



Recomendaciones generales para la prevención del coronavirus y otras Enfermedades respiratorias en consultorios, oficinas y otros lugares de Desempeño laboral de los psicólogos:

15 de marzo de 2020

Atención de consultas:

No recibir en consulta a personas pertenecientes a grupos de riesgo según detalla el DNU 260/2020 (embarazadas, personas inmunosuprimidas, personas con antecedentes respiratorios y cardíacos, personas mayores de 65 años, personas insulino dependientes, personas con insuficiencia renal) . Estas personas deben restringir al mínimo su circulación.

No recibir en consulta a personas con síntomas respiratorios o fiebre ni con indicación de cuarentena por haber viajado al exterior en los ultimo días

Organizar los horarios para restringir al mínimo la presencia de personas en su sala de espera

Mantener la distancia en el saludo (no besar ni estrechar manos). Mantener una distancia de 1.5 metros o más durante la entrevista

2 Adecuada higiene de manos

- Proveer los espacios laborales de agua, jabón, toallas y pañuelos descartables, cestos cerrados para desechar descartables.
Los descartable utilizados deben eliminarse diariamente.

Es importante higienizarse las manos frecuentemente sobre todo: antes y después de manipular basura o desperdicios; antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar; luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.; después de manipular dinero, llaves, animales, etc. ; después de ir al baño o de cambiar pañales.



2.1:

Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón:

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos **40-60 segundos**.



Siga los pasos indicados en la ilustración y trate de exhibirla en las instalaciones sanitarias de su lugar de trabajo:

Lavado de Manos

PASO A PASO



Lavar bien las manos palma con palma.



Entrelazar los dedos y frotarlos entre sí.



Lavar los pulgares de ambas manos.



Lavar con los dedos de una mano la palma de la otra.



Frotar los dedos con el puño cerrado para lavarlos por detrás.



Secarse las manos y cerrar la canilla con una toalla descartable.

2.3 Método adecuado para el lavado de manos con alcohol en gel:

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar **20 – 30 segundos**. Siga los pasos indicados en la ilustración y trate de exhibirla en las instalaciones sanitarias de su lugar de trabajo:



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

Frótese las palmas de las manos entre si;

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.

Crédito: OMS

4 HIGIENE RESPIRATORIA

Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.

Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.

Lavar las manos después de toser o estornudar.

DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y VENTILACIÓN DE AMBIENTES

Realizar la desinfección diariamente

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente.

USO DE BARBIJOS:

No se recomienda el uso de barbijos, de manera rutinaria, en trabajadores y trabajadoras que atienden al público.

El uso de barbijos solo está recomendado para:

- Personas que presentan síntomas respiratorios detectados.
- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios

COLEGIO DE PSICÓLOGOS DE TUCUMAN