



COVID - 19 Información y recomendaciones para residencias de personas mayores

Introducción

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar infecciones respiratorias, desde un resfriado común hasta enfermedades más graves.

Los síntomas principales incluyen astenia, fiebre, tos seca y dificultad respiratoria. Las personas mayores forman parte de la población más vulnerable a este brote. Nuestro Instituto está preparado para el manejo integral de esta enfermedad.

Contamos con un sistema para identificar posibles casos y derivar rápidamente las muestras de laboratorio que permitan una detección temprana del coronavirus. Asimismo, relevamos los insumos correspondientes para su prevención y dispusimos la infraestructura necesaria para abordar la problemática.

La definición de caso, contacto y medidas a seguir propuestas en este protocolo están basadas en las recomendaciones para el equipo de salud del Ministerio de Salud de la Nación. Se recomienda remitirse al [**Protocolo de Definición de Caso Sospechoso y de Recomendaciones Generales de PAMI.**](#)

Plan operativo de control de COVID-19 en residencias de personas mayores

LEA ATENTAMENTE Y SIGA LAS RECOMENDACIONES Y EXIGENCIAS PARA EL CUIDADO DE LAS PERSONAS MAYORES. ASIGNE UNA PERSONA RESPONSABLE PARA CONTROLAR ESTAS MEDIDAS DE FORMA RUTINARIA A TRAVÉS DE UNA LISTA DE VERIFICACIÓN.

- 1. Está prohibido el ingreso y el egreso** a toda persona que no trabaje en la residencia. En cuarentena, debemos cuidarnos entre todos y todas.
- 2.** Si una persona afiliada debe salir por algún motivo de la



COVID - 19 Información y recomendaciones para residencias de personas mayores

residencia (derivación a efector de salud, trámites personales, etc.) **a su regreso debe hacer 14 días de aislamiento en una habitación individual**, teniendo que contemplar incluso que desayune, almuerce, meriende y cene en la misma. No se debe romper el aislamiento para proteger al resto de sus convivientes.

3. Se deben generar **circuitos diferenciales de ingresos y circulación del personal y de las personas afiliadas**. Se recomienda, en lo posible, tener una ruta de ingreso accesorio para el personal de salud y para diferentes servicios.
4. Se colocarán en la entrada y en lugares comunes afiches con información y **consejos preventivos** sobre el coronavirus.
5. Se dispondrán dispensadores con **solución hidroalcohólica** en áreas comunes.
6. Es recomendable **la implementación de un triage** (dispositivo de control constituido por personal que realice un breve interrogatorio sobre síntomas respiratorios, contacto con caso de COVID-19 o viaje y/o residencia en zona de circulación viral, idealmente asociado con medición de temperatura corporal) de ingreso en cada puerta de entrada.
7. Es recomendable realizar **la toma de temperatura corporal** a los ingresantes con termómetros infrarrojos: de no contar con uno de este tipo se puede utilizar cualquier otro.
8. El personal que realice el triage (Vigilancia, Enfermería, Administración) tiene que estar vestido con ropa de trabajo (ambo), que debe colocarse en la residencia, y usar barbijo durante la atención directa. No son necesarios los elementos de protección personal en caso de que hubiera barreras físicas, como paneles de protección de vidrio o plástico. El procedimiento consiste en entregar el termómetro previamente desinfectado con solución de alcohol a la persona a controlar quien deberá colocárselo a sí misma en la zona del hueco axilar esperando a que suene (en caso de termómetros digitales). Se recomienda lavado de manos con frecuencia y uso de alcohol en gel. Si la persona a controlar es un residente no autoválido debe ser asistido por un cuidador y/o enfermero.
9. Es fundamental la **aplicación de forma obligatoria de alcohol en gel** o loción hidroalcohólica a toda persona que ingresa al edificio.
10. Es importante realizar **la aplicación de forma obligatoria de solución de lavandina** diluida o de loción hidroalcohólica a



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

aquellos **elementos que ingresen a la residencia** (viandas, regalos, bolsas, ropa) Ver protocolo de paquetes.

11. Es necesario acondicionar un **área de seguridad** para el personal de salud y otra área para el personal de servicios, alejado del contacto con quienes residen en la institución, **donde se realizará el cambio de ropa** de calle por la de trabajo (ambo). Al finalizar la jornada laboral, la ropa deberá ser colocada en una bolsa negra plástica cerrada para su limpieza diaria.
12. Las medidas de control de infecciones incluyen **pelos recogidos, uñas cortas y sin esmalte**. Además, no se deben utilizar anillos, pulseras, aros o cualquier elemento que no pueda ser higienizado correctamente.
13. Se deben acondicionar **zonas limpias** (office de enfermería, cocina, baño de personal, habitación de mucama, habitación de limpieza, administración) sin acceso a las personas residentes. Las **zonas sucias** son las habitaciones y áreas comunes.
14. Se recomienda realizar **actividades formativas** para la educación sanitaria de residentes y personal.
15. Para prevenir la transmisión institucional, se recomienda -en aquellos casos que sea posible- repartir las **cuatro comidas** y la medicación dentro de las habitaciones. En caso de no poder realizarse, se sugieren **grupos reducidos** en el comedor, donde se garantice una distancia de al menos dos metros entre las personas.
16. Es necesario disminuir al mínimo el contacto entre el personal de salud y las personas residentes, ya que en diferentes países se constató que el virus ingresó a través de personal asintomático o con síntomas leves de COVID-19.
17. Las reuniones con las personas afiliadas deben ser en número reducido y mantener la distancia de dos metros.
18. Se recomienda **la previsión de personal capacitado como reserva** en caso de ausencia, aislamiento preventivo o por enfermedad.
19. Es importante garantizar en forma responsable **la compra de insumos críticos** para el manejo de las personas residentes (ej: camisolín, barbijos, guantes, antiparras, alcohol en gel, loción hidroalcohólica, bolsas de residuos generales y patológicos, etc.)
20. Se recomienda retirar a la persona con sospecha de COVID-19 para su manejo en hospitales.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

21. Para pacientes con **patologías neurodegenerativas** (Alzheimer, diferentes grupos de demencias, etc.) que no respeten las medidas de aislamiento general, se sugieren medidas farmacológicas indicadas solamente por profesional médico.
22. Para disminuir los efectos adversos psico-sociales del aislamiento obligatorio y ante la PROHIBICIÓN de visitas de familiares, se recomienda reforzar el uso de entretenimientos y medios de distracción individual como TV, películas, radio, libros, revistas, con el objetivo de evitar sentimientos de angustia. Se recomienda la limpieza y desinfección adecuada de los elementos distractores luego de su utilización inmediata.
Respetar siempre la distancia de dos metros.
23. Se recomienda asignar al personal de cuidado y/o de enfermería un grupo determinado de residentes, para poder hacer un seguimiento diario de la salud y registrar la evolución. Esta medida es fundamental ya que ese personal a cargo será el contacto estrecho en caso de que se presente una sospecha o confirmación de COVID-19.
24. Es importante evitar la rotación del personal asignado para la atención directa de las personas mayores, reduciendo así el riesgo de transmisión cruzada en el caso de una sospecha de COVID-19 y ayudar a la trazabilidad epidemiológica.
25. Es fundamental mantener todos los espacios bien ventilados, desinfectar las superficies, realizar el lavado de manos de forma rutinaria de las personas residentes y reforzar continuamente los cinco momentos de lavado de manos del personal.
26. Reforzar continuamente los cinco momentos de lavado de manos del personal.
27. Se recomienda que el personal en contacto con las personas residentes, utilice elementos de protección personal de acuerdo a la clasificación de la exposición de trabajadores que se detalla más adelante.
28. Se solicita reforzar la vacunación de acuerdo al Calendario Nacional, del personal y residentes.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

Personas trabajadoras

1. En caso, de sintomatología respiratoria o fiebre, contacto estrecho con caso probable o confirmado de COVID-19 de una persona trabajadora de la institución se sugiere la colocación de barbijo quirúrgico, el lavado de manos con soluciones hidroalcohólicas y la consulta al servicio de medicina que le corresponda en su domicilio. Si no fuese posible el retiro a su domicilio, se recomienda el aislamiento preventivo en un cuarto seleccionado previamente y llamar al servicio de ambulancias local para su traslado y posterior evaluación.
2. En caso de contacto estrecho de caso probable o confirmado de COVID-19 de una persona trabajadora se solicita el aislamiento obligatorio en domicilio, no permitiéndose el ingreso a la institución. De negarse a tal solicitud, es necesario comunicarse con personal superior.

Plan de acción inmediata ante un caso sospechoso

Si se detecta algún caso que reúna criterio para caso sospechoso:

- **Se comunicará con el servicio de emergencia para la evaluación del mismo.**
- **Para solicitar la evaluación puede al 138 opción 9**
En caso de que la derivación se realice por otra vía: 107 en CABA; 148 en Provincia de Buenos Aires o 0800-222-1002 en el resto del país.
- **Mientras espera la asistencia el paciente debe permanecer en aislamiento individual.**
- **Para dar aviso sobre la existencia de casos tanto sospechosos como positivos comunicarse a PAMI Central al WhatsApp +541140792677 y al mail registrocovid@pami.org.ar a fin de poder darle seguimiento al caso.**



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

Mientras espera la evaluación médica debe desencadenar la precaución estándar, por contacto y por gotas que consiste en:

1. **Higiene de manos**
2. **Guantes**
3. **Barbijo quirúrgico**
4. **Camisolín**
5. **Protección ocular (antiparras o máscara)**

De manera preventiva hasta tener el resultado del caso sospechoso y en caso de que el resultado sea positivo se debe:

1. **Aislar a todas las personas** en sus habitaciones; solo pueden salir y de manera cuidada a los sanitarios; si el paciente es autoválido, debe hacerlo con tapabocas y se deben desinfectar las barandas y todas las superficies con las que pueda tener contacto. Si esto no se puede garantizar es recomendable que el residente utilice guantes para salir de la habitación, que serán descartados en las bolsas correspondientes antes de ingresar a la misma. Las personas residentes deben recibir todas las comidas en sus habitaciones.
2. **Los contactos estrechos del caso sospechoso.** Los compañeros de habitación deben permanecer, al igual que el resto de las personas residentes, aislados en sus habitaciones hasta que se confirme o descarte el resultado. Estos requieren de EPP exclusivos:
 - Barbijo quirúrgico y camisolín que se descartarán luego de la atención de esa habitación.
 - Antiparras o máscara que se desinfectará luego de salir.
 - Guantes.

El uso de sanitarios. Cuando los contactos estrechos salen de manera cuidadosa deben hacerlo con guantes y barbijo quirúrgico.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

El uso de tapabocas es solo para las personas residentes; **el personal debe utilizar barbijo quirúrgico.**

Se recomienda el uso de tapaboca (no es necesario todo el tiempo) mientras las personas residentes permanecen aisladas en sus habitaciones, en especial en aquellos casos en donde no sea posible garantizar la distancia social de 1.5 metros.

Control de temperatura: Se deberá controlar dos veces por día (mañana y noche).

Plan de Actuación Inmediata ante un caso confirmado (positivo) de COVID 19

- 1- Desinfectar toda la institución con empresas de desinfección hospitalaria.
- 2- Sostener el control de la temperatura dos veces por día (8 hs. y 20 hs.).
- 3- Mantener el contacto de las personas mayores con las familias a través de llamadas telefónicas. Este contacto es muy importante para no generar miedos innecesarios en los familiares y llevar tranquilidad.
- 4- Las y los trabajadores sociales y el o la psicóloga deberán tener una comunicación fluida con todos los familiares de las personas mayores.

Habitación de Aislamiento

Colocar al paciente en habitación individual (de ser posible con baño privado), con ventilación adecuada.

- Cuando no haya habitaciones individuales disponibles, los pacientes confirmados con COVID-19 (ya sea por laboratorio o nexa epidemiológico) pueden permanecer agrupados en una cohorte.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

- Todas las camas deben colocarse al menos a un metro de distancia.
- Los casos sospechosos o confirmados deberían ser asistidos por un equipo de trabajadores designados para atenderlos de forma exclusiva, para reducir el riesgo de diseminación.
- Proporcionar un barbijo quirúrgico al paciente para cualquier desplazamiento fuera de la habitación o el área de aislamiento.

TODO EL PERSONAL DE LA RESIDENCIA TIENE QUE USAR BARBIJO QUIRÚRGICO, que se descartará luego del contacto con pacientes sintomáticos.

¿Cómo se maneja la admisión de los nuevos ingresos?

Reingreso a la institución de residentes recuperados de COVID

Los residentes que hayan requerido derivación y cumplan los criterios de alta, podrán reincorporarse a la institución sin necesidad de aislamiento. **La necesidad de PCR para el reingreso en estos pacientes deberá ajustarse al criterio de alta.**

Ingresos de nuevos residentes o reingresos de residentes derivados a segundo nivel por otras causas

Será necesario realizar el aislamiento individual por 14 días dentro de la institución, no siendo necesaria la realización de un hisopado previo. **No existe necesidad de PCR para el ingreso de pacientes.** NO se recomienda hisopado de personas asintomáticas debido a que pueden presentarse **falsos negativos.**



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

NUEVOS INGRESOS DE PERSONAS RESIDENTES
ASINTOMÁTICAS Y/O DERIVADAS DEL SEGUNDO NIVEL

- Aislamiento individual preventivo por 14 días dentro de la residencia (sector diferencial de ingresos). Si existiera el ingreso simultáneo con otras personas residentes, puede realizarse una cohorte entre 2 o 3 individuos.

LAS PERSONAS CON SÍNTOMAS: NO INGRESAN

¿Cómo prevenir la enfermedad?

Tenga en cuenta informarles a sus residentes las medidas de prevención.

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o usar desinfectante con base de alcohol, sin olvidar las muñecas y entre los dedos.
- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con la parte interior del codo o utilizando un pañuelo descartable.
- Evitar el contacto directo con personas que tengan enfermedades respiratorias.
- Mantener ventilado el ambiente en donde se encuentra
- Recibir la vacuna antigripal y el esquema secuencial contra el neumococo según el Calendario de Vacunación Nacional vigente.

Es importante higienizar las manos, sobre todo:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer o de manipular alimentos.
- Luego de haber tocado superficies públicas, como mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

Clasificando la exposición de las personas trabajadoras a COVID-19

El riesgo de las personas trabajadoras por la exposición ocupacional al COVID-19 durante la pandemia podría variar de un riesgo muy alto a uno alto, medio o bajo.

El nivel de riesgo depende del tipo de exposición, la necesidad de contacto a menos de dos metros de casos confirmados o sospechosos o el requerimiento de contacto repetido o prolongado con pacientes.

La pirámide de riesgo ocupacional muestra los cuatro niveles de exposición (muy alto, alto, medio y bajo) para representar la distribución probable del riesgo.

Pirámide de Riesgo Ocupacional



Fuente: OSHA



COVID - 19 **Información y** **recomendaciones** **para residencias** **de personas** **mayores**

Riesgo muy alto de exposición: Los trabajos con riesgo muy alto son aquellos con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o sospechosas de COVID-19 que generen aerosoles durante procedimientos médicos específicos, autopsias o procedimientos de laboratorio específicos.

En estos dos grupos, los EPP (ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL) son:

- Lavado de manos
- Guantes
- Barbijo N95
- Camisolín hidrorrepelente.
- Antiparras
- Máscara facial

Riesgo alto de exposición: Son las personas trabajadoras de las residencias cuando detectan un caso sospechoso y sintomático y lo aíslan mientras esperan el traslado. Los trabajos con riesgo alto son aquellos con un alto potencial de exposición a fuentes conocidas o sospechosas de COVID-19.

Incluye al personal de apoyo y atención del cuidado de la salud (por ej. médicos, enfermeros y quienes deban entrar a los cuartos de los pacientes); personal de transportes médicos (por ej. operadores de ambulancias) que trasladan pacientes que se conoce o se sospecha que portan el COVID-19 en vehículos encerrados que no tengan cabina aislada; personal de trabajos mortuorios involucrados en la preparación (por ej. para entierro o cremación) de los cuerpos de personas que se conoce o se sospecha que portaban el COVID-19 al momento de su muerte.

En este grupo, los EPP (ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL) son:

- Lavado de manos
- Guantes
- Barbijo quirúrgico
- Camisolín
- Antiparras



COVID - 19 **Información y** **recomendaciones** **para residencias** **de personas** **mayores**

Riesgo medio de exposición: Los trabajos de las residencias con riesgo medio de exposición incluyen aquellos que requieren un contacto frecuente y/o cercano (por ej. menos de dos metros de distancia) con personas que podrían estar infectadas con el SARS-CoV-2, pero que no se conoce o se sospecha que portan el COVID-19; los trabajos que se desarrollan en áreas que podrían estar en contacto con el público en general (por ej. vigiladores, personas que atienden al público).

En este grupo, los EPP (ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL) son:

- Lavado de manos
- Barbijos quirúrgicos

Riesgo bajo de exposición: Los trabajos con un riesgo de exposición bajo (*administrativos*) son aquellos que no requieren contacto con personas que se conoce o se sospecha que están infectados con el SARS-CoV-2 ni tienen contacto cercano frecuente (por ej. menos de 2 metros de distancia) con el público en general. Las personas trabajadoras en esta categoría tienen un contacto ocupacional mínimo con el público y otros compañeros de trabajo.

En este grupo no se requiere EPP, solo lavado de mano y medidas generales de higiene.

Utilización del equipo de protección personal (EPP)

Todo el personal de la institución que toma contacto con pacientes debe llevar un barbijo quirúrgico.

- **CAMILLEROS**

Higiene de manos antes y después del contacto con todo paciente.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

Cuando trasladen pacientes con patología respiratoria o sospechosos/confirmados de COVID-19, sumar barbijo quirúrgico, camisolín, guantes, protección ocular.

Una vez realizado el traslado del caso sospechoso debe retirarse el EPP y descartar en la bolsa roja. Luego, lavarse las manos.

- **PERSONAL DE ENFERMERÍA**

Higiene de manos antes y después del contacto con todo paciente.

Cuando asistan pacientes con patología respiratoria o sospechosos/confirmados de COVID-19, sumar barbijo quirúrgico, camisolín, guantes, protección ocular.

Observaciones: Si se realiza un procedimiento que genere aerosoles (ej aspiración de secreciones), se debe utilizar barbijo N95.

- **PERSONAL MÉDICO**

Higiene de manos antes y después del contacto con todo paciente.

Cuando asista a pacientes con patología respiratoria o sospechosos/confirmados de COVID-19, debe sumar barbijo quirúrgico, camisolín, guantes y protección ocular.

Debe utilizar barbijo N 95 durante procedimientos tales como:

- Toma de Hisopados Oro/Nasofaríngeo
- Aspiración
- Intubación



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

- **PERSONAL QUE MANIPULA ROPA**

Higiene de manos antes de colocarse el equipo el EPP e inmediatamente después de retirarlo, barbijo quirúrgico, delantal plástico, guantes de goma y protección ocular.

Cuando retire la ropa sucia debe colocarla dentro de la bolsa y luego colocarla en el carro.

Observaciones: Al momento de contar la ropa, es necesario usar barbijo quirúrgico.

- **PERSONAL DE LIMPIEZA**

El personal de limpieza que se encuentra en contacto con caso sospechoso/confirmado de COVID-19 o con patología respiratoria, deberá utilizar barbijo quirúrgico, camisolín, guantes, protección ocular. Higiene de manos antes y después de realizar la labor.

Observaciones: Siempre se debe consultar al personal de enfermería o médico sobre cambios en las medidas de EPP.

- **PERSONAL DE LABORATORIO** (extraccionistas)

Higiene de manos antes y después del contacto con todo paciente.

Cuando asistan a pacientes con patología respiratoria (NO COVID-19) utilizar barbijo quirúrgico, protección ocular y guantes.

Cuando asistan a pacientes sospechosos o confirmados de COVID-19, sumar: barbijo quirúrgico, camisolín, guantes, protección ocular.

- **PERSONAL ADMINISTRATIVO EN CONTACTO CON RESIDENTES**

En los casos en que hubiera barrera física (ventanilla vidriada o plástica), mantener una distancia mínima de dos metros.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

Lavado frecuente de manos o alcohol, sobre todo luego de manipular documentación del paciente.

En los casos en que no hubiera barrera física, sumar barbijo quirúrgico y antiparras.

- **PERSONAL ADMINISTRATIVO QUE NO TIENE CONTACTO CON RESIDENTES**

Higiene de manos de forma frecuente.

No requiere equipo de protección personal.

Lavado de manos frecuente o alcohol en gel ya que es continuo el manipuleo de documentación.

- **OTRO PERSONAL SIN CONTACTO CON RESIDENTES O PACIENTES**

Higiene de manos de forma frecuente.

No requiere equipo de protección personal

- **PERSONAL DE COCINA SIN CONTACTO CON RESIDENTES**

Higiene de manos frecuente

No requiere equipo de protección personal

- **PERSONAL DE ATENCIÓN EN HABITACIONES**

Quienes ingresen a las habitaciones de pacientes con patología respiratoria deberán usar barbijo, antiparras y guantes.

Quienes ingresen a habitaciones de casos confirmados/sospechosos de COVID-19 deberán agregar camisolín.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

El barbijo quirúrgico tiene una durabilidad de 4 horas, excepto que se ensucie o deteriore.

El barbijo N95 tiene una durabilidad de 7 días. Luego de cada uso debe guardarse en bolsa de papel para prolongar su utilidad.

Traslado de personas residentes y/o pacientes

El traslado de una persona residente y/o pacientes hacia un segundo nivel de atención para consulta o tratamiento o a domicilio particular debe realizarse con BARBIJO QUIRÚRGICO durante todo el recorrido.

¿Es necesario usar barbijo?

El uso de barbijo solo está recomendado para personas que presentan síntomas respiratorios y que se sospecha pueden estar enfermos. Sin embargo, y de acuerdo con el avance de la enfermedad, varias jurisdicciones ya dispusieron la obligatoriedad del uso de tapaboca que actúa como un elemento de protección y que puede ser realizado con cualquier tipo de material incluso de manera casera o cualquier accesorio o vestimenta que cumpla tal fin, pero que cubra la boca, la nariz y el mentón.

Desinfección de superficies

Para evitar la propagación, es recomendable desinfectar las superficies de mayor contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc. La desinfección debe ser diaria, utilizando solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1% o etanol al 62-71%.

El material utilizado debe ser desechable y se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado con las advertencias precisas.

Ventilación de ambientes

Para asegurar el recambio de aire es necesario ventilar los ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas.



COVID - 19 **Información y** **recomendaciones** **para residencias** **de personas** **mayores**

Gestión de residuos

Los residuos generados en la atención del paciente se deben eliminar de la misma forma que los residuos habituales, con la salvedad de que deberán ir cerrados en una bolsa aparte.

Vajilla y ropa de cama

No se requiere un tratamiento especial para la ropa utilizada por el paciente ni tampoco es necesario vajilla desechable. Toda la vajilla y cubiertos que utilice el residente será lavado de forma habitual.

El retiro de la ropa de la habitación del paciente se realizará según las recomendaciones: embolsada y cerrada dentro de la propia habitación.

Identificación de los contactos de los casos en investigación

Es importante identificar a todo el personal que atiende a los casos en investigación, probables o confirmados de infección por COVID -2. Se realizará un registro de todo el personal que haya entrado en contacto.

Prevención del estrés laboral para los equipos de salud

En situaciones como estas, las personas trabajadoras de la salud pueden presentar una sobrecarga emocional o estrés (irritabilidad, cambios de humor, ansiedad, hiperactividad, insomnio, enojo, aumento de la atención involuntaria, necesidad de continuar la tarea y dificultades para detenerse).

Es muy importante cuidarse para seguir cuidando.

Recomendaciones individuales para las personas trabajadoras de la salud

- Se recomienda realizar **pausas** para descansar y alimentarse.
- Mantener **la comunicación con familiares, amigos, parejas y colegas** para compartir sentimientos y experiencias. Es importante hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos.



COVID - 19 **Información y** **recomendaciones** **para residencias** **de personas** **mayores**

- **Evitar la exposición excesiva a las noticias.** Es recomendable actualizar la información principalmente para tomar medidas prácticas. La actualización es conveniente realizarla una o dos veces al día, siempre en un mismo horario, consultando fuentes confiables que brinden información oficial.

- En caso de identificar cambios importantes en su modo de actuar, malestar que le impida realizar sus tareas habituales o cambios en su estado de ánimo, deberá buscar apoyo de un profesional de la salud mental.

Recomendaciones para el trabajo en equipo de las personas trabajadoras de la salud

- Establecer acuerdos durante el período de trabajo para garantizar los cuidados básicos necesarios como el descanso entre turnos o las medidas de distanciamiento social e higiénicas requeridas.

- Mantener hábitos saludables en la medida de lo posible. Se recomienda ingerir 2 litros de agua diarios y realizar algún tipo de actividad física.

- Incrementar las medidas de autocuidado si tiene alguna enfermedad crónica.

- Ante la presencia de síntomas respiratorios **no se automedique** y siga las indicaciones del protocolo para la consulta de acuerdo a su jurisdicción. Se recomienda que la misma sea telefónicamente para disminuir el riesgo y organizar la consulta posterior.

En el caso de asistir a una persona considerada caso sospechoso o confirmado puede ocurrir que algunas personas de su entorno quieran evitar el contacto físico con usted.

Es importante saber que este tipo de conductas no representan un rechazo verdadero hacia su persona, sino que son conductas irracionales producidas por el miedo que provoca esta pandemia.

Si se presenta esta situación no se paralice ni aísle. Es importante continuar los vínculos a través del teléfono, redes sociales y otros medios de comunicación a distancia.



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

Referencias

1. Strategies to Prevent the Spread of COVID-19 in Long-Term Care Facilities (LTCF)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-longterm-care-facilities.html>
2. The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID-19) — China, 2020
3. Sykehjemogsmittevern mot covid-19.
<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/helsepersonell/sykehjem-og-smittevern-motcovid-19/>
4. Documento técnico Recomendaciones a residencias de mayores y centros sociosanitarios para el COVID-19 Versión de 5 de marzo de 2020. Sociedad de Gerontología Española
5. Sociedad Gallega de Gerontología. Experiencia del Dr. Miguel Ángel Vázquez, Presidente de la Sociedad Gallega de Gerontología y Geriátrica. Marzo 2020

Fecha de publicación: 14-09-2020. Sujeto a cambios de acuerdo a criterio epidemiológico.

Para más información:

<https://www.pami.org.ar/>

<https://www.argentina.gob.ar/salud>

En caso de sospecha de COVID-19 es obligatoria la comunicación a nivel central por vía mail a:

registrocovid@pami.org.ar

gteper@pami.org.ar



COVID - 19
Información y
recomendaciones
para residencias
de personas
mayores

Recomendaciones generales para prevenir virus respiratorios como el causante de COVID-19



› **Lavarse frecuentemente las manos** con agua y con jabón o usar desinfectante con base de alcohol.



› **Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz** con la parte interior del codo. No llevarse **las manos a la cara**.



› **No compartir** mate ni utensilios. Saludarse **sin contacto físico**.



› **Desinfectar** los objetos y **ventilar** los ambientes.



› **Evitar** actividades con **gran concurrencia de personas**.

Para más información ingresá en nuestra web pami.org.ar o comunicate al **138 opción 9**.

Cuidémonos
todas y todos