



PLANETREE ALC



Organización para la Excelencia de la Salud

## **Cuidado de los profesionales y trabajadores en las áreas sociales de las instituciones de salud.**

**Junio 17 de 2020**

La pandemia por COVID-19 ha cambiado muchos hábitos y la forma como las personas se relacionan, ya que como se sabe, para evitar el contagio es indispensable cambiar comportamientos muy arraigados en nuestra cultura, entre ellos, la forma en que las personas se saludan y la distancia que se debe guardar entre los seres humanos. Es fundamental fortalecer el cambio de hábitos dentro de las instituciones de salud, muy especialmente en el momento en que hay relaciones entre pares o compañeros en las áreas de descanso o áreas sociales.

El CIE informó que para el 07 de Mayo más de 100 enfermeras de todo el mundo habían muerto por Covid-19. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) había reportado 23.000 casos en trabajadores de la salud, siendo el personal de enfermería los que presentan más contagios, seguidos de los médicos, técnicos y personal de terapia respiratoria y en último lugar el personal administrativo. En algunos de estos casos al hacer el nexo epidemiológico, se encontró que el contagio fue secundario a contacto estrecho con otro miembro de la institución.

Es necesario plantear escenarios donde se mitigue la ausencia de la posibilidad del contacto social, así como constantemente realizar intervenciones educativas sobre temas de autocuidado y cuidado de pares, sin descuidar en ningún momento el apoyo social y psicológico que se debe prestar al personal en esta etapa de pandemia.

Las siguientes son algunas recomendaciones en las que se pueden apoyar las instituciones de salud para transmitir a sus colaboradores cómo protegerse y evitar contagios. Es importante difundir los comunicados en todos los niveles de la organización, esta iniciativa se puede realizar por medio de diferentes estrategias: charlas, videos, mensajes de texto o infogramas en las áreas sociales, para que en todo momento el personal de la institución recuerde cómo evitar el contagio por Covid-19 en zonas de esparcimiento social.

1. Se debe aumentar al máximo el lavado de manos con agua y jabón, más allá de los cinco (5) momentos recomendados de la OMS, así como evitar tocarse la cara.
2. Siempre mantener en las áreas sociales la distancia sugerida (2 metros). Con los compañeros, utilizar siempre el tapabocas. Es importante además, adecuar las zonas sociales de descanso y alimentación, creando la separación espacial, división con acrílicos,



PLANETREE ALC



Organización para la Excelencia de la Salud

lavamos en la zona y demás medidas que ayudan al personal a realizar este distanciamiento.

3. En lo ideal las juntas médicas deben intentar realizarse de forma virtual. En caso que no sea posible, deben asistir el personal mínimo, recordando siempre la distancia y el uso de tapabocas.

4. En espacios comunes de trabajo como centros de enfermería, preparación de medicación, se recomienda trabajar por esquemas de turnos para evitar que en estos lugares haya más de tres (3) personas. Debe mantenerse el uso del tapabocas y lavado de manos antes y después del contacto con computadores, aparatos de medición de signos vitales, tabletas, etc. Además, estas superficies deben ser desinfectadas cada vez que sea posible.

5. En los descansos para café y comida, es necesario programar al personal por turnos. No solo por servicio sino en todo el hospital teniendo en cuenta las diferentes oficinas administrativas y asistenciales, con el fin de reunir en un mismo espacio el mínimo posible de personas. Importante entender que no se debe compartir comida y que mantener la distancia social evita las infecciones.

Se recomienda consumir los alimentos en un lugar apartado y de forma individual, se pueden aprovechar esos momentos para realizar llamadas a la familia, hacer lecturas, contestar chats, o simplemente descansar y dejar la mente en blanco.

6. Se deben usar los elementos de protección personal (EPP) en todo momento en que se esté en contacto con pacientes. Seguir los protocolos de cada organización al pie de la letra y sugerir una evaluación permanente de su adecuado cumplimiento. Los EPP deben colocarse en el vestuario en sitios asignados para ellos, NO se deben llevar puestos a las zonas sociales. Es muy importante que los vestuarios tengan una adecuada ventilación, y durante los turnos de cambio no haya más de tres (3) personas. Se recomienda demarcar la zona donde se debe depositar los uniformes una vez se termina su uso.

7. No se deben compartir objetos como esferos, fonendoscopios, linternas, martillo de reflejos, etc.

8. Se debe limitar el uso del teléfono móvil o celular y desinfectarlo de manera frecuente, evitar compartir los teléfonos con otras personas. Evitar mostrar fotos, conversaciones o videos.

9. A pesar de la necesidad social de algunas actividades, se deben evitar celebraciones como cumpleaños, comidas, desayunos, ascensos. Es necesario por el



PLANETREE ALC



Organización para la Excelencia de la Salud

momento prohibir la realización de estos eventos. Se sugiere remplazarlos por sesiones de acompañamiento con el grupo de psicología en horas de descanso, musicoterapia u otros tipos de actividades lúdicas individuales. Evitar a toda costa reuniones de más de tres (3) personas (respetando el aislamiento de 2 metros) y aglomeraciones.

10. En las interacciones con otros profesionales y trabajadores de la entidad, siempre y de manera obligatoria, se deben llevar mascarillas.

11. Se deben evitar desplazamientos al trabajo o a la casa con varios compañeros en un mismo carro. Optar en lo posible por traslados individuales.

12. Usar en todo momento los elementos de protección personal y garantizar el cumplimiento de los protocolos de postura y retiro para que sean en realidad efectivos.

13. Es importante empoderar al personal de la institución para que corrija en cualquier momento a sus compañeros al ver que no está realizando las medidas necesarias, así como abrir canales de comunicación entre pares y superiores para recibir sugerencias y realizar evaluaciones sobre el comportamiento propio y de otros compañeros. Esta actividad debe verse como una señal de compañerismo y de cuidado grupal.

Es de suma importancia como se mencionó al principio, trabajar desde la educación y la lúdica, apoyando en todo momento al personal de salud y trabajadores de la entidad. Esos momentos de esparcimiento, relajación y descanso para el personal de la institución son parte fundamental del estado emocional del mismo por lo que se debe trabajar en que el personal interiorice que estos cambios son necesarios y hacen parte de las medidas de autocuidado y cuidado a los pares.

Finalmente recordar que no basta con publicar o informar sobre las normas; se debe trabajar en el cambio de hábitos, así como realizar los cambios espaciales necesarios, demarcación suficiente y señalización para que el personal de salud pueda cumplir las normas con mayor facilidad, así como el acompañamiento constante.