



[Guía de higiene para voluntarios y destinatarios en respuesta al COVID-19*](#)

Sanitation Guide for COVID-19 Response Volunteers & Recipients* (Spanish)

[*Adaptado de la *Sanitation Guide for Knoxville COVID-19 Response Volunteers and Recipients* (Guía de higiene para voluntarios y destinatarios de Knoxville en respuesta al COVID-19)]

REGLA DE ORO DEL COVID-19

El COVID-19 puede transmitirse o contraerse por una variedad de medios. Aunque no es seguro hasta que se manifiestan los síntomas, se puede ser contagioso mientras se es asintomático. Usted debe suponer que la tiene y actuar en consecuencia tomando el máximo nivel de precauciones. Nunca se hace demasiado si se trata de poder salvar una vida.

LA HIGIENE PERSONAL ES MUY IMPORTANTE

- Lávese y desinfectese las manos con frecuencia, especialmente antes de tocar artículos que se deban entregar a destinatarios. Asegúrese de que el desinfectante para manos tenga un contenido de alcohol del 60 % o superior. En lo posible, lleve el desinfectante con usted.
- Cinco pasos para lavarse las manos correctamente
 1. Mójese las manos con agua limpia (tibia o fría).
 2. Aplique jabón y haga espuma frotándose las manos. Enjabone el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
 3. Frótese las manos durante al menos 20 segundos. Si necesita contar el tiempo, tararee la canción *Feliz cumpleaños* de principio a fin dos veces o diga el alfabeto.
 4. Enjuáguese bien las manos. Si tiene agua corriente limpia, úsela. Si no, coloque agua en un recipiente limpio y enjuáguese bien. No vuelva a usar ni comparta el agua.
 - a. Si tiene interrumpido el servicio de agua y está en Detroit, comuníquese con el 313-386-9727 para volver a tener agua.
 - b. Contáctese con *We the People of Detroit* para obtener información sobre donaciones de agua a info@wethepeopleofdetroit.com
 5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.
- No se toque la cara sin haberse lavado las manos.
- Si hace entregas en auto, limpie bien los asientos (una cucharada de detergente para la ropa en dos tazas de agua para limpieza con esponja, seguido de un enjuague con esponja solo con agua) y todas las superficies rígidas y que toca con frecuencia, como las manijas y el volante, con una toallita Clorox o un limpiador doméstico (consulte el enlace de abajo para ver los limpiadores aprobados).
- Limpie su teléfono, billetera, llaves, y otras superficies y objetos que toque.
- Los voluntarios deberán tomarse la temperatura antes de **CADA** turno. Si tiene temperatura elevada (99 grados o superior) o algún síntoma, no se ofrezca como voluntario presencial ni para entregas. Los síntomas más frecuentes incluyen fiebre, tos

y falta de aire. Otros síntomas pueden incluir dolor de garganta, congestión y goteo nasal, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga.

- Los voluntarios con SÍNTOMAS de CUALQUIER tipo (por ejemplo, diarrea, náuseas, dolor de garganta; incluso si no son respiratorios) deben quedarse en casa y ayudar con las tareas a distancia/de envíos.
- Los voluntarios que hayan tenido contacto conocido con personas sintomáticas o que hayan obtenido un resultado positivo en la prueba del virus del COVID-19 deben quedarse en casa.
- Limpie todas las superficies con desinfectante aprobado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) antes de apoyar comida, incluso si la comida está empaquetada y sellada (consulte <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>).

EN LUGARES PÚBLICOS (p. ej., tiendas de comestibles, farmacias, etc.)

- Para las entregas, tenga un recipiente específico que sea reutilizable, ya sea una caja, una bolsa u otro tipo. Manipule los artículos usted mismo lo más posible en el registro. Si toca superficies de uso frecuente, desinfectese las manos o desinfecte los elementos que luego toque para el destinatario.
- En lo posible, use guantes. Si usa guantes de goma o de látex, deséchelos en un recipiente de basura y cámbieselos si los usa para tocar bombas de gasolina, teclados de cajas registradoras u otras superficies públicas que se tocan con frecuencia.
- Use un protector facial de tela (NO una mascarilla quirúrgica ni un respirador N-95). Consulte cómo hacer su propio protector facial: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
- Manténgase al menos a seis pies de otras personas, preferiblemente a una mayor distancia. Esto será más sencillo si las compras/entregas se hacen en horarios poco habituales, como tarde a la noche o temprano a la mañana.
- Si usa un carrito, desinfecte a fondo (con toallitas) el asa y otras áreas que pudieran haber tocado otras personas.

EN LA CASA DEL DESTINATARIO

No dé comida ni suministros directamente al destinatario, ya que esto puede provocar contacto y un posible contagio. Deje los artículos en el porche o en otro lugar previamente acordado, en un horario que sea seguro y conveniente para la persona. Si el destinatario no se mueve lo suficiente como para recoger artículos en un porche o garaje, póngase guantes y una mascarilla e ingrese en la casa, pero solo hasta donde sea absolutamente necesario. Rocíe o limpie todo lo que haya tocado y manipule los artículos con guantes.

Recuérdelo al destinatario o a su cuidador que limpie los productos o, si no son perecederos, que no los toque durante 24 a 48 horas antes de usarlos.

Debe limpiar y desinfectar cada artículo que vaya a entregar, y colocarlos todos en una bolsa de plástico (de las compras, tipo Ziploc, etc.) limpia por dentro y por fuera (o en una bolsa nueva sin uso). Abajo, encontrará pasos importantes que debe seguir:

1. Desinfecte el interior de otra bolsa (o utilice una nueva sin uso) y coloque la primera bolsa dentro de esta bolsa. Esto es para proteger los artículos desinfectados en la bolsa interior, para que una persona vulnerable (por ejemplo, un adulto mayor o una persona inmunodeprimida) pueda tocarla con seguridad. Esta es una opción mucho menos confiable respecto de la solución de lejía. Trate de conseguir lejía si le es posible ([consulte https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)).

2. Cuando esté cerca de la casa de la persona, llámela o envíele un mensaje de texto para que le abra la puerta. Si vive en un complejo de departamentos u otro tipo de edificio con una entrada comunitaria a la que se acceda mediante un timbre, en lugar de tocarlo, llame o envíe un mensaje de texto a la persona y pídale que le abra.

3. Póngase guantes nuevos y asegúrese de tocar solo el puño del guante con la mano descubierta. Esto minimiza el riesgo de transmitir el virus al exterior de las manos enguantadas. Si tiene desinfectante para manos, úselo antes de ponerse los guantes para reducir aún más este riesgo. No se ponga desinfectante sobre los guantes.

4. Use una mascarilla, si es posible, cuando entregue suministros (consulte el enlace de arriba para saber cómo hacer su propia mascarilla). Si la cantidad de mascarillas es limitada, priorice su uso para los trabajadores de la salud y las personas que deban ingresar en casas para ayudar con la atención personal. Si tiene una mascarilla, colóquesela antes de los guantes para minimizar el riesgo de transferir el virus desde la cara a las manos enguantadas. (Directrices del Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades [European Centre for Disease Prevention and Control, ECDC]).

5. Pídale al destinatario que se aleje de la puerta al menos a una distancia de seis pies y deje la bolsa en el piso inmediatamente pasando la puerta. No pase más allá de la puerta.

6. Abra la bolsa exterior para que el destinatario no tenga que tocarla. No toque la bolsa interna.

7. Retroceda seis pies, permítale que recoja los artículos tomando la bolsa interior y sacándola de la bolsa exterior, y no se acerque más de seis pies. (No dude en saludar, pero no dé abrazos ni entregue artículos con las manos, etc.).

8. Cuando la persona haya retrocedido, llévese la bolsa exterior; puede tener virus en la parte de afuera.

9. Quítese los guantes sin tocar la parte externa con la piel descubierta. Esto lo protegerá de la transmisión del virus si hace una entrega a un destinatario ya infectado. Si usa mascarilla, quítese los guantes primero y, si es posible, póngase unos nuevos, luego quítese la mascarilla

enganchando los dedos debajo de las correas en la parte posterior. Finalmente, quítese los guantes nuevos (si se los puso) y deséchelos en un bote de basura cubierto, en lo posible. (Directrices del ECDC). [Consulte los gráficos de abajo sobre cómo quitarse y desechar los guantes].

10. Lávese las manos con desinfectante para manos.

11. Cuando tenga acceso a una fuente de agua, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos y desinfecte los artículos que usó.

PARA EL DESTINATARIO

- Deseche el embalaje exterior (cajas, bolsas, etc.) y desinfecte el envoltorio de los artículos recibidos.
- Lávese las manos directamente después de desechar el embalaje.
- Lave bien los vegetales frescos (no use jabón ni desinfectante). En lo posible, no los coma crudos.

NOTA FINAL

Gracias por aceptar ser parte de una red de atención comunitaria en Michigan mientras lidiamos con las consecuencias locales de una pandemia global. Usted tiene una función crítica en el cuidado mutuo durante esta crisis y en ayudar a garantizar la seguridad de las personas más vulnerables de nuestra comunidad.

****Agradecemos especialmente a estas organizaciones, que revisaron los borradores y contribuyeron con este documento:**

Departamento de Salud de Detroit (Detroit Health Department)

Facultades de Enfermería, Salud Pública, y Comunicación e Información de la Universidad de Kentucky (University of Kentucky, UK)

UK Center for Appalachian Research in Environmental Sciences

Escuela de Salud Pública de la Universidad de Michigan (University of Michigan School of Public Health), Michigan Lifestage Environmental Exposures and Disease Center

CONSULTE LAS INSTRUCCIONES DE ABAJO CUANDO USE GUANTES:

CÓMO QUITARSE LOS GUANTES DE FORMA ADECUADA

1.  Sujete la parte exterior del guante con la mano enguantada opuesta y
2.  Sostenga el guante que se quitó con la mano enguantada.
3.  Deslice los dedos de la mano sin guante debajo del otro guante a la altura
4.  Retire el segundo guante sobre el primer guante.
5.  Deseche los guantes en un recipiente de basura adecuado.