


	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	 MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA
	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACION	
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	

GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS

Santa Tecla,

Noviembre de 2020


	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA
	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACION		
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS		

GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS

Elaborado por:	Revisado por:	Aprobado por:
 Alba Yanira Martínez de Ventura, Técnico de Direccionamiento Estratégico Institucional. División de Desarrollo Institucional. 	 Elsa Edith Bernal Silva, Jefe de División de Desarrollo Institucional. 	 Petronila Guzmán Cabezas, Directora de Oficina General de Administración. 
 Elsa Edith Bernal Silva, Jefe de División de Desarrollo Institucional. 	 Miguel Antonio Salvador Barrera, Medico Jefe de Clínica Empresarial SEDE. 	 Mayra Beatriz Barahona Santamaría, Jefe de División de Recursos Humanos. 


Santa Tecla,

21 de Noviembre de 2020

 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 3 de 15

INTRODUCCION	4
I. OBJETIVOS	5
II. REFERENCIAS	5
III. ALCANCE	5
IV. DEFINICIONES	5
V. LINEAMIENTOS	6
VI. RECURSOS	6
VII. DESCRIPCIÓN DE GUIAS	7



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
		DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
		DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
		GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 4 de 15


INTRODUCCION

Para evitar enfermedades de las vías respiratorias, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan medidas de control de la infección en primer punto de contacto con la persona posiblemente infectada. Entre estas medidas se menciona informar al personal de los cuidados de la salud sobre los síntomas de una infección respiratoria y la práctica de los protocolos de higiene respiratoria/manejo de la tos y estornudos. El uso de mascarillas, separación de personas con síntomas respiratorios y la higiene de manos.

La higiene respiratoria comprende la etiqueta de cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar para contener las secreciones respiratorias.

A lo anterior se debe sumar la higiene de manos que consiste en lavado frecuente de manos con agua y jabón, que incluya un frotado de las manos por al menos durante 20 segundos. Otra opción para la higiene de manos es frotárselas con desinfectante para manos con una solución de al menos 60% alcohol; especialmente luego de estar en contacto con secreciones respiratorias, objetos o superficies contaminados.



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 5 de 15

I. OBJETIVO

Orientar al personal del Ministerio de Agricultura y Ganadería sobre las medidas que debe de seguir de responsabilidad individual, para prevenir el contagio de enfermedades respiratorias, especialmente el COVID-19, a través de contacto con personas posiblemente infectadas; aplicando protocolos para la higiene respiratoria e higiene de manos.

II. REFERENCIAS

- Lineamientos para la Reincorporación de los Empleados del Órgano Ejecutivo y de sus Dependencias a sus Centros de Trabajo, durante la pandemia por COVID 19, Decreto Ejecutivo No. 31 de 24 de agosto de 2020.
- Lineamientos generales para la adopción de medidas sanitarias y de reanudación de actividades del sector público y privado, Acuerdo No. 1005 en el Ramo de Salud de 14 de junio de 2020.
- Protocolo Integral de Prevención de Riesgos Biológicos en los Lugares de Trabajo. Ministerio de Trabajo y Previsión Social. De 20 de mayo de 2020.
- Protocolo de Supervivencia contra el Coronavirus, del Ministerio de Trabajo y Previsión Social de 25 de mayo de 2020.
- Protocolo General de Seguridad y Salud Ocupacional frente al COVID-19 del Ministerio de Agricultura y Ganadería. 19 de Noviembre de 2020.

III. ALCANCE


Las presentes guías se han elaborado para todo trabajador/a que preste sus servicios al Ministerio, por cualquier modalidad de contratación; incluyendo aquellos que laboran como destacados por contratación de servicios; a fin de orientarles sobre las medidas de higiene respiratoria y de manos a seguir para la reducción de riesgos de contagio por COVID-19.

IV. DEFINICIONES

Desinfección; Consiste en la destrucción o reducción de los microorganismos o bacterias presentes en superficies, objetos o alimentos, por medio de agentes químicos y/o físicos, a un nivel que no sea dañino para el ser humano.

Desinfectante: Sustancia química que destruye los microorganismos y que se aplica sobre material inerte sin alterarlo de forma sensible.



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 6 de 15

Limpieza: Acción de quitar la suciedad de superficies u objetos. Es el procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y/o suciedad; se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar. Se puede diferenciar una limpieza diaria de rutina, de una limpieza de mantenimiento que se planifica semanal o mensualmente de acuerdo a las necesidades de cada área.

Higiene: Conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud.

Higiene respiratoria: Contener las secreciones respiratorias en donde se producen (control a nivel del punto de salida) y evitar la contaminación de las manos de la persona que las produce.

Etiqueta respiratoria: Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado, independientemente si está portando o no la mascarilla.


V. LINEAMIENTOS

- El MAG deberá proveer de recursos básicos para la higiene respiratoria y de manos;
- Debe existir disposición cercana a las distintas oficinas de cestos de levantamiento de pedal y tapadera; que incluya dentro una bolsa roja, para depositar los pañuelos desechables usados al toser o estornudar;
- Se debe colocar dispensadores con soluciones desinfectantes a base de alcohol (mínimo 60% alcohol) para una adecuada higiene de manos.
- Debe garantizarse que los suministros necesarios para el lavado de manos estén siempre disponibles.

VI. RECURSOS

- Agua.
- Jabón líquido.
- Estación de lavamanos.
- Cesto de pedal y tapadera; con bolsa roja para el depósito de desechos de higiene respiratoria y de manos.
- Desinfectante de manos con base de alcohol (mínimo de 60% alcohol).



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 7 de 15

- Mascarillas quirúrgicas o de tela mínimo de tres capas.
- Pañuelos de tela o desechables.

VII. DESCRIPCION DE GUIAS



7.1 GUÍA DE HIGIENE RESPIRATORIA

Introducción

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe.


7.1.1 Objetivo

Orientar al personal del Ministerio sobre las medidas y pasos a seguir para prevenir contagios de enfermedades respiratorias, especialmente el COVID-19 al estornudar o toser; a través de la aplicación de etiqueta respiratoria.

7.1.2 Recursos

- Mascarillas quirúrgicas o de tela mínimo de tres capas.
- Pañuelos desechables o en su defecto de tela (solo para uso personal).
- Cesto de pedal y tapadera; con bolsa roja para el depósito de pañuelos desechables utilizados.
- Agua.
- Jabón líquido.
- Estación de lavamanos.
- Desinfectante de manos, con base de alcohol (mínimo de 60% alcohol).



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 8 de 15

7.1.3 Medidas


- Usar mascarillas quirúrgicas o de tela mínimo de tres capas para prevenir contagio; especialmente en lugares públicos, cuando se esté cerca de personas que no vivan en el mismo hogar o cuando sea difícil mantenerse a dos metros de distancia.
- Colocarse la mascarilla correctamente para una máxima protección. Ello implica que debe cubrir la nariz y boca, fijándola bien sobre la nariz y barbilla. Nunca ponérsela alrededor del cuello o en la frente.
- No tocar la mascarilla por la parte de enfrente y, si lo hace, lavarse las manos o en su defecto usar un desinfectante para manos.
- Lavarse las manos o en su defecto frotárselas con alcohol gel o solución de alcohol y agua (mínimo 60% alcohol) antes de ponerse una mascarilla y después de toser o estornudar.
- Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- El MAG deberá proveer de recursos básicos de protección a todos los empleados como, por ejemplo, alcohol gel, mascarillas, guantes, caretas, jabón líquido suficiente en los baños entre otras.
- Disposición de cestos para el desecho de los pañuelos usados que no requieran de manipulación para su uso: con tapadera que se levanta con pedal y bolsa roja para distinguirlo como desecho bioinfeccioso.
- Deben existir dispensadores con soluciones desinfectantes para una adecuada higiene de manos, soluciones a base de alcohol.

7.1.4 Procedimientos

7.1.4.1 Procedimiento de etiqueta respiratoria

- 1) Utilizar la mascarilla personal y mantener la distancia con otras personas, como mínimo de 2 metros.
- 2) Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- 3) Utilizar una pequeña bolsa exclusiva para depositar los pañuelos desechables o si son de tela para llevarlos a lavar.



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 9 de 15

- 4) Colocar la bolsa con los pañuelos desechables utilizados, debidamente amarrada en el cesto colocado para tal fin, más cercano a su ubicación física.
- 5) Lavarse las manos después de toser o estornudar con agua y jabón o desinfectarse con alcohol- gel o solución de alcohol; si no existiera lavamanos; y
- 6) Evitar tocarse ojos, nariz y boca.




Ilustración 1 Forma correcta de toser y/o estornudar. Fuente: Organización Mundial de la Salud.

7.1.4.2 Procedimiento para colocarse la mascarilla

- 1) Lavarse las manos antes de ponerse la mascarilla;
- 2) Tomar la mascarilla por las cuerdas ubicadas en los extremos;
- 3) Colocarla sobre la nariz y boca y asegurarla debajo de la barbilla;
- 4) Tratar de ajustarla cómodamente a los lados del rostro, nariz y barbilla; y
- 5) Asegurarse de poder respirar fácilmente.



 <p>GOBIERNO DE EL SALVADOR</p> <p>MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA</p>	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 10 de 15


7.1.4.3 Procedimiento para quitarse y desechar la mascarilla

- 1) Soltar las cuerdas o elásticos por detrás de las orejas;
- 2) Manejar la mascarilla solo por las cuerdas o elásticos;
- 3) Retirarse la mascarilla por la parte de atrás, procura no tocarte ninguna parte de la piel al realizarlo;
- 4) Tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al retirarla;
- 5) No tocar la parte delantera de la mascarilla al momento de retirarla;
- 6) Doblar las esquinas exteriores juntas;
- 7) Colocarla en el depósito destinado para desechos de las mismas (si es de tela colocarla en la lavadora); y
- 8) Lavarse las manos inmediatamente con agua y jabón o frotárselas con un desinfectante a base de alcohol.

Ejemplo de pasos sobre como colocarse, utilizar y desechar una mascarilla:



Ilustración 2- Forma correcta de colocarse la mascarilla. Fuente: Organización Panamericana de la Salud.

 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 11 de 15

Ejemplo de forma incorrecta de utilizar una mascarilla.



Ilustración 3- Forma incorrecta de colocarse la mascarilla. Fuente: Organización Panamericana de la Salud.




7.2 GUÍA PARA LA HIGIENE DE MANOS

Introducción

La higiene de manos puede realizarse a través de acciones dos sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:

1. Lavado de manos con agua y jabón.
2. Frotación de manos con soluciones a base de alcohol.



 GOBIERNO DE EL SALVADOR	MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
		DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
		DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
		GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 12 de 15

El lavado de manos con agua y jabón es la mejor forma para eliminar eficazmente los microorganismos de éstas. El proceso debe incluir como mínimo 20¹ segundos de frotación.

El frotado de manos con una solución desinfectante de manos que contenga al menos un 60%² de alcohol es un método práctico para la higiene de manos en lugares donde por diferentes motivos no se cuenta con agua y jabón. Es eficaz para eliminar eficazmente los microorganismos y se puede realizar en cualquier lugar.

7.2.1 Objetivo

Orientar al personal del Ministerio sobre las medidas y pasos a seguir para prevenir contagios del COVID-19 por contacto con superficies y objetivos; a través de la aplicación de protocolo de higiene de manos.

7.2.2 Recursos

- Agua potable.
- Dispensador de jabón líquido.
- Estación de lavamanos.
- Dispensador de alcohol gel o solución de alcohol y agua (mínimo de 60% alcohol).
- Toallas desechables o de tela solo para uso personal.

7.2.3 Medidas

Es importante higienizarse las manos:


- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos.
- Luego de haber tocado superficies de áreas comunes o públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas u otras.
- Después de manipular documentos, dinero, llaves, animales u otros objetos.

¹ CDC, Centros para el control y la Prevención de Enfermedades.

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>

² ídem anterior



 GOBIERNO DE EL SALVADOR MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 13 de 15

- Después de ir al baño.
- Luego de recibir documentos o correspondencia en papel.

7.2.4 Procedimientos

7.2.4.1 Procedimiento para el lavado de manos con agua y jabón

- 1) Abrir el grifo del lavamanos y mojarse las manos con agua;
- 2) Dispensar el jabón y aplicarse en las manos;
- 3) Enjabonar el grifo y cerrar la llave;
- 4) Frotarse las palmas de las manos frente a frente;
- 5) Frotarse la mano dorso sobre frente, derecha sobre izquierda y viceversa;
- 6) Entrelazar los dedos de ambas manos y frotarse entre sí;
- 7) Frotarse los dedos doblados de una mano sobre la palma de la otra mano y repetirlo en con ambas manos;
- 8) Frotarse los dedos pulgares tomándolo con la mano contraria y haciendo rotación;
- 9) Frotarse puntas de los dedos haciendo rotación con suavidad y limpiarse las uñas;
- 10)Abril nuevamente el grifo y enjuagarse las manos con suficiente agua hasta salga todo el jabón;
- 11)Enjaguar y cerrar el grifo con toalla desechable; y
- 12) Secarse las manos con toalla desechable o una toalla de tela limpia, de uso personal.




 <p>MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA</p>	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 14 de 15




Ilustración 4- Lavado de manos con agua y jabón. Fuente: Organización Mundial de la Salud.

7.2.4.2 Procedimiento para la higiene de manos con soluciones a base de alcohol

- 1) Identificar el bote o dispensador de alcohol gel;
- 2) Activar la descarga del alcohol gel con una mano y sobre la otra mano enconchada para que no se derrame el desinfectante;
- 3) Frotarse las palmas de las manos frente a frente;
- 4) Frotarse la mano dorso sobre frente derecha sobre izquierda y viceversa;
- 5) Entrelazar los dedos de ambas manos y frotarse entre sí;
- 6) Frotarse los dedos doblados de una mano sobre la palma de la otra mano y repetirlo en con ambas manos;



 <p>GOBIERNO DE EL SALVADOR</p> <p>MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERÍA</p>	OFICINA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN	Código:
	DIVISION DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	
	DIVISION DE RECURSOS HUMANOS	Versión 1
	GUIAS PARA HIGIENE RESPIRATORIA E HIGIENE DE MANOS	Página No: 15 de 15

- 7) Frotarse los dedos pulgares tomándolo con la mano contraria y haciendo rotación; y
- 8) Frotarse puntas de los dedos haciendo rotación con suavidad sobre la palma de la otra mano.



Ilustración 5- Lavado de manos a base de alcohol. Fuente: Organización Mundial de la Salud.

