



# Decálogo del autocuidado para el personal de salud para el manejo del Covid -19

*Sociedad Colombiana de Anestesiología y Reanimación - S.C.A.R.E.*





Estas son las recomendaciones que debemos tener al momento de dirigirnos al trabajo:

1



Lave sus manos con agua y jabón, antes de salir de su casa o de otros lugares para su trabajo.

2



Al abandonar su medio de transporte, utilice una solución hidroalcohólica para esterilizar sus manos.

3



A su llegada a la institución no toque ningún elemento inanimado



No tenga contacto físico con nadie y vaya directo a los dispensadores de alcohol dispuestos en su lugar de trabajo.

Aplique alcohol sobre su calzado (incluidas las suelas) y cámbielo en lo posible por un par específico que va a manejar durante esta fase de crisis.



Considere cambiar su ropa por ropa quirúrgica de la institución o póngase ésta encima de la que trae.

Considere el uso permanente de tapabocas quirúrgico y monogafas durante su jornada de trabajo.



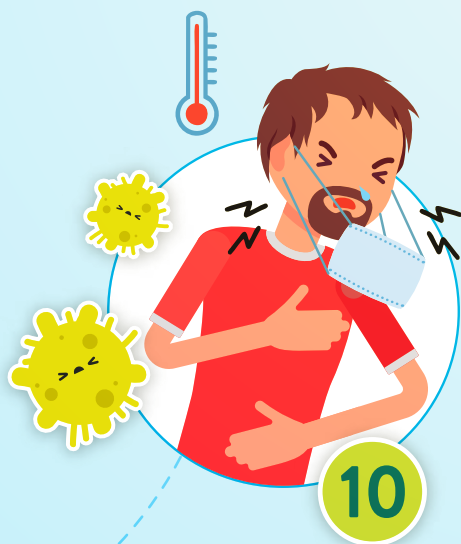


Evite tocar las superficies con las manos. Si lo hace utilice soluciones hidroalcohólicas

Al momento de atender pacientes asintomáticos en el contexto de esta pandemia, use de manera permanente tapabocas, monogafas y guantes limpios.



Al momento de atender pacientes con sospecha o confirmación de infección por COVID-19, ajústese a las recomendaciones de la OMS y del Ministerio de Salud. No escatime en esfuerzos para cumplir con este mínimo vital de protección.





Estas son las recomendaciones que debemos tener al momento de dirigirnos a la casa:



Al terminar su jornada, lave sus manos con agua y jabón y aplique sobre sus manos solución hidroalcohólica

Retire con cuidado su tapabocas, gorro y monogafas.



Haga una desinfección de sus monogafas con solución hidroalcohólica



Retire su traje quirúrgico e inmediatamente aplíquese solución hidroalcohólica para ponerse sus demás prendas de vestir.

Aplique alcohol sobre el calzado que mantuvo durante su jornada de trabajo y cámbielos en lo posible por otros que usará para la calle.



Diríjase a la salida de la institución y trate de no tocar ninguna superficie inanimada o estar en contacto con otras personas.



Al salir de su institución y antes de abordar su medio de transporte aplique solución hidroalcohólica en sus manos.





Procure manipular el menor número de superficies durante su traslado a casa.

Antes de abrir la puerta de su casa aplique nuevamente solución hidroalcohólica, retire sus zapatos en la puerta y de ser posible ponga la mayoría de prendas de vestir en un recipiente para su posterior manipulación.



No entre en contacto con las personas de la casa. Diríjase de inmediato a darse una ducha y vístase con ropa limpia para luego interactuar con todos en su casa.



En momentos como estos,  
seguiremos cuidando a los que cuidan.

