



## ***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**

**1**



Lavar bien las manos palma con palma.

**2**



Entrelazar los dedos y frotarlos entre sí.

**3**



Lavar los pulgares de ambas manos.

**4**



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

**5**



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

**6**



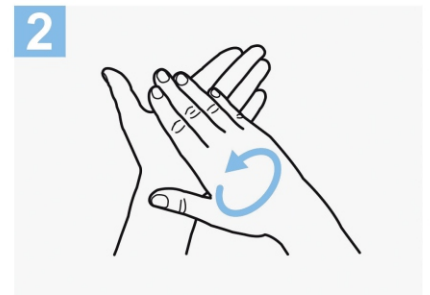
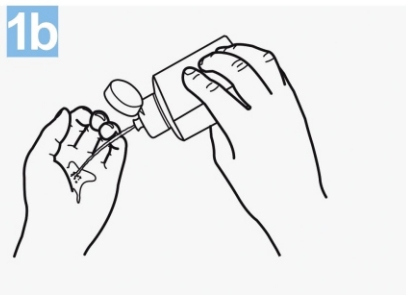
Secarse las manos y cerrar la canilla con una toalla descartable.

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

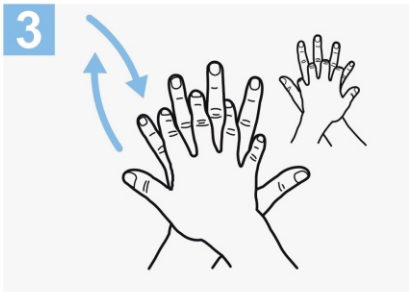
Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar **20 – 30 segundos**. Siga los pasos indicados en la ilustración y trate de exhibirla en las instalaciones sanitarias de su lugar de trabajo:



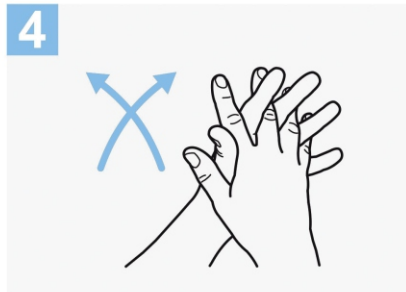
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



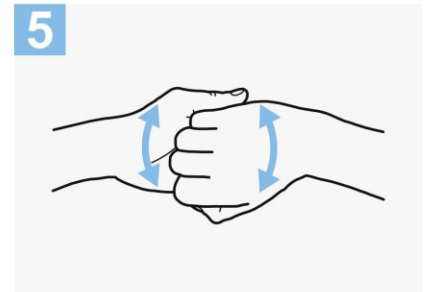
Frótese las palmas de las manos entre sí;



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.

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**