



**MINISTERIO DE SALUD**

**Normativa-163**

**“GUÍA PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE  
LA COVID-19, EN ESTABLECIMIENTOS  
COMERCIALES DE ALIMENTOS”**

**Managua, 2020**

N  
WA  
799  
0035  
2020

Nicaragua. Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional  
Ministerio de Salud. **Normativa- 163: “Guía para prevenir la transmisión de la COVID-19, en establecimientos comerciales de alimentos.** Managua, 2020. MINSA  
18 pág. Ilustraciones

- 1.- Guía
- 2.- Medidas de Seguridad
- 3.- Abastecimiento de Alimentos
- 4.- Aseguramiento de Inocuidad de los Alimentos
- 5.- Promoción de la Salud
- 6.- Lavado de Mano
- 7.- Proporcionar Medidas de Bioseguridad
- 8.- Reducción del Riesgo
- 9.- Establecimientos Comerciales de Alimentos
- 10.- Manipuladores de Alimentos
- 11.- Medidas Generales de Higiene, Limpieza y Desafección de los Establecimientos

Ficha Bibliográfica Elaborada por la Biblioteca Nacional de Salud

## Índice

<b>I.</b>	<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>Objetivos</b>	<b>2</b>
<b>2.1</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>2</b>
<b>2.2</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>2</b>
<b>III.</b>	<b>Glosario de Términos</b>	<b>3</b>
<b>IV.</b>	<b>Población Diana</b>	<b>4</b>
<b>V.</b>	<b>Actividades a realizar</b>	<b>5</b>
<b>5.1</b>	<b>Medidas generales de higiene, limpieza y desinfección de establecimientos</b>	<b>5</b>
<b>5.2</b>	<b>Equipo de protección personal para efectuar la limpieza y desinfección en los establecimientos</b>	<b>5</b>
<b>5.3</b>	<b>Medidas de prevención para trabajadores y consumidores</b>	<b>6</b>
<b>5.4</b>	<b>Procedimiento para el lavado de manos</b>	<b>7</b>
<b>5.5</b>	<b>Medidas específicas</b>	<b>7</b>
<b>5.5.1</b>	<b>Supermercados y minisúper</b>	<b>7</b>
<b>5.5.1.1</b>	<b>La gerencia, directores y dueños del establecimiento garantizan a los trabajadores y colaboradores:</b>	<b>7</b>
<b>5.5.1.2</b>	<b>La gerencia, directores y dueños del establecimiento garantizan a los consumidores</b>	<b>7</b>
<b>5.5.2</b>	<b>Medidas específicas a tomar en distribuidoras y pulperías</b>	<b>9</b>
<b>5.5.2.1</b>	<b>Dueños del establecimiento garantizan a los trabajadores y colaboradores:</b>	<b>9</b>
<b>5.5.2.2</b>	<b>Dueños del establecimiento garantizan a los consumidores:</b>	<b>9</b>
<b>5.5.3</b>	<b>Medios de movilización (vehículos y motocicletas) para servicio de entrega de alimentos a domicilio</b>	<b>9</b>
<b>5.5.4</b>	<b>Medidas a tomar ante casos sospechosos de la COVID-19 en los establecimientos</b>	<b>9</b>
<b>VI.</b>	<b>Educación, Promoción y Prevención</b>	<b>9</b>
<b>VII.</b>	<b>Bibliografías</b>	<b>10</b>
<b>VIII.</b>	<b>Anexos</b>	<b>11</b>
<b>8.1</b>	<b>Distanciamiento personal de precaución</b>	<b>11</b>
<b>8.2</b>	<b>Claves para la Inocuidad de los alimentos</b>	<b>12</b>
<b>8.3</b>	<b>Uso correcto de mascarilla de tela</b>	<b>13</b>
<b>8.4</b>	<b>Uso correcto de mascarilla médica</b>	<b>14</b>
<b>8.5</b>	<b>Procedimiento de lavado de manos</b>	<b>15</b>
<b>8.6</b>	<b>Soluciones para preparación de cloro para la desinfección</b>	<b>16</b>

## I. Introducción

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional (GRUN) a través del Ministerio de Salud viene implementando el Modelo de Salud Familiar y Comunitaria, en los 19 SILAIS, garantizando la prestación de servicios, centrada en las personas, la familia y la comunidad.

Debido a la manifestación de nuevas enfermedades, y características de propagación, de la COVID-19, que ha generado una crisis sanitaria mundial, muchas actividades han sido modificadas, surgiendo la necesidad de crear capacidades en todos los sectores y por tanto, se ha elaborado esta Guía, con el propósito de proporcionar a los responsables de establecimientos de supermercados, minisúper, distribuidoras, pulperías, servicios de entrega a domicilio medidas de bioseguridad para reducción del riesgo de transmisión por la COVID-19, de esta manera, gestionar efectivamente sus recursos, asegurando de esta manera al consumidor, la adquisición de productos inocuos.

Los establecimientos antes indicados en esta guía, son avalados por el Ministerio de Salud y sujetos a vigilancia permanente, en verificación el cumplimiento de las normas y reglamentos sanitarios correspondientes. Además, se le extiende Licencia Sanitaria o permiso, de sus requerimientos en las condiciones higiénico sanitarias en la infraestructura, así como las prácticas del personal, almacenamiento y etiquetado de los productos alimenticios.

El objetivo de la vigilancia de la COVID-19 es frenar su propagación, lo que facilita a las autoridades de salud pública la toma de decisiones sobre la enfermedad y, de esta manera, permitir que la actividad económica y social se reanude en la medida de lo posible. La vigilancia también es necesaria para monitorear las tendencias de la transmisión de la enfermedad y los cambios del virus a largo plazo.

De igual manera, se realizan actividades para la promoción de prácticas de higiene adecuadas, como el lavado de manos y medidas de prevención de enfermedades transmitidas por alimentos.

No se ha demostrado que los virus que causan enfermedades respiratorias puedan transmitirse a través de los alimentos o de los envases que los contienen. La COVID-19 no pueden multiplicarse en los alimentos, ellos necesitan un huésped animal o humano para hacerlo. El virus puede pasar directamente de una persona a otra, cuando las gotículas de la tos o el estornudo de una persona infectada entran en contacto con la nariz, la boca o los ojos de otra persona, con los objetos.

El Ministerio de Salud a través de la Dirección General de Regulación Sanitaria, para implementar las medidas y procedimientos de bioseguridad en los establecimientos comerciales de alimentos público y privados presenta la primera edición de la Guía elaborada, revisada y validada en colaboración con el personal de salud MINSA.

## **II. Objetivos**

### **2.1 Objetivo General**

Proporcionar las medidas de bioseguridad para reducir el riesgo de transmisión de la COVID-19 en supermercados, minisúper, distribuidoras, pulperías y servicios de entrega a domicilio.

### **2.2 Objetivos Específicos**

1. Cumplir con las medidas de Bioseguridad (higiene, limpieza y desinfección) en los establecimientos comerciales de alimentos para prevenir la transmisión de la COVID-19.
2. Dar a conocer en los establecimientos las medidas preventivas para evitar el contagio por la COVID-19.
3. Fortalecer el cumplimiento de las 5 claves de la Inocuidad de los Alimentos.

### III. Glosario de Términos

- **Agua segura:** Agua apta para el consumo humano libre de contaminación microbiológica y química.
- **Bioseguridad:** Es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a los pacientes y al medio ambiente. OMS (2005).
- **Desinfección:** es la reducción del número de microorganismos presentes en el medio ambiente, por medio de agentes químicos y/o métodos físicos.
- **Equipo de protección personal:** Cualquier equipo destinado a ser utilizado por el trabajador para que lo proteja de uno o varios riesgos en el desempeño de sus labores, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.
- **Higiene:** es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.
- **Higiene de manos:** Se refiere a las acciones que promueven el lavado de manos en el establecimiento de salud, garantizando los insumos necesarios como agua, jabón, papel toalla, capacitación y actitud del trabajador de la salud.
- **Inocuidad de los alimentos:** la garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se ingieren de acuerdo al uso que se destinan.
- **Limpieza:** La reducción de tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otras materias objetables.
- **Materia prima segura:** Las materias primas para la elaboración de alimentos tienen que asegurar una calidad que no comprometa los logros de las buenas prácticas llevadas a cabo durante las etapas posteriores. Es decir, su calidad no debe representar peligro para la salud humana.

#### **IV. Población Diana**

Gerentes generales, directores y dueños de establecimientos comerciales de alimentos, Trabajadores y consumidores.

## V. Actividades a realizar

### 5.1 Medidas generales de higiene, limpieza y desinfección de establecimientos

El gerente general, directores y dueños, garantizan el programa o procedimiento de limpieza y desinfección de acuerdo a las directrices emitidas por la autoridad sanitaria:

- Lavar y desinfectar pisos, paredes, equipos y utensilios, anaqueles o góndolas, los utensilios de autoservicio que usan los consumidores, mostradores,
- Lavar y desinfectar lavamanos y servicios sanitarios, del establecimiento usando desinfectantes, tales como cloro y amonio cuaternario.
- Desinfectar las superficies que los empleados o clientes tocan, como las manijas de las puertas, las asas del equipo, el mostrador donde se paga, los carritos de compras, teléfonos, entre otros.
- Mantener limpios y desinfectados los pediluvios, así como cambiar las soluciones sanitizantes, para garantizar su efectividad.

### 5.2 Equipo de protección personal para efectuar la limpieza y desinfección en los establecimientos

- Mascarilla
- Delantal plástico
- Zapatos cerrados o botas
- Guantes
- Pantalón
- Camisas con manga
- Lentes protectores

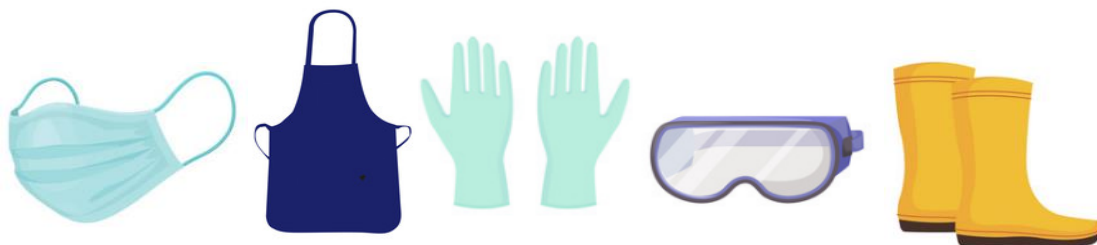


Imagen No 1. Equipos de Protección



### 5.3 Medidas de prevención para trabajadores y consumidores

- Mantener distanciamiento físico de 1.5 metros.
- No tener contacto directo con las personas (apretones de manos, abrazos) y disminuir la interacción.
- Usar mascarilla en el lugar de trabajo y en lugares públicos.
- No tocarse nariz, ojos y boca
- Lavar las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar y siempre que sea necesario.
- Usar desinfectantes para manos a base de alcohol al 70%
- Al medir la temperatura y encontrarse en valores superiores a 37.5, no se permite su ingreso al establecimiento.
- Si el trabajador del establecimiento presenta síntomas descritos a continuación, referir a la unidad de salud más cercana o empresa médica previsional:
  - Fiebre o escalofríos
  - Tos seca
  - Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
  - Fatiga
  - Dolores musculares y corporales
  - Dolor de cabeza
  - Pérdida reciente del olfato o el gusto
  - Dolor de garganta
  - Congestión nasal
  - Náuseas o vómitos
  - Diarrea

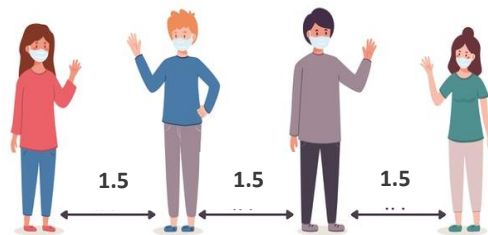


Imagen 2. Distanciamiento social



Imagen 3. Medidas de prevención de la COVID-19

## 5.4 Procedimiento para el lavado de manos

1. Mojar las manos, frotarlas con jabón hasta que haga espuma.
2. Frotarse las palmas de las manos unas con otras, luego con los dedos entrelazados en forma de vuelo de mariposa.
3. Restriéguese la palma de una mano, encima de la otra.
4. Frotar el pulgar de las manos, con movimientos circulares.
5. Restriéguese con movimientos circulares la punta y uña de los dedos de una mano, en la palma de la otra mano.
6. Frótese las muñecas con movimientos circulares y enjuaguemos.
7. Finalmente, séquese las manos con papel toalla.

## 5.5 Medidas específicas

### 5.5.1 Supermercados y minisúper

#### 5.5.1.1 La gerencia, directores y dueños del establecimiento garantizan a los trabajadores y colaboradores:

- medición de temperatura y aplicación de desinfectante para manos, previo al ingreso.
- Disponer de lavamanos accesibles y completamente abastecidos (jabón, toallas de papel y recipientes para basura).
- uso de guantes, de acuerdo a su actividad, estos deben mantenerse limpios, sin roturas o imperfectos y ser tratados con el mismo cuidado higiénico requerido para las manos. **El uso de guantes no sustituye el lavado de manos.**
- aplicación periódica de desinfectantes de ambiente en los sitios de mayor circulación y en donde se exhiban alimentos sin empaque (frutas, verduras, etc.).
- Las personas que prestan servicios de transporte de personas, impulsores y proveedores que llevan mercancías asociadas a la actividad que desarrollan, deben cumplir con las medidas de prevención y protección
- Disponer de agua segura al personal que labora
- Instalar pantallas acrílicas, vidrio u otro material similar, en las cajas y los mostradores para proteger al personal.
- El personal de caja, desinfectarse las manos cada vez que manipula dinero.
- En los servicios de alimentación, practicar las 5 claves de la Inocuidad de los alimentos: mantener la limpieza, limpiar y desinfectar las superficies, separar alimentos crudos de los cocinados, mantener los alimentos a temperaturas seguras y usar agua y materia prima seguras.
- Al momento que ingrese las mercancías al establecimiento, desinfectar los empaques.

#### 5.5.1.2 La gerencia, directores y dueños del establecimiento garantizan a los consumidores

- Asegurar el uso de alfombras con desinfectante, previo al ingreso del establecimiento.

- Garantizar medición de temperatura y aplicación de desinfectante para manos, previo al ingreso.
- Disponer de lavamanos accesibles y completamente abastecidos (jabón, papel toalla y recipientes para basura).
- Colocar dispensadores accesibles de desinfectante para manos,
- Asegurar que se respete la distancia física al ingreso, dentro del establecimiento y para filas de pago, mínimo 1.5 metros (indicándolo en el piso, de manera adhesivas o pintura).
- Promover en los consumidores, que sólo asista una persona por hogar al momento de hacer las compras, evitando la presencia de menores o personas de la tercera edad; y que tengan claro los artículos específicos que se van a comprar para hacer más ágil esta actividad.
- Sugerir a los compradores pagar sus cuentas con tarjeta, para evitar el contacto y la circulación de efectivo.
- En el caso de contar con servicios de comida, respetar la capacidad de personas en una mesa (**máximo 2 personas**) y la capacidad en las áreas para sentarse debe reducirse de modo tal que las mesas estén separadas **al menos 2 metros unas de otras**.
- Uso obligatorio de mascarillas para todos los consumidores que ingresen al establecimiento.
- **Desinfectar las compras al momento de llegar al hogar.**

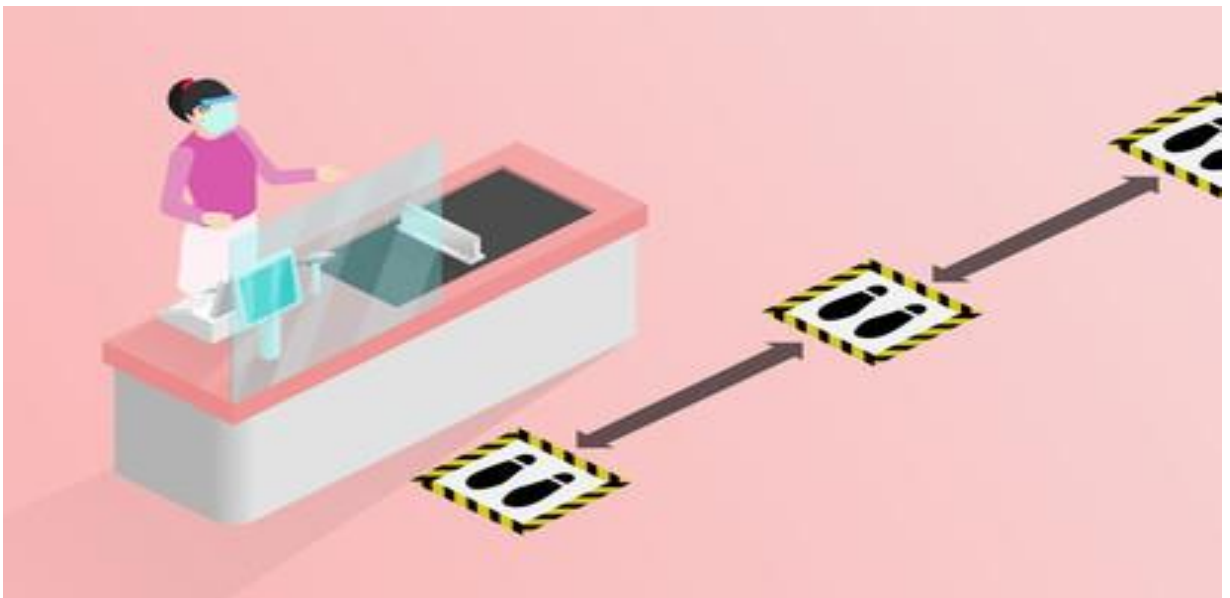


Imagen 4: Fomentar distanciamiento físico mediante señalizaciones

## **5.5.2 Medidas específicas a tomar en distribuidoras y pulperías**

### **5.5.2.1 Dueños del establecimiento garantizan a los trabajadores y colaboradores:**

- Crear barreras físicas en mostradores, de manera que se reduzca el riesgo de contaminación.
- Disponer de agua segura al personal que labora.
- La persona que manipula el dinero, debe desinfectarse las manos, después de cada atención.

### **5.5.2.2 Dueños del establecimiento garantizan a los consumidores:**

- Promover el distanciamiento para la atención de los clientes.
- Garantizar aplicación de desinfectante para manos.

## **5.5.3 Medios de movilización (vehículos y motocicletas) para servicio de entrega de alimentos a domicilio.**

- Limpiar y desinfectar los termos y bolsas térmicas que se usan para entregar los productos, después en cada entrega.
- Lavar llantas del vehículo diariamente.
- Lavar el interior del vehículo diariamente.
- Desinfectar el interior del vehículo en cada entrega.

## **5.5.4 Medidas a tomar ante casos sospechosos de la COVID-19 en los establecimientos.**

- Si un empleado presenta síntomas en el trabajo, enviarlo a su empresa médica provisional o la unidad de salud más cercana, inmediatamente.
- Limpie y desinfecte todas las superficies y áreas utilizadas por la persona que presenta síntomas.
- Mantener los niveles de limpieza y desinfección diaria, de todas las superficies, instalaciones y utensilios de los establecimientos.
- Supervisar el cumplimiento de las medidas preventivas en el lugar de trabajo para reducir la transmisión por la COVID-19, entre trabajadores.

## **VI. Educación, Promoción y Prevención**

El gerente general, director o dueño debe garantizar educación continua a través de charlas relacionadas con temas de la COVID-19, haciendo énfasis en prevención y control de la misma.

## VII. Bibliografías

1. U.S. Food and Drug Administration. Food Safety and the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), (2020). Recuperado el 19 de agosto de 2020, de: <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-Covid-19>
2. Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos. “**Covid-19. Actividades esenciales en el manejo de los alimentos y bebidas ante la emergencia sanitaria.**”, Bogotá Colombia 2020.
3. MINSA-GRUN. Normativa 100 “**Guía para la vigilancia epidemiológica integrada de las infecciones respiratorias agudas.**”: Managua Nicaragua, Agosto 2020
4. MINSA-GRUN. Normativa 070. “**Norma metodológica para elaboración de normas, manuales, guías y protocolos del sector salud. Managua**”: Managua Nicaragua, Junio 2011
5. **FAO/OMS**. La COVID-19 e Inocuidad Alimentaria: Orientación para empresas del sector alimentario Orientaciones provisionales - 7 de abril de 2020
6. **OIRSA**: Guía Buenas prácticas de manejo de alimentos para garantizar su inocuidad y prevenir contagio ante pandemia la COVID-19. Mayo 2020
7. Organización Panamericana de la Salud (2020). Recuperado el 23 de agosto de 2020, de: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-como-utilizar-mascarilla-higienica-tela-forma-segura>
8. Organización Panamericana de la Salud (2020). Recuperado el 23 de agosto de 2020, de: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-sobre-uso-mascarilla>
9. Organización Panamericana de la Salud (2020). Recuperado el 23 de agosto de 2020, de: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52139/OPSCDECE\\_COVID-19200019\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52139/OPSCDECE_COVID-19200019_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
10. Recuperado el 16 de septiembre de 2020, de: <https://bpmalimentos.wordpress.com/eslabon-compra-de-materia-prima/>

VIII. Anexos

8.1 Distanciamiento personal de precaución



## DISTANCIAMIENTO PERSONAL DE PRECAUCIÓN PARA MANTERNOS SANOS

Con las enfermedades respiratorias que afectan a la población, debemos realizar las actividades cotidianas, poniendo en práctica el distanciamiento físico, amigable y responsable:

1

Mantenga distancia personal de precaución para prevenir que se enfermen los adultos mayores y personas con enfermedades crónicas, principalmente.

2

No asista a lugares concurridos si tiene algún problema respiratorio.

3

Evitar saludos de manos y abrazos, utilicemos otras formas.



4

Cuando vaya a mercados, bancos, supermercados y otros lugares públicos, mantenga un distanciamiento de 1.5 metros o dos veces el largo de su brazo.

**¡LA SALUD ESTÁ EN NUESTRAS MANOS!**

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud



## 8.2 Claves para la Inocuidad de los alimentos

### CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



#### Mantenga la limpieza

- ! Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- ! Lávese las manos después de ir al baño
- ! Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- ! Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

#### ¿Porqué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.



#### Separe alimentos crudos y cocinados

- ! Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- ! Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- ! Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

#### ¿Porqué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.



#### Cocine completamente

- ! Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- ! Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcancen 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros
- ! Recaliente completamente la comida cocinada

#### ¿Porqué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios enseñan que cocinar el alimento tal que todas las partes alcancen 70°C (158°F), garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.



#### Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- ! No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- ! Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))
- ! Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- ! No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- ! No descongele los alimentos a temperatura ambiente

#### ¿Porqué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Bajo los 5°C (41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patógenos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F).



#### Use agua y materias primas seguras

- ! Use agua tratada para que sea segura
- ! Seleccione alimentos sanos y frescos
- ! Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada
- ! Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- ! No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento

#### ¿Porqué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos que reducen el peligro.

### 8.3 Uso correcto de mascarilla de tela

## CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA DE TELA DE FORMA SEGURA [who.int/epi-win](http://who.int/epi-win)

### LO QUE DEBE HACERSE →



Ajústese la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla



Evite tocar la mascarilla



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada



Quítese la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza



Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de la cara



Guarde la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil si no está sucia o mojada y tiene previsto reutilizarla



Extraiga la mascarilla de la bolsa por las tiras



Lave la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día



Lávese las manos después de quitarse la mascarilla

### LO QUE NO DEBE HACERSE →



No utilice una mascarilla que parezca dañada



No lleve una mascarilla que le quede suelta



No se ponga la mascarilla por debajo de la nariz



No se quite la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro de distancia



No utilice mascarillas que dificulten la respiración



No utilice mascarillas sucias o mojadas



No comparta su mascarilla con otras personas

Las mascarillas de tela pueden proteger a quienes estén a su alrededor. Para protegerse e impedir la propagación de la COVID-19, recuerde mantenerse al menos a un metro de distancia de otras personas, lávese las manos a fondo y con frecuencia y evite tocar la cara y la mascarilla.

# OPS



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OPSPANAMERICANA  
MASCARILLAS



### 8.4 Uso correcto de mascarilla médica

# CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

## QUÉ DEBEMOS HACER →



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros



Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido



Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera



Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón



Ajústela para que no queden aberturas por los lados



Evite tocarla



Quítesela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza



Mientras se la quita, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie



Deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa



Lávese las manos después de desecharla

## QUÉ NO DEBEMOS HACER →



No utilice mascarillas rasgadas o húmedas



No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz



No use la mascarilla poco ajustada



No toque la parte frontal de la mascarilla



No se la quite para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla



No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas



No reutilice la mascarilla

Recuerde que las mascarillas por sí solas no lo protegen de la COVID-19. Aunque lleve puesta una mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente.




## 8.5 Procedimiento de lavado de manos



MINISTERIO DE SALUD

# ¡Lavarse las manos previene enfermedades!

**Paso 1** Mojar las manos y frotarlas con jabón hasta que haga espuma.



**Paso 2** Frotamos las palmas de las manos una con otra, luego con los dedos entrelazados en forma de vuelo de mariposa.



**Paso 3** Restreguemos la palma de una mano, encima de la otra.



**Paso 4** Frotamos el pulgar de las manos, con movimientos circulares.



**Paso 5** Restreguemos con movimientos circulares la punta y uñas de los dedos de una mano, en la palma de la otra mano.



**Paso 6** Frotamos las muñecas con movimientos circulares y enjuaguemos.



**Paso 7** Finalmente, sequemos las manos con una toalla



## ¡La salud está en nuestras manos!

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
Américas

### 8.6 Soluciones para preparación de cloro para la desinfección

Concentración de hipoclorito de sodio	Concentración de solución desinfectante			
	0,05% <sup>1</sup>		0,1%	
	Para lavado de manos y lavado de ropa		Para desinfección de superficies y pisos y utensilios de limpieza y mortuorios	
	Hipoclorito de sodio	Cantidad de agua	Hipoclorito de sodio	Cantidad de agua
1%	50 ml	950 ml	100 ml	900 ml
3%	15 ml	985 ml	30 ml	970 ml
4%	13 ml	987 ml	25 ml	975 ml
5%	10 ml	990 ml	20 ml	980 ml
10%	5 ml	995 ml	10 ml	990 ml

Fuente: OPS