



PERÚ

Ministerio de Cultura



Medidas de Higiene y Seguridad Post Cuarentena del COVID -19

COVID-19
CORONAVIRUS 2020

Por Marjorie Ríos Silva
Oficina General de Recursos Humanos



Medidas Generales

1. Limpiarse las manos con frecuencia

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no dispone de agua y jabón, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** sin haberse lavado las manos.





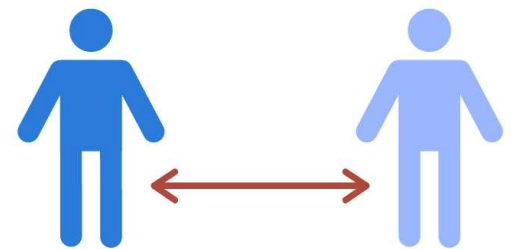
PERÚ

Ministerio de Cultura

Medidas Generales

2. Evitar el contacto directo

- **Evite el contacto cercano** con personas que muestren signos de gripe o resfriado.
- **Mantenga la distancia entre usted y las demás personas. (OMS: 1 metro / CDC: 2 metros)**
 - Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
 - Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.
- **Evite saludar de beso o de mano.**



Medidas Generales

3. Cubrirse la boca y la nariz con una cubierta de tela para cara al estar rodeados de personas

- Usted podría propagar el COVID-19 incluso si no se siente enfermo.
- Todos deberán usar una cubierta de tela para cara cuando salen de sus casas.
 - Las cubiertas de tela para cara no se deberían usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.
- La cubierta de tela para cara es para proteger a las demás personas en caso de que usted esté infectado.
- NO use una mascarilla destinada a los trabajadores de la salud.
- Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 2 metros de las demás personas. La cubierta de tela para cara no reemplaza las medidas de distanciamiento social.



Medidas Generales

4. Cubrirse la boca al toser y estornudar

- **Si se encuentra en un ámbito privado y no tiene puesta la cubierta de tela para la cara, recuerde siempre cubrirse la boca y la nariz** con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo al toser o estornudar.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Medidas Generales

5. Limpie y desinfecte

- **Limpie Y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia** . Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas.** Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
- **Luego, use un desinfectante de uso doméstico.**





PERÚ

Ministerio de Cultura

Medidas adicionales durante el trabajo

- Mantenga la distancia al usar comedores, ascensores, vestidores, cafetines, medios de transporte y otros
- Distanciamiento social de 1 metro entre trabajadores, además del uso permanente de mascarilla.
- Reuniones de trabajo y/o capacitación deberán ser preferentemente virtuales mientras dure el Estado de Emergencia Nacional o posteriores recomendaciones que establezca el Ministerio de Salud.
- De realizarse reuniones de trabajo presenciales, se deberá respetar el distanciamiento respectivo y uso de mascarillas; este tipo de reuniones se programarán de manera excepcional.
- Protección de trabajadores en puestos de atención al cliente, mediante el empleo de barreras físicas por ejemplo pantallas o mamparas para mostradores.
- Comunique inmediatamente cualquier síntoma del COVID-19 al personal médico de la institución.





PERÚ

Ministerio de Cultura

Recomendaciones complementarias de higiene para evitar la propagación y contagio del COVID -19

- Lavarse el cabello a diario, las gotitas infectadas pueden alojarse en cualquier superficie.
- Afeitarse la barba, la barba no permite que las mascarillas sellen debidamente, reduciendo su efectividad.
- Recortare las uñas, los gérmenes se esconden debajo de ellas y sobreviven aun cuando nos lavamos las manos
- Use anteojos, los anteojos son una barrera adicional contra el virus además que evita que nos toquemos los ojos.
- No use joyas, los anillos y brazaletes, éstos recogen todo tipo de gérmenes, además. Si los usa, cada vez que se lave las manos debe quitárselos y desinfectarlos, por eso de preferencia no los lleve por ahora.
- Use solo un par de zapatos para salir de casa, al quitárselos déjelos frente a la puerta
- Coloque la ropa sucia en una bolsa aparte de la demás ropa.
- Humectarse las manos, los jabones y los desinfectantes pueden resecar la piel, es recomendable humectarse antes de acostarse a dormir.





Recomendaciones al salir de casa.

- Siempre lleva mascarilla, usa una que cubra tu nariz y boca, según estas recomendaciones. Toma en cuenta que el DS N° 057-2020-PCM establece el **uso obligatorio de este accesorio** para circular por las vías del espacio público, puedes revisar links de videos al final de la presentación para confeccionar una.
- Antes de colocarla, lávate las manos y evita tocarla cuando la tengas puesta. En cuanto esté húmeda, debes desecharla, o lavar diariamente si la mascarilla es reutilizable
- La transmisión es por ojos, nariz y boca, así que evita tocar tu rostro mientras estés en la calle.
- Trata de mantener una distancia mínima de 1 metro de cualquier persona, incluso si haces colas.





PERÚ

Ministerio de Cultura

Recomendaciones al entrar a casa.

- Trata de no tocar nada hasta que te hayas lavado las manos.
- Desinfecta tus zapatos con lejía o ponlos a reposar antes de volver a usarlos.
- Coloca las cosas que llevaste (llaves, bolso) en una bolsa o caja en la entrada.
- Desinfecta con alcohol tus lentes y accesorios.
- Saca el forro o carcasa de tu celular y limpia ambas piezas con un pañito empapado de alcohol isopropílico, esto disminuye el riesgo de malograr los puertos (de USB y audífonos). Debes hacer esta limpieza dos o tres veces al día según la recomendación del Ministerio de salud.
- Si puedes, date un baño; si no, lava las zonas expuestas con agua y jabón antes de tocar algo, según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Si es posible, cámbiate de ropa y mete a una bolsa la que hayas usado.
- Usa la mano no dominante para tocar la manija de tu puerta (picaporte), transporte público y otros, porque es muy difícil que te toques la cara con esa mano.
- Desinfecta con lejía la bolsa y los productos que compraste.





PERÚ

Ministerio de Cultura

Enlaces de importancia

- ¿Cómo hacer una mascarilla con sólo calcetines?
<https://www.youtube.com/watch?v=ePLAMTg0J5M>
<https://www.youtube.com/watch?v=iks0I-s0NBI>

- Máscara reutilizable sin máquina de coser
https://www.youtube.com/watch?v=_pZLEtwD-yM
<https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4>

- Enlace del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

- Videos en español del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvrp9iOILTQZdKZTcAaYdyu4wKmhGCJNc>





PERÚ

Ministerio de Cultura

COMUNÍCATE CON NOSOTROS

Estimadas servidoras y servidores:

La Oficina General de Recursos Humanos continua a tu servicio durante el periodo de emergencia sanitaria, puedes comunicarte con nosotros a través de los siguientes canales:

EQUIPO FUNCIONAL
DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO



Para notificaciones riesgos adicionales de trabajo o incidentes de seguridad y salud en el trabajo.

* Marjorie Rios (Especialista SST) mrios@cultura.gob.pe / **Teléfono:** 980820228

* Andrés Ávila (Médico Ocupacional) aavila@cultura.gob.pe / **Teléfono:** 969709788

EQUIPO FUNCIONAL
DE BIENESTAR SOCIAL



Para la notificación de emergencias y apoyo asistencial.

Sheila Iparraguirre (Trabajadora Social) siparraguirre@cultura.gob.pe

Teléfono: 982-368-276

TÓPICO



Soporte médico y orientación durante el periodo que se prolongue la emergencia sanitaria.

Carolina Cabrera (Médico Inst.) ccabrera@cultura.gob.pe

Teléfono 976 078 893

OFICINA GENERAL DE RECURSOS HUMANOS

GRACIAS

