente.

### Solución de alcohol al 70 %

El alcohol viene comercialmente a 2 concentraciones:

Alcohol al 70 %, el cual estaría listo para usarse; y Alcohol Puro rectificado al 95 %.

#### PREPARACIÓN DE 100 ML DE PERÓXIDO DE HIDRÓGENO AL 0,5 %

1. Medir 17 ml de Agua oxigenada al 3 %; diluir en agua destilada o agua pura, completar a 100 ml de agua. Hacer la dilución en un lugar ventilado.
2. Tomar la precaución de no inhalar la solución.
3. Se debe de utilizar equipo de protección personal al momento de realizar la mezcla tales como guantes, mascarilla, lentes de protección. Almacenar estos productor a temperatura ambiente y evitar la exposición directa al sol.

### Peróxido de hidrógeno

(agua oxigenada a concentración de 0,5 % de peróxido de hidrógeno)

El agua oxigenada viene comercialmente a una concentración de 3 % de peróxido de hidrógeno:

#### PREPARACIÓN DE 100 ML DE ALCOHOL ETÍLICO AL 70 %

1. Medir 70 ml de alcohol al 96 %; y diluir en agua destilada o agua pura, completar a 100 ml. Hacer la dilución en un lugar ventilado.
2. Tomar la precaución de no inhalar la solución.
3. Se debe de utilizar equipo de protección personal al momento de realizar la mezcla tales como guantes, mascarilla, lentes de protección. Almacenar estos productor a temperatura ambiente y evitar la exposición directa al sol.

## ANEXO 2

### PEDILUVIOS SANITARIOS

Son estructuras de fácil fabricación. Es posible utilizar materiales como bolsas, nailon, madera, pailas plásticas, fibra de vidrio, aunque también los hay más elaborados como piletas de cemento no tan altas. Dependerá de los materiales que se tengan a disposición.

La función de los pediluvios es desinfectar la plantilla del calzado de las personas que caminan sobre el mismo, es por esto por lo que se debe verter una película no tan alta de la mezcla desinfectante para evitar alcanzar los pies de las personas.

En otros casos, a los pediluvios se les coloca una capa de esponja o tapete para evitar las salpicaduras estos son embebidos con solución desinfectante.

Entre los cuidados que se deben tener para asegurar la efectividad del tratamiento están:

- Reemplazar la solución una vez se observe excesiva acumulación de materia orgánica o tierra.
- Evitar la exposición directa al sol
- Procurar utilizar mezcla elaborada del día
- Mantener el nivel de profundidad adecuado en todo momento
- No reutilizar solución desinfectante del día anterior
- Si se utilizan capas de esponja o tapetes estos deben tener humedad suficiente para la desinfección efectiva del calzado y limpiar frecuentemente para remover el exceso de suciedad.



# ANEXO 3

## COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

### CONÓCELO.

**COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva** que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.




**OPS** Organización Panamericana de la Salud

Conócete. Prepárate. Actúa. [www.ops.org/es](http://www.ops.org/es)

## COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

### CONÓCELO. SÍNTOMAS\*



**SÍNTOMAS COMÚNES:** FIEBRE, TOSSE, DOLOR DE GARGANTA

**CASOS GRAVES:** FUEGO EN LA GARGANTA, DOLOR, DIFICULTAD RESPIRATORIA

\*Los síntomas pueden aparecer de 1 a 14 días después de la exposición al virus.

**OPS** Organización Panamericana de la Salud

Conócete. Prepárate. Actúa. [www.ops.org/es](http://www.ops.org/es)

## COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

### CONÓCELO. ¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO DE ENFERMARSE GRAVEMENTE?

-  **Adultos mayores de 60 años.**
-  **Personas con enfermedades preexistentes como diabetes o cardiopatías.**
-  **Hasta el momento, no hay vacuna ni tratamiento específico, solo tratamiento de los síntomas. Los casos graves pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud

Conócete. Prepárate. Actúa. [www.ops.org/es](http://www.ops.org/es)

## COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

### ¿CÓMO SE TRANSMITE? CONÓCELO.

-  **Por contacto personal cercano con una persona infectada o a través de personas infectadas al toser o estornudar.**
-  **Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud

Conócete. Prepárate. Actúa. [www.ops.org/es](http://www.ops.org/es)

## CUÁNDO SE DEBE USAR UNA MASCARILLA

- No es necesario que las personas que no presenten síntomas respiratorios usen mascarillas
- Use una mascarilla si está tosiendo o estornudando
- Las personas sanas pueden usar una mascarilla solo si están cuidando a una persona con sospecha de infección por 2019-nCoV
- Las mascarillas son efectivas solo cuando se usan en combinación con la higiene frecuente de manos
- Si usa una mascarilla, aprenda cómo usarla, quitársela y desecharla adecuadamente



**OPS**

## CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Antes de colocarse una mascarilla, realice la higiene de manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón.



**OPS**

## CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, realice la higiene de manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o con agua y jabón.



RECUERDE: No es necesario que las personas que no presentan síntomas respiratorios usen mascarillas

**OPS**

## CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.



RECUERDE: No es necesario que las personas que no presentan síntomas respiratorios usen mascarillas

**OPS**

## CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.



RECUERDE: No es necesario que las personas que no presentan síntomas respiratorios usen mascarillas

**OPS**

## CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Para quitarse la mascarilla: quítela por detrás (no toque el frente de la mascarilla); deseche inmediatamente en un contenedor cerrado; realice la higiene de las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



RECUERDE: No es necesario que las personas que no presentan síntomas respiratorios usen mascarillas

**OPS**

# OPS

Detén la propagación. Salva vidas.

## COVID-19 coronavirus



Juntos podemos superar esta emergencia de salud pública.

[www.paho.org](http://www.paho.org)

**OPS**

## Protege a otros de enfermarse

Al toser y estornudar, cubre tu boca y nariz con la cara interna del codo o un pañuelo desechable.



Desecha el pañuelo inmediatamente después



Lava tus manos con agua y jabón o límpialas con un gel a base de alcohol después de toser o estornudar y cuando cuidas a otros



**OPS**

## Protege a otros de enfermarse

Evita el contacto estrecho sin protección cuando tienes tos y fiebre.



Evita escupir en público.



Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, busca atención médica tempranamente y comparte tu historial de viajes con tu proveedor de salud



**OPS**

# Limpia tus manos

## ¿Cómo desinfectarse las manos? CON UN GEL A BASE DE 60%-95% ALCOHOL

**1a** **1b**

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

**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

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**8** Enjuáguese las manos con agua

**9** Séquese con una toalla desechable

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

**8**

Una vez secas, sus manos son seguras

20-30 sec

40-60 sec

**11**

Sus manos son seguras

## ¿Cómo lavarse las manos? CON AGUA Y JABÓN

**0** **1**

Mójese las manos con agua

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

# Limpia tus manos

## CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL



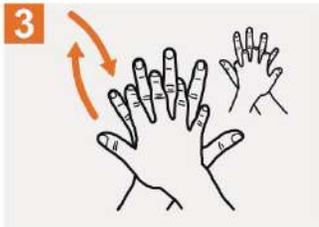
**⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos**



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.



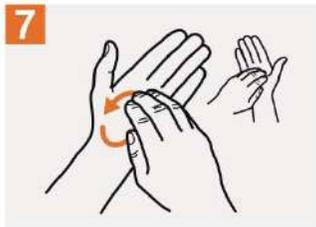
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



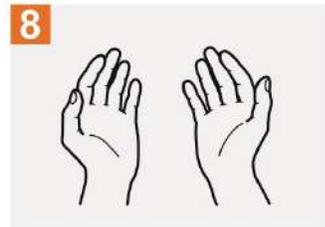
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



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.

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS**

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud  
www.who.org/américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)