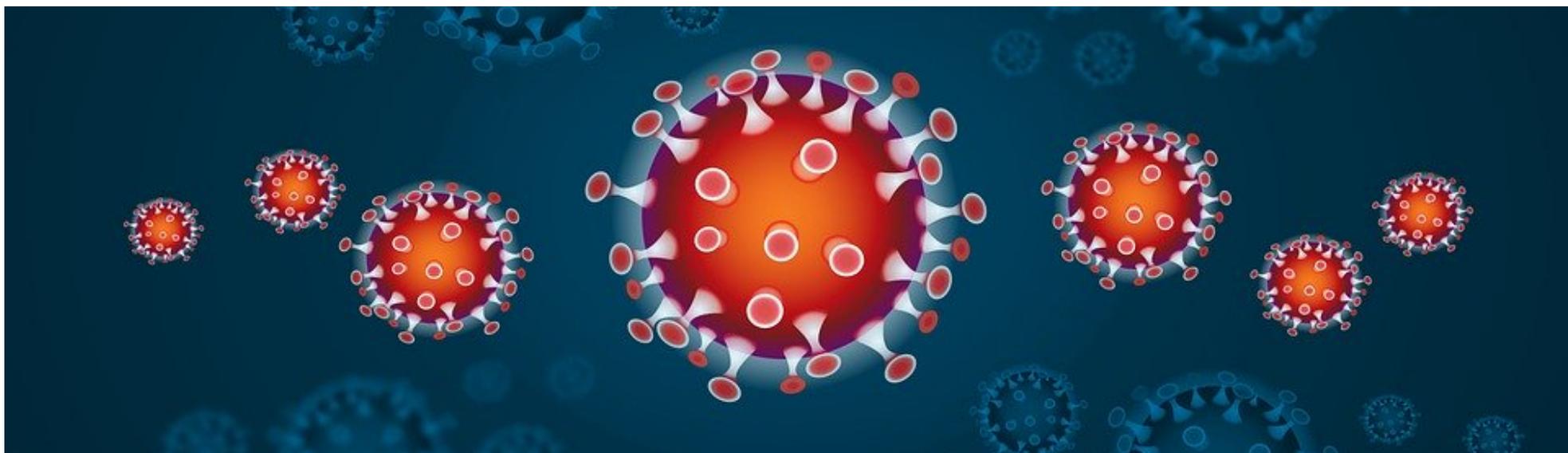




CURE
Comunidad Terapéutica

Orientación para familiares, residentes y staff de CT CURE

Cuidados básicos para atender la pandemia COVID19



Marzo, 2020

¿Qué es el Coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

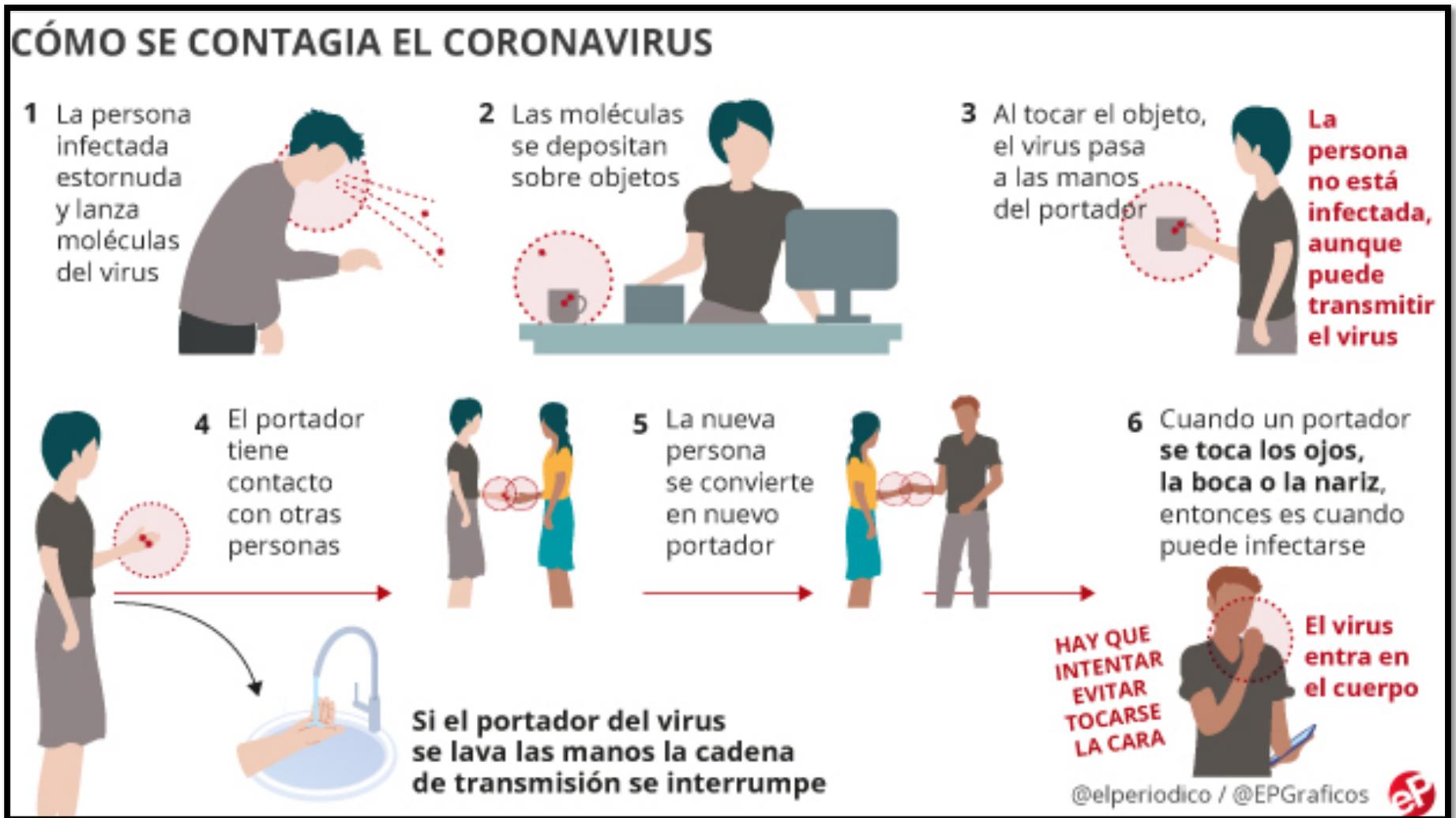
¿Qué es el COVID19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

OMS. (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). 16 marzo, 2020, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

¿Formas de Transmisión?

La COVID-19 se transmite principalmente por contacto con gotículas respiratorias, más que por el aire.



¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión o secreción nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.



¿Qué hacer para protegernos al interior de la Comunidad?

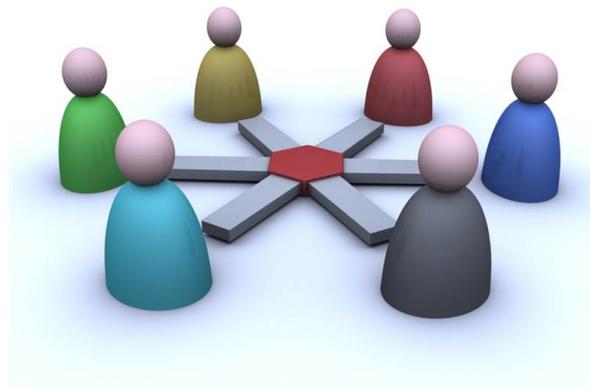
Tanto los residentes y personal que labora al interior de la comunidad debemos tomar en cuenta medidas que comprenden sencillos procedimientos de higiene, tanto personales como del entorno, los cuales comúnmente se realizan en los diferentes lugares donde desarrollan las actividades cotidianas.

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- Al toser o estornudar, utilizar el estornudo de etiqueta, que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en sitios cerrados, centros de reunión, ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- Avisar a dirección si se tienen enfermedades respiratorias y solicitar cita con el médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.).
- Evitar en lo posible contacto con personas externas a la comunidad.



A la vez, las actividades al interior de la comunidad terapéutica se mantendrán como de costumbre teniendo las siguientes precauciones:

- Utilizando jabón líquido y toallas de papel en los baños.
- Aumentar la frecuencia de lavado de los baños, siempre usando desinfectantes, como hipoclorito de sodio, directamente en los inodoros y el lavabo.
- Asegurar el lavado adecuado de los utensilios para uso individual, como vasos, cubiertos, platos, etc.
- No compartir cigarrillos y otros objetos para uso personal.
- Evitar realizar grupos grandes, concentrarse en actividades con un máximo de 20 personas y conservar la “sana distancia” de 1.5 metros entre persona y persona.
- Cualquier otra actividad debe llevarse a cabo siempre en lugares ventilados, garantizando la confidencialidad, en el caso de asistencia psicológica.
- Desarrollar actividades de psicoeducación en el tema de coronavirus con los residentes, con el objetivo de multiplicar las acciones preventivas dentro y fuera del entorno de CT.



¿Qué hacer para proteger a la Comunidad desde el exterior?

La CT es un lugar aislado y protegido, al cual ingresan únicamente personas que asisten en el tratamiento a los residentes en proceso, familiares y exresidentes que están en postratamiento. Los miembros del equipo terapéutico, médicos, administrativos y exresidentes deben ingresar únicamente si se encuentran en perfecto estado de salud y con las siguientes medidas de prevención:

- No ingresar si ha tenido alguna enfermedad respiratoria en los últimos meses o con alguna enfermedad crónica o inmunocomprometidos.
- No ingresar si están enfermos de gripe o con síntomas propios del coronavirus.
- Haber viajado al extranjero o haber tenido contacto con alguien que venga del extranjero
- Haber estado en contacto con algún caso sospechoso o confirmado.
- Nadie será obligado a venir a CURE.
- Al realizar una sesión individual, mantendremos una distancia de al menos 1,5 m
- Se suspenden las actividades con voluntarios y otras personas que no forman parte del equipo diario de CT.

Estas medidas se tendrán que modificar de acuerdo a las indicaciones de la Secretaría de Salud, se realiza en la Fase 1 de la Epidemia, de ser necesario se cancelará la entrada a toda persona externa a la CT (incluso familiares), quedando al interior de la casa únicamente quien quiera quedarse, de manera totalmente voluntaria y con la certeza de que se resguardará su estado de salud, física y mental, en todo momento.

¿Salidas de la Comunidad al exterior?

Aunque las salidas del TC son actividades sumamente importantes, considerando la imposibilidad actual de llevar a cabo acciones específicas de reinserción social en este período, se sugiere evitar por completo las salidas de los residentes, excepto en casos excepcionales y extremadamente necesarios.

En el caso de las salidas, el familiar debe recibir instrucciones sobre las precauciones que deben tomarse durante el período y, en estos casos, al recibirlo de regreso, el equipo debe realizar el protocolo indicado para permitirle el ingreso.

En el caso de los residentes que se encuentran en una etapa avanzada, capaces de regresar a sus hogares, se recomienda que se realice el alta, con la posibilidad de continuar el monitoreo por teléfono o redes sociales, con él y su familia.

¿Visitas de familiares?

Las visitas de los miembros de la familia, en la Fase 1 y 2 no se interrumpirán, pero se realizarán en horarios personalizados y no comunitarios, se permitirá uno o dos familiares por residente. En Fase 3 se cancelarán las visitas y se podrán hacer videollamadas de media hora (dos veces por semana) en horarios programados.

En el caso de mantener visitas (Fase 1 y 2), se tomarán las siguientes medidas:

- Evitar las visitas el mismo día para todos aquellos que sean bienvenidos para evitar las multitudes.
- Al ingresar a la CT, limpiar suela de zapatos con hipoclorito y manos de acuerdo con las indicaciones de higiene, dejar los elementos personales en el auto o en la recepción (celulares, libros, plumas, bolsas) estos pueden estar sucios e infectados.



- Realizar la programación de visitas individuales y reserve un lugar específico para esto, que debe limpiarse después de su uso.
- Realizar evaluación sintomática de los miembros de la familia que harán las visitas, sin permitir la entrada de casos sospechosos.
- Cancelar eventos comunitarios, como graduaciones y otras celebraciones.
- Facilitar el uso de la comunicación por teléfono, redes sociales y videollamadas, para evitar el contacto directo.
- Las sesiones grupales de familia se programarán por plataformas ZOOM o SKYPE.

¿Qué sucederá en caso de que un residente presente síntomas?

Independientemente de la gravedad de la recepción sintomática, todos los casos sospechosos deben notificarse y evaluarse junto con la red de salud local y deben seguirse estrictamente todas las pautas de los agentes de salud.

Se notificará a los familiares, se apoyará con el traslado al Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias -INER- ubicado a 20 minutos de la CT y en el caso de la confirmación de un caso dentro del CT, se debe verificar con la red de salud local la necesidad de evaluar a todos los residentes y al personal, y notifique a los visitantes que asistieron al CT en el período anterior.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Comunidad Terapéutica
C U R E

Adecuada higiene del lavado de manos

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de acciones sencillas con un correcto conocimiento de la técnica:

- El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido y toallas descartables o secadores de manos. Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos.
- En lavado de manos deberá durar al menos 40 segundos.



0 Mójese las manos con agua;



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



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;



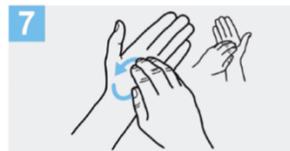
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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;



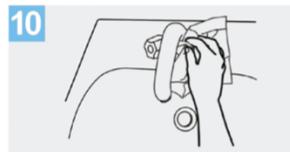
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla descartable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

Desinfección de superficies

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc.

La desinfección debe realizarse diariamente y esta frecuencia, depende del tránsito y de la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes.

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

Limpieza húmeda

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc). Un procedimiento sencillo es la **técnica de doble balde y doble trapo**:

- Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.
- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
 - Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
 - Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

Desinfección de superficies

1. Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección. Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos. El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

- Colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua.
- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.

• Dejar secar la superficie

El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

GRACIAS A TODA LA COMUNIDAD POR SU COLABORACIÓN Y COMPENSIÓN.



Comunidad Terapéutica

C U R R E

5 de Febrero #6. Pueblo San Mateo Xalpa, Xochimilco
CDMX CP 16800. +52(55)2271-0685, +52(55)2156-9999
curemujeres@gmail.com, www.cureforwomencenter.com