



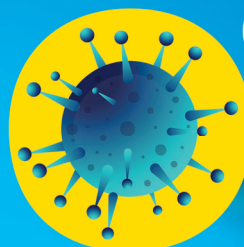
Contraloría General del Estado

B O L I V I A

RECOMENDACIONES

DE

BIO



SEGURIDAD





¿Qué es el Coronavirus?

El coronavirus es un grupo de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como neumonía, síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y síndrome respiratorio agudo grave (SARS). Cabe destacar que la cepa de coronavirus (2019-nCoV) que ha causado el brote en China es nueva y no se conocía previamente.

¿Qué es la COVID-19?

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

¿Qué síntomas tiene el Coronavirus?

SINTOMAS COMUNES



Fiebre



Cansancio

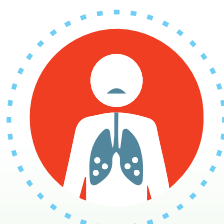


Tos seca

CASOS GRAVES



Fiebre alta



Neumonía



**Dificultad
respiratoria**

En casos más graves, el virus puede causar neumonía o síndrome respiratorio agudo grave (SRAS) que es una forma grave de neumonía, insuficiencia renal y hasta la muerte. En otros casos, algunas personas infectadas no desarrollan ningún síntoma, pero pueden contagiar igualmente al resto de población.



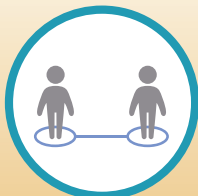
¿Cómo se transmite el Coronavirus?

Según información de la OMS, el coronavirus se transmite por contacto de persona a persona con algún infectado (incluso si no presenta síntomas). Por ello, la mejor manera de evitar contraer este virus es siguiendo las buenas prácticas de higiene que incluyen:

- Lavarse las manos frecuentemente y a fondo por, al menos 20 segundos, con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávalas con agua y jabón. Es importante hacerlo incluso si no hay suciedad visible en las manos.
- No tocarse la cara (boca, nariz u ojos).
- Mantener una distancia mínima de un metro con el resto de las personas. (Distanciamiento físico).
- Practique la higiene respiratoria. Esto significa cubrirte la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando toses o estornudas. Desecha inmediatamente el tejido usado.
- Lávese las manos siempre después de toser o estornudar; si está cuidando a alguien; cuando está preparando alimentos. También después de comer; después de usar el inodoro; si sus manos están sucias.
- Quédese en casa y practique el aislamiento social o cuarentena.



Lavar las manos con jabón y agua



Practicar distanciamiento físico



Evite lugares abarrotados



Limpiar y desinfectar superficies



Quedarse en casa si estás enfermo/a

Forma correcta para el lavado de manos



Con las manos enjabonadas, frotamos las palmas entre sí



Palma con palma con los dedos entrelazados



Palma con dorso con los dedos entrelazados



Fregamos el dorso de los dedos con la palma opuesta



Frotamos los pulgares con un movimiento rotatorio



Frotamos las yemas de los dedos sobre la palma



Extendemos el frotado hasta la muñeca



Enjuagamos con agua y secamos las manos

Uso de barbijo obligatorio

Actualmente, se ha comprobado que la vía principal de transmisión de persona a persona del nuevo COVID-19 son las microgotas respiratorias, que se expulsan al hablar, estornudar o toser.

El uso del barbijo permite que una persona con síntomas de tipo gripal se cubra la boca y la nariz, lo que ayuda a contener las microgotas respiratorias, la probabilidad de contagio es de 1,5%.



Evita



SALUDAR DE BESO



SALUDAR DE MANO



LOS ABRAZOS

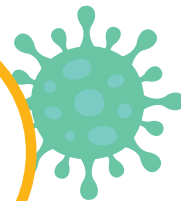


El covid-19 es una enfermedad altamente transmisible, a través de minúsculas gotas húmedas que son diseminadas por la persona infectada al hablar, toser o estornudar, y a través de las manos u objetos contaminados con la secreción expulsada (saliva o moco). Para impedir que el virus se expanda, se aconseja cubrirse boca y nariz con el pliegue del codo.

Uso del overol

1

Con las manos limpias, colóquese, un pie a la vez, y súbalo por el cuerpo, para después introducir los brazos.



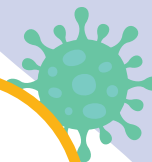
2

Colóquese el barbijo y las gafas o pantalla protectora.



3

Para retirar el Equipo de Protección Personal (EPP) quitarse la prenda en un lugar destinado para el efecto.



4

Quitarse la capucha evitando que la parte externa del overol entre en contacto con la cabeza.





Baje la cremallera del overol y empújelo hacia afuera (sin sacudir), halar los puños con las manos por detrás. Empuje el overol hacia abajo evitando que el exterior entre en contacto con su ropa.

5

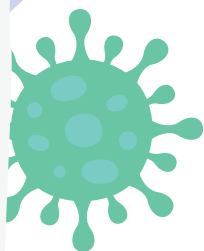


Deposítelo en una bolsa cerrada con la debida identificación para guardarlo en el ambiente destinado para el efecto.

6



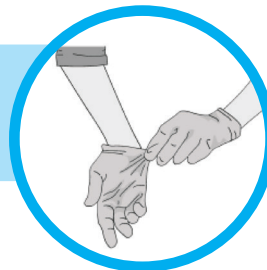
Para quitarse el barbijo: sacar los elásticos sin tocar la parte delantera del barbijo, colocarlo inmediatamente en un recipiente cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol..



Uso de los guantes

1

Enfundarlo en una mano, hasta obtener una perfecta adaptación a la mano.



Colocarse el segundo par, desinfectar eventualmente con el uso de alcohol en gel.

2

3

Al quitarse, por el borde de la muñeca halar hacia adelante se sostiene con la otra mano, enfundando ambos guantes y desechándolos, no tocar el exterior; finalmente lávese las manos y use alcohol en gel.



Protocolos de acción entrada a casa



Al volver a casa procura no
tocar ningún objeto o
superficie



Quítate los zapatos al
entrar a casa



Quítate la ropa exterior y métela
a una bolsa especial de malla y
lávala cuanto antes



Deja bolso, cartera, llaves, dinero,
etc... dentro de una caja en la entrada
de la puerta de tu casa



Limpia el móvil y gafas con agua y
jabón o alcohol



Lávate bien y a diario las manos y zonas
expuestas al entorno:
cuello, cara, etc... ¡dúchate diario!



Quítate los guantes con cuidado
después limpiar objetos y las
superficies, tíralos y lávate las
manos



Limpia con lejía/cloro las superficies que
hayan entrado en contacto con objetos
traídos de fuera antes de guardarlos

DIRECCIONES DE LA CONTRALORÍA GENERAL DEL ESTADO

LA PAZ

Colón esq. Indaburo, Telf.: (591 - 2) 2177400,
Fax: (591 - 2) 2000861

SANTA CRUZ

2º Anillo/Av. Trinidad N° 706, Telf.: (591 - 3) 3339094
(591 - 3) 3364223, Fax: (591 - 3) 3343355

COCHABAMBA

Calle Jordán N° 351, Telf.: (591 - 4) 4234003
(591 - 4) 4234004, Fax: (591 - 4) 4234006

TARIJA

Calle La Madrid E N° 182, Telf.: (591 - 4) 6642037
(591 - 4) 6645696, Fax: (591 - 4) 6643604

CHUQUISACA

Calle Bolívar N° 701 esq. Dalence, Telf.: (591 - 4) 6453870,
Fax: (591 - 4) 6913283

ORURO

Calle 6 de Octubre, entre Sucre y Murguía,
Telf.: (591 - 2) 5254514 (591 - 2) 527720
6, Fax: (591 - 2) 5277203

POTOSÍ

Calle Frías N° 66, Telf.: (591 - 2) 6223817 (591 - 2) 6227443,
Fax: (591 - 2) 6223876

BENI

Av. Nicolás Suarez N° 517, Telf.: (591 - 3) 4623252
(591 - 3) 4620138, Fax: (591 - 3) 4620588

PANDO

Av. 9 de Febrero N° 227, Telf.: (591 - 3) 8422065
(591 - 3) 8422102, Fax: (591 - 3) 8422735



Dirección:

Lic. Juan Carlos Laguna E.

Texto y edición:

Lic. Mauricio García Ramos

Diseño y diagramación:

Juan Carlos Castillo

Junio de 2020