



Ante el incremento de contagio por **Coronavirus Covid-19**, recordamos las medidas mínimas de prevención para un trabajo solidario con la sociedad y responsable entre colegas.

Como recomienda el Gobierno Nacional: **Cuidarnos es quedarnos en casa**. En el caso de salir, tratar de estar afuera el menor tiempo posible.

Nuestra profesión es una actividad esencial y en algunos casos de riesgo. En esta emergencia sanitaria, estamos ante una situación particular donde en cada salida podemos poner en riesgo a muchas más personas que nosotros mismos. Tenemos que tomar conciencia que si no nos cuidamos adecuadamente, podemos convertirnos en potenciales vectores de contagio para nuestros afectos y para personas en riesgo.

Tomemos todos los recaudos recomendados por el Ministerio de Salud de la Nación.

Tengamos primero en cuenta ciertos aspectos relacionados con el virus, la enfermedad y su prevención:

Lo primero, tener presente que el SARS Cov2, virus responsable de la enfermedad, es **altamente contagioso**. Cada portador, sanador o enfermo, infecta por lo menos a 2,5 personas. Esto nos obliga a ser sumamente responsables y solidarios con la sociedad en conjunto.

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

-Distanciamiento social: mantener en lo posible una distancia de entre 1,5 a 2 metros entre personas.

- Uso consciente de barbijo o tapaboca: que abarque continuamente y en forma efectiva boca, nariz y mentón.

- Uso de antiparras o gafas de protección ocular.

-Higiene permanente de manos con agua y jabón, alcohol en gel o alcohol al 70%.

- Desinfección continua de superficies con alcohol al 70%, o solución de lavandina (10cc de lavandina comercial x litro de agua).

-No tocarse la cara

-Toser o estornudar sobre el pliegue del codo.

Para la realización de coberturas en zonas donde hay personas infectadas con COVID-19, se recomienda leer atentamente las indicaciones al respecto en la página del **Ministerio de Salud** dispuestas **para cada región del país**.

Hasta ahora las coberturas eran de tipo puntual. Se realizaban en una determinada zona: un hospital, un geriátrico o la llegada de un vuelo del exterior, donde podía arribar alguna persona infectada por el COVID-19. Esta situación ha cambiado. Desde hace un tiempo, algunas regiones del país, como AMBA, **están en la etapa de circulación social del COVID-19**. Esto significa el riesgo cierto de que el virus pueda estar en superficies de uso público, como barandas de las escaleras, ascensores, cajeros automáticos, picaportes, o manijas de un transporte. Al tener una franja de 5 a 7 días hasta que la enfermedad se declara, no hay modo de medir el riesgo de tratar con personas asintomáticas. Por todo esto, es muy importante seguir todos los protocolos que recomienda el **Ministerio de Salud** para cuidarnos y cuidar a los demás.

Las recomendaciones del **Ministerio de Salud de la Nación** las encontramos en el siguiente link:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA EL DESEMPEÑO DE NUESTRO TRABAJO.

1-MATERIAL RECOMENDADO/NECESARIO

- Alcohol en gel o alcohol 70/30 (70% de alcohol / 30% de agua (*))
- Usar barbijo o tapaboca que abarque eficazmente boca/nariz/mentón.
- Gafas protectoras o antiparras.

(*) Especificaciones en cuanto al alcohol. Todo alcohol que compremos tiene que estar herméticamente cerrado.

El alcohol recomendado para eliminar el COVID-19 es el alcohol al 70%.

Si la etiqueta dice alcohol al 70% no hay que diluirlo.

Si es alcohol al 96%, hay que diluirlo en 7 partes de alcohol y 3 partes de agua.

(Chequear tener estos materiales antes de salir a una cobertura).

2- MOVILIDAD

-Traslados en taxi o remise: viajar con las ventanillas abiertas y en el asiento trasero. Si compartimos el vehículo, mantener la máxima distancia posible, y a lo sumo dos personas en el asiento trasero. No prescindir o aflojar el barbijo durante el viaje. Evitar el contacto físico o el intercambio de objetos.

- **Traslado en el vehículo propio:** Las mismas recomendaciones de uso. Se recomienda llevar en el vehículo bolsas de plástico que nos permita poner el equipo, mochila o bolso una vez finalizada la tarea, y otra para los zapatos que fueron utilizados durante la cobertura, teniendo en cuenta contar con un par extra para poder manejar.
- **Traslados en Combis:** La combis tienen un protocolo de capacidad limitada de pasajeros si no es así debemos ser responsables y exigir el cumplimiento del mismo.

3-DURANTE LA REALIZACIÓN DE LA COBERTURA.

- Al entrar al lugar de trabajo, limpiar la suela de los zapatos con la solución de alcohol del aspersor o con una solución con lavandina.
- Evitar apoyar cámara y bolso en superficies compartidas, o desinfectarlas previamente.
- Para quienes realizan coberturas tanto en lugares abiertos como cerrados se recomienda en lo posible, **mantener la distancia social obligatoria.**
- Al finalizar la tarea o cada vez que tocamos cualquier superficie, como picaportes, sillas, mesas, puertas, teclados, pasamanos de transportes públicos, tarjetas, dinero, etc., lavarse las manos con agua y jabón durante un minuto, o utilizar alcohol en gel o alcohol al 70% con difusor.
- Mantener siempre **desinfectado el ocular de la cámara**; se puede utilizar también el monitor en el respaldo de la cámara como visor directo.
- Evitar tocarse la cara, en especial ojos, boca y nariz.

Consideraciones para diferentes tipos de coberturas.

1-Sin interacción con colegas y en situaciones callejeras, entrevistas en lugares abiertos:

- Usar continuamente tapaboca/mentón/nariz o barbijos descartables.
- El tapaboca tiene que sujetar bien la boca, el mentón y la nariz. La OMS indica que tiene que tener tres capas: la externa poliéster; la del medio polipropileno y la cercana a la boca algodón. Lavarse o desinfectarse las manos al ponérselo y sacárselo.
- Si el tapabocas no es descartable, lavarlo después de cada uso con agua caliente a 60 grados o más de temperatura, y jabón. Si no es posible, agua fría con lavandina.

2-Con interacción entre colegas y/o otras personas, o zonas de alta exposición (como geriátricos, hospitales, barrios, recorridos en espacios cerrados)

- Barbijo tri-capa sanitario
- Gafas de seguridad.
- **Mantener la distancia social de 1,5- 2 metros aún** la interacción con los colegas.

- En zonas de alta exposición, con interacción cercana a pacientes con COVID-19 o barrios con restricciones por habitantes infectadxs, debemos seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias para la cobertura.

En estos casos, es probable que necesitemos:

- Barbijo tri-capa
- Gafas de seguridad
- Guantes descartables (reducen el contacto con las superficies)
- Trajes especiales, descartables o reusables, según disponibilidad o necesidad

En ciertas circunstancias pueden ser exigibles en el lugar, y se los provean especialmente.

Algunos de estos equipos más sofisticados, no se encuentran autorizados para trabajadorxs que no sean de la Salud, como el barbijo N95 o ciertos trajes de seguridad.

4-REGRESO DE LAS COBERTURAS:

-Cuando se ingresa a lo que se considera una zona segura, como el hogar, se debe practicar una desinfección minuciosa y lo más completa posible al regresar de una cobertura. **Se recomienda tener una “zona sucia”**, lo más aislada posible, para cambiarse.

-Los zapatos deben quedar aislados, puede ser en bolsas de plástico, previa desinfección con solución con lavandina o alcohol 70/30. En lo posible en el exterior (patio, balcón, jardín).

-La mochila, bolso, celular, llaves y demás elementos también deben quedar aislados hasta que puedan ser desinfectados de forma adecuada.

- Limpiar todos los elementos que se llevaron a la cobertura: cámara, objetivos, tapas, correa, bolso o mochila con una solución de alcohol 70/30. Los equipos se pueden desinfectar con un paño embebido en la misma.

- Las llaves, los anteojos/antiparras y el tapaboca/nariz/mentón se pueden lavar con agua y jabón y con alcohol 70/30, si no fueron utilizados en zonas de riesgo.

- Los barbijos que hayan sido utilizados en zonas de riesgo de contagio no deben llevarse al domicilio y deben ser desechados o desinfectados según corresponda y de acuerdo a las recomendaciones del Ministerio de Salud.

- La ropa que fue utilizada, es recomendable lavarla a alta temperatura para lograr una desinfección adecuada.

- Ducharse antes de interactuar con el resto de la familia.

- Mantener siempre los ambientes aireados (incluso en época invernal o de bajas temperaturas)

Seguir estas recomendaciones al volver a nuestra casa no solo nos protege individualmente sino que preserva a quienes conviven o tienen contacto con nosotrxs.

Al finalizar una cobertura compleja, tratemos de desconectar, descansar o realizar alguna otra actividad. Compartir la experiencias de las coberturas con colegas puede ayudarnos a no sentirnos aislados, a cuidarnos y apoyarnos entre todxs.

5-RECONOCER Y VALORAR LOS SÍNTOMAS BÁSICOS

- 1) Fiebre (temperatura igual o mayor de 37,5° C)
- 2) Dolor de garganta
- 3) Tos (fuera de la habitual)
- 4) Dificultad para respirar/sensación de falta de aire
- 5) Trastornos en el gusto u olfato

Ante la aparición de alguno de estos síntomas, contactarse con el servicio médico correspondiente al empleador, obra social, prepaga o a los teléfonos oficiales útiles (*) y seguir las instrucciones que recibamos. No auto medicarnos bajo ningún concepto.

(*) Teléfonos de contacto:

Discar 120 para comunicarse desde el celular o teléfono de línea con el **Ministerio de Salud**.

En el siguiente link está especificado el teléfono que corresponde a cada provincia.

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/telefonos/provincias-caba>

6-ACCESO A LA INFORMACIÓN

Es la primera vez en la historia que una pandemia es seguida paso a paso en tiempo real y con presencia de redes sociales. Esto implica que existe infinidad de información circulante, no siempre exacta. Para evitar la desinformación, es altamente aconsejable seguir los lineamientos y recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación.

Tenemos acceso a esta información a través de:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>.

Allí podemos encontrar todo lo que necesitamos saber al respecto.

Cuidémonos entre todxs.

Seamos responsables.