

	FORMATO PLAN DE LECCIÓN	CÓDIGO: PRE-FOR-001
		FECHA: 11/04/2020
		VERSIÓN: 001

NOMBRE DE LA LECCIÓN: Lavado de manos e higienización.

DURACIÓN	20 a 30 minutos
OBJETIVO GENERAL	Dar a conocer las medidas de higiene y lavado de las manos al personal administrativo para evitar el contagio del covid-19 y las metodologías para divulgación al personal de la empresa e inspección del correcto lavado e higienización.
MATERIALES Y EQUIPOS	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Alcohol =< 70% de concentración o derivados (gel antibacterial), permite y garantiza la desinfección de la zona asignada. • Jabón. • Agua • Balde • Toallas desechables. • Canecas de recolección de residuos, color rojo "Riesgo biológico"
COMENTARIOS	<p>RESOLUCION 666 del 24 de abril del 2020. Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar adecuado manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19.</p> <p>Infografías Covid-19 Ministerio de salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.seguridaddelpaciente.es/es/practicas-seguras/programa-higiene-manos/diez-preguntas-clave-sobre-higiene-manos/ • https://www.importancia.org/lavado-de-manos.php • https://www.importancia.org/higiene.php • https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf?ua=1 • https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf?ua=1 • https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf?ua=1 • https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_momentos_poster_es.pdf?ua=1 • (Referencia por contexto para la aplicación de los 5 momentos personal administrativo de obra) • https://www.who.int/gpsc/country_work/hhsa_framework_es.pdf?ua=1

CONTENIDOS DE LA LECCIÓN	OBSERVACIONES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción sobre el covid-19 2. ¿Qué es el lavado y la higienización de manos? 3. Importancia del lavado de manos e higienización. 4. Manera correcta del lavado de manos y aplicación del antiséptico 	

5. Implementación de los 5 momentos para el lavado de manos
6. Metodología de aplicación, divulgación y cumplimiento del correcto lavado de manos e higienización

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- ✓ El participante identifica de forma eficiente los cinco momentos para el lavado de las manos, la correcta forma de lavarse e higienizar las manos y su importancia.
- ✓ El participante conocerá las metodologías para brindar de manera eficiente este conocimiento al personal de la empresa.

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. Introducción sobre el covid-19

En esta introducción la idea es dejar claro las formas de transmisión del virus, para poder empezar a explicar por qué es importante lavarse e higienizar las manos para lograr que los participantes divulguen de manera clara y concisa a los trabajadores de la empresa.

¿Como se transmite?

- Por contacto personal cercano con una persona infectada.
- A través de personas infectadas al toser o estornudar.
- Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos

<file:///C:/Users/User/Downloads/covid19-infografia.pdf>

La idea es mostrar este video para que evidencien la forma fácil y ágil en la que se transmite el virus y genera pandemias

<https://youtu.be/cOEFBmqFAqU>

2. ¿Qué es el lavado y la higienización de manos?

Se entiende por higiene de manos al procedimiento cuyo objetivo es reducir el número de microorganismos que hay en la piel de las manos. Desinfectese las manos por higiene y lávese las manos cuando estén visiblemente sucias.

La desinfección y el lavado de manos son procesos de higienización diferente. No sólo por la sustancia que barre y elimina bacterias y virus (Véase más adelante) sino también por el tiempo que demoran ambos procesos.

La desinfección dura aproximadamente 20-30 segundos, mientras que el lavado dura 40-60 segundos; cabe resaltar que el desarrollo es el mismo.

¿Como saber si con agua y jabón o solución antiséptica?

Debemos usar Solución antiséptico

- Cuando las manos no estén visiblemente sucias se recomienda limpiarlas con un antiséptico a base de alcohol simplemente frotándolas.
- Se recomienda utilizar preparados (líquidos, en gel o en espuma) destinados a la higiene de las manos con al menos un 60% de alcohol. La OMS aconseja este método para descontaminar las manos ya que:
 - Es más rápido: se secan de inmediato sobre la piel, por lo que no es necesario el uso de papel ni toalla.

https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf?ua=1

Debemos usar Jabón y agua

- Si las manos están visiblemente sucias es aconsejable lavarlas con agua y jabón.
- En caso de haber estado expuesto a ciertos patógenos, o ante la duda, es mejor lavarse las manos con este método.
 - Sin embargo, no todos los jabones son iguales. Se pueden encontrar pastillas de jabón o jabón líquido. Aunque la composición pueda ser muy similar, se recomienda preferentemente el uso del jabón líquido ya que es mucho más fácil encontrar este tipo de productos con desinfectantes antibacterianos.
 - La pastilla de jabón tiene una mayor exposición a las bacterias. Sin embargo, es una opción más ecológica y también puede tener un componente antibacteriano. Se recomienda entonces enjuagarla después de su uso para eliminar gérmenes.

https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1

El lavado y la higienización de manos, es una de las maneras más efectivas y sencillas de prevenir o disminuir las enfermedades diarreicas y respiratorias, al aumentar la frecuencia para mantener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como el covid-19

3. Importancia del lavado de manos e higienización

La importancia del lavado de manos se origina desde mantener la higiene personal hasta la prevención de todo tipo de enfermedades generadas por contacto.

¿Por qué debemos de lavar e higienizar nuestras manos?

- Miles de personas mueren diariamente en todo el mundo a causa de infecciones contraídas mientras reciben atención sanitaria.
- Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes durante la atención sanitaria.
- La higiene de las manos es, la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales y evitar las infecciones asociadas a la atención sanitaria.

¿Quiénes deben lavar e higienizar sus manos?

- Todas las personas deben mantener la higiene de sus manos y saber cómo hacerlo correctamente en el momento adecuado.

¿Cuándo debemos lavar e higienizar nuestras manos?

- cuando éstas no estén visiblemente sucias. Es más rápido, más eficaz y mejor tolerado por las manos que lavarlas con agua y jabón.
- Lávese las manos con agua y jabón cuando estén visiblemente sucias, manchadas de sangre u otros fluidos corporales, o después de usar el inodoro.
- Cuando se sospeche o se tenga constancia de haber estado expuesto a patógenos o desechos biológicos, el método preferible consistirá en lavarse las manos con agua y jabón.

4. Manera correcta del lavado de manos y aplicación del antiséptico

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

 Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf?ua=1

El cuidado y preservación de las manos.

- Cuide sus manos aplicando regularmente una crema o loción de manos protectora, como mínimo una vez al día.
- No se lave las manos frecuentemente con agua y jabón inmediatamente antes o después de frotárselas con alcohol.
- No utilice agua caliente para lavarse las manos.
- Después de frotar las manos con desinfectante o de lavarlas, déjelas secar completamente antes de realizar cualquier tipo de actividades.

5. Implementación de los 5 momentos para el lavado de manos

https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf?ua=1 (Referencia por contexto para la aplicación de los 5 momentos personal administrativo de obra)

- **¿Cuándo?:** Lávese las manos antes el ingreso a la empresa.
¿Por qué?: para proteger a sus compañeros debido a que estamos en constante contacto con llaves, volantes, puertas y con otras personas en el transporte público.

- **¿Cuándo?:** Lávese las manos y los alimentos antes de ingerirlos; así mismo antes del ingreso a los baños.
¿Por qué?: El alimento sufre un proceso llamado cadena de distribución, por ende, fue manipulado por otras personas de las que no tenemos registro higiénico y el ir al baño, el lavado de manos debe ser adoptado como un hábito de por vida ya que la higienización genera una capa aislante de cualquier tipo de enfermedades por contacto.
- **¿Cuándo?:** Usar durante tiempo prolongado un computador, lapicero o celular; objetos expuestos a ser mecanismo de movilidad y transporte pasivo de gérmenes.
¿Por qué?: Puedo tener riesgo de contagio, incluso si el vector son los mismos compañeros del entorno laboral.
- **¿Cuándo?:** Realizar una medición o supervisión que incluya contacto.
¿Por qué?: Es un espacio con mayor posibilidad de propagación exponencial.
- **¿Cuándo?:** Lavarse las manos como medida preventiva para el retorno a casa, así no sólo cuido de mí sino también de mi familia.
¿Por qué?: Sufro riesgo de contagiar a mi entorno familiar y a quienes se convierten en vector mientras me movilizo. Recomendación, higienizar antes del ingreso a la vivienda o cualquier lugar por fuera de la empresa.

Acá se explica el grafico que se encuentra por fuera del cuadro para explicar claramente al personal administrativo cuales son los 5 momentos

6. Metodología de aplicación, divulgación y cumplimiento del correcto lavado de manos e higienización

- Adecuar las áreas de lavado e higienización antes de la llegada de los trabajadores
 - ✓ Comprar los insumos para tener jabón líquido Antibacterial, gel Antibacterial, toallas desechables, canecas de residuos biológicos con bolsas rojas
 - ✓ Adecuar una zona en la portería, en el casino o comedero, en la zona de provisionales, en las zonas de trabajo donde el personal pueda lavarse e higienizarse las manos
 - ✓ Instalar señalización para que el personal identifique fácilmente donde puede lavar sus manos, instalar afiches con los pasos correctos del lavado e higienización de las manos y los 5 momentos de lavado de manos.
- Divulgación al personal sobre las medidas aplicadas.

En esta parte generaremos grupos de máximo 10 personas para dar a conocer las medidas tomadas generando una introducción frente al Covid-19, la forma en como se genera el contagio, la importancia de lavarnos las manos, la diferencia entre lavar e higienizar las manos, les da a conocer las áreas que se adecuaron y los insumos que se instalaron para el lavado e higienización de las manos.

Con el fin de generar una comprensión mas eficiente en los trabajadores generaremos la explicación del correcto lavado e higienización con una dinámica.

Para el desarrollo de esta dinámica necesitaremos:

- ✓ Harina
- ✓ Agua
- ✓ Jabón
- ✓ Gel Antibacterial
- ✓ Toallas desechables
- ✓ Caneca de residuos biológicos con su respectiva bolsa

Paso a paso:

1. Tomaremos 5 trabajadores los cuales impregnaran sus manos de harina totalmente hasta la muñeca.

2. Estos trabajadores darán la mano a sus compañeros, en este paso les recordaremos la importancia del distanciamiento físico y la forma de transmisión del virus debido a que se evidenciará que la mano del que estaba limpio tendrá residuos de harina

3. En este paso entregaremos agua y jabón a los que están impregnados en harina y con la ayuda de ellos les iremos explicando los 8 pasos para el correcto lavado de las manos.

4. Después de evidenciar el correcto lavado, el personal que evidencia partículas en sus manos generara el lavado correcto de las manos y aquellos que no evidencian partículas de harina ayudaran a explicar como es la higienización de las manos a sus compañeros que consta de los mismos pasos, pero con el antiséptico.

5. En este paso se les informaran los 5 momentos en los que deben lavar e higienizar sus manos y se concluye con ellos de lo explicado.

- Verificación del cumplimiento del lavado e higienización

Asignación de un grupo de líderes para la monitorización del lavado e higienización de las manos e inspección de las áreas adecuadas.

1. Revisar al ingreso del personal el lavado correcto de las manos y la higienización.

2. Verificar que el personal haga uso de las estaciones de lavado e higienización antes de sentarse a consumir sus alimentos y al salir del baño.

3. Verificar la existencia de los elementos necesarios para llevar a cabo la higienización y el lavado de manos de todo el personal.

4. verificar el buen estado de la señalización de los procedimientos de lavado e higienización y los 5 momentos.

5. Recolectar evidencias como vídeos y fotos del cumplimiento, que constaten el proceso y desarrollo del plan de higienización y lavado de manos.

Nota: para verificar el cumplimiento de las medidas de prevención tomadas se verificarán las áreas adecuadas con el siguiente formato

Inspección de cumplimiento de áreas de lavado e higienización de manos			
ITEM A VERIFICAR	SI	NO	OBSERVACIÓN
¿El área adecuada para el lavado e higienización es de fácil acceso para el personal?			
¿Todas las áreas adecuadas cuentan con jabón Antibacterial?			
¿Todas las áreas adecuadas cuentan con toallas desechables?			
¿Todas las áreas adecuadas cuentan con gel Antibacterial?			
¿Todas las áreas adecuadas cuentan con toallas desechables?			
¿Existen supervisores por parte del contratista en caso de que se cuenten con ellos que se encarguen de verificar el lavado y la higienización de manos de su personal?			
¿Existen puntos ecológicos en las zonas de riesgo para el tratamiento y deposición de residuos con riesgo biológico (Toallas desechables)?			

Implementación de los 5 momentos para el lavado de manos:

