

IGLESIA JESUCRISTO TE LLAMA

PROTOCOLO MANEJO

COVID 19 - EMERGENCIAS



125 Calle José de Diego, Suite 4
Cidra, Puerto Rico 00739

[HTTP://WWW.IGLESIAJESUCRISTOTELLAMA.COM](http://www.iglesijesucristotellama.com)

CONTENIDO

Introducción	3
Objetivo y Alcance	4
Medidas de Seguridad	5
Controles de Seguridad y Salubridad	6
Controles Administrativos y Recursos al Personal	8
Manejo y Respuesta	11
Limpieza Rutinaria	12
Equipo de Protección Personal	13
Equipo de Protección al Personal de Limpieza y Facilidades	14
Manejo de Cultos	16
Recursos De Orientación	17
Referencias	33

INTRODUCCION

PROTOCOLO DE REAPERTURA

OE-2020-023

Con la declaración de la pandemia de COVID-19, la Gobernadora de Puerto Rico estableció una serie de medidas cautelares para evitar la propagación del virus en la Isla. A tono con la primera orden ejecutiva que ordenó el cierre de todos los comercios, lugares de asistencia pública, gobierno, entre otros (OE-2020-023).

La Iglesia Jesucristo Te Llama voluntariamente, cerró la totalidad de sus operaciones.

Con el propósito de restablecer las operaciones y estar listos ante la nueva realidad para la apertura de nuestra iglesia, presentamos el plan de trabajo y protección para nuestros feligreses.

OBJETIVO Y ALCANCE

Proveer una guía para la reapertura ordenada de nuestras operaciones, enfocada en, las recomendaciones gubernamentales y los diferentes Task Force de Puerto Rico, en retomar operaciones, de manera gradual y cónsona a la situación de la pandemia. Todos tenemos la responsabilidad del control de contagio de Covid-19 de Puerto Rico.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

La salud y seguridad de nuestros feligreses y visitantes siempre han sido y serán nuestra prioridad.

CUMPLIMIENTO DE MEDIDAS DE SEGURIDAD

La Iglesia Jesucristo Te Llama operará siempre observando las medidas de seguridad recomendadas por el Departamento de Salud de Puerto Rico, OSHA, EPA, CDC y OMS, haciendo énfasis en las aplicables a la Iglesia. La prioridad siempre será la salud de nuestra población. Las áreas del templo serán limpiadas y desinfectadas previo, durante y al finalizar la jornada de operaciones. Se mantendrá un estricto protocolo de limpieza y desinfección mientras se extienda el estado de emergencia y hasta seis (6) meses después de concluido el mismo.

Todos los líderes, feligreses y visitantes seguirán y cumplirán con las guías suministradas por las agencias gubernamentales locales y federales, el Departamento de Salud de Puerto Rico, Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés).

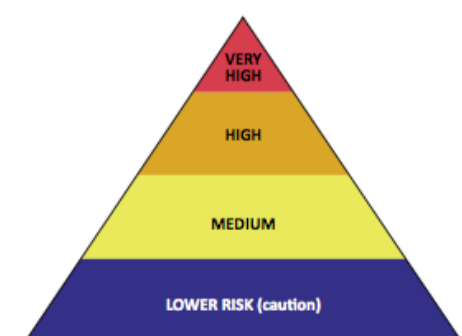
Se le proveerá orientación al grupo de líderes sobre las nuevas guías de OSHA “*GUIDANCE ON PREPARING WORKPLACES FOR COVID-19*” en relación a la preparación de los lugares ante el COVID-19.¹

Bajo los estándares de la guía de OSHA en referencia, nuestro Templo se puede categorizar como un ambiente de exposición de mediano riesgo. Según definido en este grupo se encuentran diferentes funciones que requieren contacto frecuente y/o cercano con personas que podrían estar infectadas, pero que no son pacientes conocidos o sospechosos.

En esta categoría se incluyen:

- Aquellos que pueden tener contacto con el público en general (por ej. escuelas, ambientes de trabajo de alta densidad poblacional, algunos ambientes de alto volumen comercial), incluyendo las personas que regresan de lugares con transmisión generalizada del COVID-19.

OCCUPATIONAL RISK PYRAMID FOR COVID-19



OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION

¹ <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3993SP.pdf>

CONTROLES DE SEGURIDAD Y SALUBRIDAD

BARRERAS FÍSICAS Y AMBIENTES SALUDABLES

Las medidas descritas adelante pueden ser implementadas y/o ampliadas y adaptadas según el período de emergencia, sin limitarse a:

- Delinear la ruta (con guías en rotulación) a pie desde la recepción, área baños y pasillos para el flujo de feligreses y visitantes para asegurar se mantenga una distancia de seis (6) a diez (10) pies entre ellos.
- Reorganizar el diseño de sillas y de pasillos para mantener a los feligreses y visitantes de seis (6) a diez (10) pies de distancia.
- Establecer los requisitos para la entrada, permanencia y salida del Templo.
- Uso de *hand sanitizers*
- Uso de mascarillas al ingresar en las facilidades en todo momento.
- Instalación de rotulación que detalle las guías y requisitos para ambular en el Templo y sus alrededores.
- Establecimiento de estrategias para minimizar el contacto entre feligreses y visitantes.
- Cuando sea pertinente, limitar el acceso de los feligreses y visitantes o limitar el acceso a solamente ciertas áreas del templo y sus alrededores.
- Establecer estrategias de manejo y atención virtuales para minimizar el contacto persona a persona (ej. asistencia espiritual, consejería, reuniones de líderes, entre otros).
- Considerar la posibilidad de mejorar los controles de ingeniería utilizando el sistema de ventilación del edificio. Esto puede incluir algunas o todas las siguientes actividades:
 - ▶ Aumentar la ventilación.
 - ▶ Aumentar el porcentaje de aire exterior que circula en el sistema.

- ▶ Instalación y mantenimiento de los sistemas apropiados que sean necesarios para el manejo de aire en las facilidades según las guías para el control ambiental de infecciones en instalaciones sugeridas por el CDC para los espacios aplicables.²

² <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5210a1.htm>

CONTROLES ADMINISTRATIVOS Y RECURSOS A LÍDERES

Implementación de prácticas de higiene y control de infecciones ³

Las medidas descritas adelante pueden ser implementadas y/o ampliadas y adaptadas según el período de emergencia, sin limitarse a:

GENERALES

- Seguir las recomendaciones federales y estatales, locales, tribales y/o territoriales respecto al desarrollo de planes de contingencia para situaciones que pudieran surgir como resultado de los brotes.
- Requerir el uso de equipo de seguridad a líderes en todo momento.
- Se requerirá el uso de mascarillas o protección facial.
- Proveer de material de desinfección en la entrada.
- Desalentar el apretón de manos y/o cualquier saludo de interacción física. Se adiestrará a líderes para fomentar el uso de otros métodos de saludo sin contacto.
- Orientar a los feligreses y visitantes a seguir la buena ética de tos y estornudos de etiqueta y manos limpias.⁴
- Promover la desinfección de las áreas de manera continua entre asistencia a clientes o interacción con algún empleado.
- Mantener a los feligreses informados sobre los síntomas y nuevos procedimientos establecidos ante el COVID-19.
- Minimizar la interacción física entre los feligreses asistentes a la iglesia.
- Promover el lavado de manos.
- Mantener abastecidas las estaciones de desinfectantes de manos en múltiples ubicaciones fáciles de acceder, como entradas y áreas de interacción. Instalar rotulación con información sobre su uso de manera adecuada.

³<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>

⁴ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

- Establecer la necesidad de un distanciamiento social.
- Proveer de recursos sanitarios necesarios, según sus funciones, a integrantes de personal esencial que pudieran estar expuestos mientras trabajan fuera de instalaciones físicas para protegerse y descontaminarse (ej. toallas desinfectantes, desinfectantes diluibles, alcohol +60%, hand sanitizers +60%, mascarillas, guantes, cobertores faciales).
- Desalentar a los feligreses de usar o compartir teléfonos, escritorios, oficinas u otras herramientas. De esto ser necesario, se instruirá a que desinfecte antes y después de su uso.
- Proporcionar toallas desinfectantes desechables o cualquier material de desinfección para que las superficies de uso común (por ejemplo, microfinos, instrumentos y equipos) puedan ser limpiadas antes y después de cada uso.

ADMINISTRATIVO

Como parte de la implementación del Protocolo COVID-19 se podrá tomar cualquiera de las medidas necesarias, requeridas y acordes con las leyes aplicables:

- Establecer protocolo de retiro preventivo a cualquier persona con probabilidades o sospecha de contagio por COVID-19 (viajeros, personas sintomáticas, personas expuestas al virus a través de contacto físico con personas que portan o se sospecha que portan COVID-19).
- Planificación de horarios de cultos en respuesta a nuevas formas y cumpliendo con directrices gubernamentales de restricción de horarios y toque de queda.⁵
- Manejar una posible interrupción en las operaciones en caso de identificación de feligreses expuestos al virus a través de contacto físico con personas que portan o se sospecha que portan COVID-19.
- Colocar rótulos con los que se pide a los feligreses y visitantes informar inmediatamente los síntomas de afecciones respiratorias al llegar a las facilidades del templo.
- Comunicar la disponibilidad de cernimientos médicos u otros recursos de salud para la población general (por ej. servicios de telemedicina, ayudas disponibles, entre otros).
- Proveer una educación y adiestramiento especificado según su trabajo acerca de cómo prevenir la transmisión del COVID-19, incluyendo adiestramientos iniciales y de rutina/repaso. Proveer de orientación y requisitos para el uso y manejo del equipo de protección provisto según requiera el área.

⁵ https://www.elvocero.com/gobierno/gobernadora-restablece-el-toque-de-queda-a-las-7-00-p-m/article_256148dc-7e6c-11ea-8724-5f935526e9fa.html?fbclid=IwAR0-AmKMotQquNseac2j_FIRyugH9GnW1QrbNzogjASl44Lm-CATccMcioc

- Garantizar la disponibilidad de apoyo espiritual para atender las tensiones de los feligreses.
- Mantener una red de comunicación interna entre feligreses con información pertinente y recursos relacionados, así como cualquier instrucción o acción bajo las guías operacionales, reglamento de la Iglesia, manejo, actualizaciones y respuesta al periodo de emergencia por COVID-19.
- Proveer al líder copia electrónica y o física de las guías establecidas por el Gobierno de Puerto Rico, el Gobierno Federal, Estatal y Municipal, el CDC, OSHA, OMS según aplique y sea necesario para promover el fiel cumplimiento de éstas.

MANEJO Y RESPUESTA ANTE SOSPECHA O DIAGNOSTICO POSITIVO A COVID-19 EN UN MIEMBRO DE LA IGLESIA O VISITANTE

La iglesia debe informar a los feligreses para que se auto evalúen cualquier signo o síntomas de COVID-19. Si sospechan que han estado expuestos o sienten algún síntoma de COVID-19, deben informarlo inmediatamente a sus pastores, y al Departamento de Salud. Deberá además buscar asesoramiento médico.⁶

- Si un feligrés o visitante está enfermo o se sospecha que pueda tener la enfermedad o está confirmado de tener COVID-19, se seguirán las recomendaciones de limpieza y desinfección del CDC.⁷
- Durante un culto, si un visitante o feligrés presenta cualquier síntoma relacionado con COVID-19, debe ser aislado y enviado de vuelta a casa para buscar consejo médico.
- Los feligreses que hayan asistido a cultos en donde se identifique a alguien potencialmente infectado deben enviarse de vuelta a casa para observar la cuarentena de 14 días. Si presentan síntomas, deben buscar consejo médico.
- La iglesia debe ser limpiada y desinfectada por líderes o asistentes durante su uso habitual como parte de la implementación de las medidas indicadas en el Protocolo para el Manejo de COVID-19 y por personal de mantenimiento de limpieza.
- Los feligreses que han estado en cuarentena debido a la posible exposición a COVID-19 y aquellos que han dado positivo deben proporcionar una orden médica que certifique que pueden reintegrarse a sus actividades normales, sin excepción.

⁶ Implementing Safety Practices for Critical Infrastructure Workers Who May Have Had Exposure to a Person with Suspected or Confirmed COVID-19; Interim Guidance
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/critical-workers/implementing-safety-practices.html>

⁷ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

LIMPIEZA RUTINARIA

Los métodos de limpieza rutinaria de todas las áreas y superficies son una práctica implementada en todas nuestras áreas. Las mismas serán reforzadas y dirigidas al manejo de prevención y reducción de riesgo de contagio de COVID-19. Se realizará desinfección frecuente de todas las áreas tocadas y visitadas. Se utilizarán materiales eficaces para la desinfección de áreas, según aprobadas por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés).⁸ Se seguirán las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección (por ejemplo, concentración, método de aplicación y tiempo de contacto, etc.). Se orientará y adiestrará al personal para el uso de cualquier material de desinfección.

Se realizarán protocolos de limpieza y desinfección en:

- Altar, área de músicos, área de sonido, baños, puertas, pasillos y butacas.
- De ser posible, se mantendrán puertas abiertas para que no exista la necesidad de contacto.
- Se debe desinfectar las superficies tocadas, y el área de espera antes, durante y después de empezar el servicio.
- Las áreas de superficie tocadas deben ser desinfectadas después que abandonen el lugar.

RECOMENDACIONES DE HIGIENE Y LIMPIEZA A PERSONAS CON SOSPECHA DE CONTAGIO DE COVID-19

Para Ropa de cama, ropa y otros artículos que van en la lavandería:

- No agitar la ropa sucia; esto minimiza la posibilidad de dispersar el virus a través del aire.
- Lave los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si es posible, lave los artículos con el agua más cálida adecuado y asegúrese que estén secos por completo. Ropa sucia que ha estado en contacto con una persona enferma se puede lavar con artículos de otras personas.
- Limpie y desinfecte los cestos u otros recipientes para el transporte de ropa de acuerdo con las instrucciones anteriores para superficies duras o blandas.

⁸ <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

Los LIDERES DEBEN USAR equipo de protección personal y material de seguridad necesario y adecuado, y así lo requiera su área. Las recomendaciones de equipo protector pueden variar de acuerdo con la ocupaciones específicas o tareas de trabajo en función de la ubicación geográfica, evaluaciones de riesgos actualizadas para los líderes e información sobre la eficacia del equipo protector para prevenir la propagación de COVID-19. Los tipos de equipos de protección durante un brote de COVID-19 se basarán en el riesgo de infectarse mientras realicen las tareas de trabajo que pueden conducir a la exposición.

Se requerirá de retirar, limpiar y almacenar o desechar adecuadamente, según corresponda, para evitar la contaminación de sí mismo, de los demás o del medio ambiente.

Se proveerá de espacios adecuados para el desecho, disposición y/o manejo de material usado.

Todos los tipos de equipo protector personal serán:

- Seleccionados en función del riesgo para el líder.
- Del tamaño correcto y periódicamente reacondicionado, según corresponda (por ejemplo, respiradores).
- De uso consistente y utilizado apropiadamente cuando sea requerido.
- Inspeccionado, limpiado y reemplazado regularmente, según sea necesario.

Se proveerá (según sea necesario) de EPP tal como:

- Mascarillas
- Guantes
- Gafas de Seguridad
- Protectores Faciales
- Protección Respiratoria - cuando sea apropiado o requerido por su área de trabajo
- Desinfectantes
- Hand Sanitizer +60%
- Alcohol +70%
- Toallas desinfectantes +60%

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP) PARA EL PERSONAL DE LIMPIEZA Y FACILIDADES

- El personal de limpieza debe usar al menos guantes y mascarillas para todas las tareas en el proceso de limpieza, incluyendo el manejo de la basura, de tener disponible, también utilizarán batas. Estos equipos deben ser compatibles con los productos desinfectantes que se utilizan.
- Es posible que se requiera un equipo de protección adicional basado en los productos de limpieza/desinfectantes que se utilizan y si existe riesgo de salpicaduras.
- Los EPP deben retirarse cuidadosamente para evitar la contaminación del usuario y del área circundante. Asegúrese de limpiar las manos después de quitar los guantes.
- Los guantes deben retirarse después de limpiar una habitación o zona ocupada por personas enfermas. Limpie las manos inmediatamente después de retirar los guantes.
- El personal de limpieza debe informar inmediatamente de las infracciones en el EPP (por ejemplo, desgarro en los guantes) o cualquier exposición potencial a su supervisor.
- El personal de limpieza y otras personas deben limpiarse las manos a menudo, incluso inmediatamente después de quitarse los guantes y después del contacto con una persona enferma, lavándose las manos con agua y jabón durante 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponible y las manos no están visiblemente sucias, se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga 60%-95% de alcohol. Sin embargo, si las manos están visiblemente sucias, lávese siempre las manos con agua y jabón.
- Se recomendará seguir las acciones preventivas normales mientras está en el trabajo y en el hogar, incluyendo limpiar las manos y evitar tocar los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar. En adición, es clave que limpien las manos: después de soplar la nariz, toser, o estornudar, después de usar el baño, antes de comer o preparar alimentos, después del contacto con animales o mascotas, antes y después de proporcionar atención de rutina para otra persona que necesita asistencia (por ejemplo, un niño).

- Al volver a la casa, se recomienda a cada persona desinfectar y dejar los zapatos fuera de la casa, sacar su ropa y ponerlo dentro de una bolsa de lavandería separada, lavarse las manos y ducharse antes de interactuar con la familia.

MANEJO DE CULTOS

FELIGRESES Y VISITANTES

- Toda persona debe traer su mascarilla que cubra su boca y nariz. De no tener una, no se permitirá su entrada a las facilidades. El uso de las mascarillas es obligatorio al entrar al Templo y las facilidades en todo momento.
- Toda persona debe ser orientado a leer la rotulación de manejo de COVID pertinente a su visita y cumplir con los procedimientos establecidos en estos.
- No podrá permanecer en el área de espera por periodos prolongados de tiempo.

**RECURSOS Y
GUÍAS PARA LA
IMPLEMENTACIÓN
DE ROTULACIÓN
Y ORIENTACIÓN
EDUCATIVA
RESPECTO A
COVID-19.**

⁹ Portal Recinto de Ciencias Medicas Puerto Rico; Dra. Yiselly Vazquez; 2020; https://www.facebook.com/pg/uprrcm/photos/titab=album&album_id=3010556215673901&ref=page_internal

RECURSOS DE ORIENTACIÓN:

AL SALIR DE CASA



COVID-19

Medidas de protección al salir de la casa

Antes de salir de casa para ir al trabajo o comprar artículos de primera necesidad, considera las siguientes medidas.

Usa tu propio vehículo



Reduce tu riesgo de exposición al virus.

Cubre la tos y estornudos.



Usa tu codo para taparte al toser o estornudar.

Evita tocarte la cara.



No toques tus ojos, nariz y boca hasta que tengas las manos limpias.

Mantén distancia física



Evita contacto físico con otras personas.

Lleva pañuelos desechables.



Úsalos al tocar superficies. Descártalos en un zafacón.

Limpia tus manos.



Lava tus manos con agua y jabón. Lleva "hand sanitizer" a base de alcohol.

Elimina el uso de efectivo.



Evita el uso de dinero en efectivo. Escoge medios electrónicos.

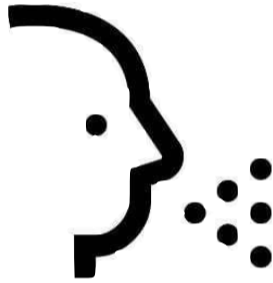
Recuerda que este virus puede sobrevivir por varias horas en las superficies. Las medidas de protección son un medio para reducir la transmisión del COVID-19.

RECURSOS DE ORIENTACIÓN AL: USO DE MASCARILLAS Y GUANTES



COVID-19 Uso de mascarillas

A diferencia de otras epidemias de virus respiratorios, en el caso del COVID-19, las personas sin síntomas o con síntomas leves pueden aumentar la propagación de la enfermedad.



COVID-19 Uso de mascarillas

Las personas que no tengan mascarillas comerciales o aprobadas pueden considerar fabricar una con material de tela de algodón, polyester o nilón. Pueden ser lavables y reusables.



Sometido a la Comisión Estatal de Elecciones CEE-SA-2020-6866

YMYG

YMYG
abril 2020



COVID-19 Uso adecuado de mascarillas

Las mascarillas son efectivas solo cuando se usan en combinación con el **lavado de manos** con un desinfectante a base de alcohol o agua y jabón, frecuentemente.



Comisión Estatal de Elecciones CEE-SA-2020-6866
Centers for Disease Control and Prevention, World Health Organization, Rutgers School of Public Health, University of Minnesota, Strategy for Infectious Disease Research and Policy. Recurso consultado: Dra. Lidia Ortiz Anís

YMYG
marzo 2020

RECURSOS DE ORIENTACIÓN:

AL REGRESAR A CASA DEL TRABAJO



COVID-19

Medidas de prevención al regresar a casa

Si tienes que salir a trabajar o adquirir algún artículo de primera necesidad, es importante que tomes medidas de precaución al regresar a casa.



Evita tocar superficies

Lava tus manos al llegar a casa.



Quítate los zapatos.

Puedes dejarlos por unas horas en un área específica.



Limpia las patas de tu mascota, si salieron a pasear

Utiliza agua y jabón. Otros productos pueden ser irritantes.



Cámbiate de ropa.

Quítate la ropa. Puedes lavarla con el resto de la ropa sucia.



Limpia la cartera, las llaves, el teléfono y los espejuelos

Usa agua y jabón o productos con alcohol para desinfectar.



Limpia las superficies de los productos

Limpia los empaques de los productos y las bolsas reusables de compra.




Date un baño.

Puedes darte una ducha o lavarte las zonas expuestas.

Es imposible una total desinfección, pero podemos reducir el riesgo de contagio. Algunas medidas aunque parezcan extremas, pueden ser útiles para disminuir la propagación del virus.

RECURSOS DE ORIENTACIÓN:

APOYO EMOCIONAL



COVID-19


Controla la ansiedad y el miedo

La salud mental es una parte importante de la respuesta en salud pública. Profesionales de la salud y comunidad en general pueden sentir una carga pesada al manejar y procesar información relacionada con la pandemia.

Consideraciones importantes

Los hechos reducen el miedo.

- Busca información confiable, de las fuentes oficiales. Sigue las recomendaciones de las autoridades de salud.



Analiza tus reacciones.

- Identifica la causa de la emoción. En ocasiones las personas a nuestro alrededor influyen en la manera cómo reaccionamos.

El distanciamiento social está asociado con deterioro en la salud mental.

- Hablemos de distanciamiento personal o físico. Aunque no estemos cerca de otras personas, podemos mantenerles presentes en la distancia. La tecnología es una herramienta útil. Algo tan sencillo como una llamada, puede ayudar.

En días de distanciamiento

- Mantén el vínculo con redes de apoyo y familiares, a través de la tecnología.
- Establece nuevas rutinas diarias.
- Realiza ejercicio regularmente, dentro de tu casa.
- Practica hábitos que disfrutes, como leer, escribir, ver televisión.
- Busca información práctica y confiable, solo en momentos específicos del día.

En los próximos días es normal que el miedo y la ansiedad aumenten a medida que nuestras vidas se vean interrumpidas. Es nuestra responsabilidad social tener un sentido de empatía; como personas debemos informarnos de los hechos, mantenernos conectados con quienes amamos y ser amables con las demás.

Referencia: Material adaptado de Varnum, P. (2020). Managing mental health during coronavirus - experts around the world share insights. World Economic Forum

Material desarrollado por la Dra. Yiselly M. Vázquez Guzmán
Someto a la Comisión Estatal de Elecciones CEE-SA-2020-6723

RECURSOS DE ORIENTACIÓN:

MANEJO DE ALIMENTOS



COVID-19

Información sobre seguridad en los alimentos

La evidencia reciente muestra que el COVID-19 se puede transmitir fácilmente entre personas sin síntomas. Para reducir los riesgos de contagio, los comercios de venta de alimentos deben tomar medidas de higiene y prevención.

Riesgos al comprar alimentos preparados



"Carry out"

- No existe evidencia que al momento muestre que pedir comida "para llevar" aumenta el riesgo de contagio.
- Esta opción puede ser conveniente para reducir riesgos de exposición al virus.



"Delivery"

- Similar a la comida para llevar, las entregas de comidas en casa reducen la exposición al virus.
- Muchos servicios de "delivery" tienen políticas de no contacto entre quienes entregan y reciben los alimentos.



Manejo de empaques

- El riesgo de contagio a través de los empaques de la comida preparada es mínimo, según las investigaciones disponibles al momento.
- Para minimizar cualquier riesgo, lava tus manos con agua y jabón, luego de manejar los empaques de comida.

Si consumes comida "contaminada" con COVID-19, tu estómago aumentará sus niveles de acidez para matar el virus. No existe evidencia que éste pueda propagarse desde el sistema gastrointestinal. La única manera de que te enfermes es si el virus entra en contacto con células del sistema respiratorio.

RECURSOS DE ORIENTACIÓN:

MANEJO DE RIESGOS - FUMADORES



COVID-19

Fumar aumenta tu riesgo de complicaciones

Aunque no hay mucha información que relacione el uso de cigarrillos tradicionales o electrónicos a complicaciones del COVID-19, conocemos el efecto de fumar en el sistema que combate las infecciones de las vías respiratorias.



Efectos del cigarrillo en el sistema respiratorio

- Cuando un virus como el COVID-19 entra a nuestro cuerpo, se activan los mecanismos de defensa para eliminar y expulsar la enfermedad.
- Al fumar o vapear, las defensas de las vías respiratorias disminuyen, lo que aumenta el riesgo de infecciones.
- En personas fumadoras, los *cilios*- que son las estructuras en el pulmón encargadas de remover los virus y bacterias- se paralizan, esto provoca que se acumulen secreciones en las vías respiratorias, dando paso a pulmonías y fallo respiratorio agudo.
- Existe evidencia que fumar aumenta el riesgo de hospitalización y complicaciones respiratorias por infecciones virales, como la influenza, en pacientes mayores de 65 años.

Evidencia en desarrollo



Recientemente, un estudio realizado en China encontró que el uso de cigarrillos regulares o electrónicos aumentó en un 14% el riesgo para el desarrollo de pulmonía y complicaciones asociadas al COVID-19.

Ciertamente, aún no existe evidencia definitiva que demuestre que el cigarrillo o el vapeo aumentan la severidad de la infección por COVID-19, pero sí está claro que dejar de fumar o vapear es una medida prudente para disminuir las complicaciones de esta nueva enfermedad.

RECURSOS DE ORIENTACIÓN:

CUIDADORES EN CASA



COVID-19

Información para cuidado de personas enfermas

El cuidado adecuado de una persona contagiada con COVID-19 es esencial para su recuperación y evitar la propagación del virus. No todos los casos necesitarán hospitalización.



Cuidado de una persona enferma

- Asegúrate que entiendes las instrucciones del médico, en cuanto a medicamentos y los cuidados. Síguelas al pie de la letra.
- Identifica cualquier cambio en los síntomas de la persona. Si empeora, llama al médico y pídale instrucciones para mover a la persona enferma al consultorio u hospital. Esto ayudará a que se tomen las medidas para evitar el contagio a otras personas.
- Cada vez que vayas a atender a la persona enferma, asegúrate que ambos utilicen mascarilla y guantes. Ten a la mano una bolsa plástica y echa los guantes, mascarillas y demás artículos desechables utilizados. No reúses guantes, ni mascarillas. Lávate las manos con agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.

Manejo y limpieza de la casa



- No permitas las visitas.
- Designa a la persona enferma una habitación y baño aparte, de ser posible. Se debe mantener en aislamiento del resto de la familia.
- Verifica que los lugares comunes en el hogar tengan buena ventilación.
- Si es posible, delega en otras personas en la casa las tareas básicas del hogar como la limpieza, los alimentos, entre otras.
- Limpia diariamente las superficies, mesas, las cerraduras de las puertas, las llaves del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de noche. Limpia todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales.
- Remueve y lava la ropa o la ropa de cama que tenga sangre, heces o líquidos corporales.
- Lava y desinfecta bien todo lo que utilice la persona enferma.
- No compartas artículos de uso personal como toallas, cepillos de diente, entre otros.

RECURSOS DE ORIENTACIÓN:

CONDICIONES CRÓNICAS



COVID-19 Información para personas con condiciones crónicas

Las enfermedades crónicas son muy comunes en Puerto Rico. Algunas de las más comunes son el **asma**, la **diabetes**, las **enfermedades del corazón**, y las **condiciones autoinmunes**, entre otras. Éstas representan un mayor riesgo de complicaciones asociadas al COVID-19

Recomendaciones

- Lávate las manos con agua y jabón, por 20 segundos; frecuentemente.
- Utiliza "hand sanitizer" a base de alcohol, cuando no tengas agua y jabón disponible.
- Evita tocarte la cara, especialmente boca, ojos y nariz.
- Aléjate de personas enfermas.
- Limpia y desinfecta superficies con agua y jabón.
- Quédate en casa. Evita el contacto con personas fuera de tu núcleo inmediato, sin haber cumplido con el distanciamiento físico de manera estricta.
- Evita y reprograma viajes.
- Haz un plan con tu médico para el monitoreo de tu condición. Utiliza la telemedicina.
- Habla con tu familia sobre las medidas de prevención y qué hacer en caso que alguien presente síntomas.
- Dile a tus amistades y familiares que pospongan sus visitas.
- Asegúrate tener suficientes alimentos y medicamentos. Pídele a alguna persona conocida que haga las compras por ti y las lleve a tu casa. Puede dejarlas en la entrada, para evitar el contacto.



Continúa con el plan de tratamiento establecido para tu condición.

Practica hábitos saludables como la alimentación balanceada, la actividad física y el descanso.

Estas recomendaciones te ayudarán a reducir las complicaciones asociadas al COVID-19 o a cualquier otra enfermedad común en estos días, como la influenza.



RECURSOS DE ORIENTACIÓN:

ALTO RIESGO MAYORES DE 65



COVID-19 Información para personas mayores de 65 años

Las personas de mayor edad tienen un riesgo más alto de complicaciones asociadas al COVID-19. Esto se debe a que el sistema inmune no tiene la misma capacidad para combatir la enfermedad y que pueden estar presente otras condiciones crónicas de salud.

Recomendaciones

Individuales

Toma acción para reducir el riesgo de contagio

- Lava tus manos con agua y jabón por 20 segundos, frecuentemente.
- Limpia y desinfecta superficies con agua y jabón.
- Quédate en casa. Evita las visitas o el contacto con personas externas al núcleo inmediato.



Asegúrate de tener suministros y alimentos para varias semanas

- Haz una lista de tus medicamentos y solicita la repetición ("refill") para al menos un mes.
- Mantén tu alacena y refrigerador lleno de alimentos saludables.

Haz un plan para manejar tus condiciones y un posible contagio con COVID-19

- Ten accesible el teléfono de tu médico.
- Consulta con tu médico cualquier síntoma de alguna condición de salud o asociado al COVID-19.

Personas cuidadoras

Evita el riesgo de contagio

- Si eres una persona cuidadora, reduce tu exposición a lugares fuera de la casa.
- Toma en serio las medidas de higiene como el lavado de manos y la limpieza de superficies.



Mantén suministros y medicamentos disponibles

- Haz una lista de medicamentos y asegúrate que estén disponibles.
- Realiza gestiones para conseguir suministros como alimentos y artículos de primera necesidad. Puedes ir a comprarlos o pedirle a otra persona que lo haga, para que evites la exposición al virus.

Las instituciones especializadas en el cuidado de personas de edad avanzada deben tomar medidas para reducir la exposición al COVID-19. Medidas de higiene y distanciamiento físico son esenciales.

RECURSOS DE ORIENTACIÓN: EMBARAZADAS Y LACTANTES



COVID-19

Información para personas embarazadas y madres lactantes

Durante el embarazo el sistema inmune responde diferente, por lo que aumenta el riesgo de complicaciones asociadas a este virus.

Recomendaciones

Es importante que las embarazadas, las madres lactantes y todas las personas a su alrededor tomen medidas de protección para evitar el contagio con el COVID-19

Embarazadas

- Evita el contacto con personas fuera del entorno familiar inmediato.
- Realiza un plan con tu obstetra, a través de telemedicina, para garantizar la continuidad del cuidado prenatal o la atención de cualquier síntoma, especialmente la fiebre.
- Practica medidas de higiene como el lavado de manos con agua y jabón y la desinfección de superficies.



Madres lactantes

- Continúa la lactancia. Hasta el momento no se ha encontrado que el virus se transmita a través de la leche materna. La misma puede proteger al bebé de muchas enfermedades.
- Practica las medidas de higiene, especialmente antes de extraer leche.
- Si presentas síntomas, consulta con tu médico y utiliza una mascarilla mientras lactas al bebé o pídele a alguien que le dé la leche materna en botella.



Personas cuidadoras o familiares

- Toma las medidas de higiene en serio. Lava tus manos y limpia superficies, frecuentemente.
- Evita el contacto físico. Si es posible, duerman en camas separadas. Especialmente si trabajas fuera de casa.
- Al regresar, lava las áreas expuestas con agua y jabón, cámbiate de ropa y zapatos. Desinfecta espejuelos, gafas, llaves y celular.
- Evita compartir toallas, utensilios, vasos y otros artículos personales.

Aunque en este momento no existe evidencia de los efectos del virus en el embarazo, los síntomas como la fiebre alta pueden causar defectos de nacimiento.

RECURSOS DE ORIENTACIÓN: DIVERSIDAD FUNCIONAL



COVID-19 Información para personas con discapacidad (diversidad funcional)

Las personas con diversidad funcional deben recibir la atención adecuada para garantizar su inclusión en todos los planes de acción ante la situación de distanciamiento social.

Recomendaciones

Debido a condiciones crónicas de salud, visibles y no visibles, algunas personas con diversidad funcional están a mayor riesgo de complicaciones asociadas al COVID-19, por tal razón es importante tomar medidas para reducir su exposición al virus.

Para personas con diversidad funcional

- Seguir recomendaciones para mantener el distanciamiento físico.
- Identificar las medidas de higiene que sean más fáciles de utilizar para el lavado de manos y la limpieza de superficies.
- Realizar un plan con el médico, a través de telemedicina, para atender complicaciones.
- Evitar contacto con personas fuera del entorno inmediato.
- Mantener disponible medicamentos y alimentos para varias semanas.



Para personas cuidadoras o familiares

- Identificar las necesidades de la persona con diversidad funcional para seguir las medidas de higiene como el lavado de manos y la limpieza de superficies.
- Reducir la exposición a lugares fuera de la casa.
- Hacer un plan en caso de que se presenten síntomas como tos seca, fiebre o dificultad para respirar.



Para instituciones públicas y privadas

- Identificar, sin violentar confidencialidad, las necesidades de salud del personal.
- Establecer y activar un plan de trabajo a distancia, tomando en consideración la accesibilidad e inclusión. Esto permite que las personas continúen generando un ingreso.
- Garantizar el acceso a la información para todas las audiencias.



El sistema de apoyo, la asistencia tecnológica, la adherencia a los tratamientos, la accesibilidad y la inclusión, son aspectos esenciales para garantizar la calidad de vida y prevenir el contagio de las personas con diversidad funcional con el COVID-19.

RECURSOS DE ORIENTACIÓN: CONDICIÓN PULMONAR



COVID-19 Información importante para personas con ASMA

El asma es una enfermedad crónica que provoca inflamación en las vías respiratorias. Las personas con asma tienen un mayor riesgo de complicaciones asociadas al COVID-19.

Medidas de control y prevención

- Mantén tu asma controlada. Utiliza el **tratamiento** según recomendado por tu médico.
- Identifica los **desencadenantes** de tu asma y aléjate de éstos. Algunos podrían ser el polvo, los detergentes, el humo de cigarrillo, el polen, entre otros.
- Si has tenido más de dos episodios de asma en un año, consulta con tu médico la posibilidad de intentar un nuevo plan de tratamiento.
- **Quédate** en casa.
- Practica las **medidas de higiene** como lavar tus manos y desinfectar las superficies, frecuentemente. Cuidado al utilizar detergentes o desinfectantes con olores fuertes, pues pueden provocar un episodio de asma.
- Reconoce tus **síntomas** y busca ayuda médica a través de telemedicina, antes que esté fuera de control.



Reconoce la diferencia

Los síntomas del COVID-19 y el asma pueden ser parecidos. Reconoce las diferencias:

- La **tos** es un poco más seca en el COVID-19. La tos más húmeda y "productiva" se asocia más con el asma.
- La **fiebre** es un síntoma presente en el COVID-19, más no es común en el asma.
- La **dificultad para respirar** puede presentarse en ambos casos.

Si crees que tienes razones para hacerte la prueba del COVID-19, llama a las autoridades de salud o a tu médico antes de ir a su oficina o a una sala de emergencias.

RECURSOS DE ORIENTACIÓN:

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR



COVID-19

Distanciamiento y violencia de género

Las situaciones de violencia de género pueden aumentar en este momento cuando las personas se encuentran distanciadas en sus hogares.

El riesgo de violencia intrafamiliar aumenta con el distanciamiento



- Las situaciones de emergencia en las que pasamos mucho tiempo en distanciamiento tienden a convertirse en detonantes de la violencia de género.
- Las familias están más estresadas con la pérdida de trabajo, las escuelas cerradas y las dudas sobre el COVID-19.
- Muchas personas en situaciones de violencia, pueden resistirse a buscar ayuda durante este período en el que también han quedado al cuidado de sus hijos e hijas y de la continuidad de su proceso de enseñanza académica.

¡Busca ayuda!

- Llama a la línea de orientación de la Oficina de la Procuradora de las Mujeres (787-722-2977).
- Comunícate con un albergue u organización de apoyo para conocer los recursos disponibles.
- Utiliza las redes sociales para pedir ayuda. *Recuerda que pueden ser un instrumento valioso, siempre y cuando sean utilizadas con precaución y estés segura que la parte agresora no tiene acceso.*
- Ve a casa de un familiar y cumple con el distanciamiento físico establecido.
- Pide apoyo a una persona de confianza.


Microagresiones

Asumir que las mujeres son las únicas responsables de la atención del hogar, el proceso académico de los hijos e hijas y realizar su trabajo de manera simultánea durante esta situación de distanciamiento, es una forma de violencia de género.

¡La responsabilidad es compartida!



RECURSOS DE ORIENTACIÓN: PRODUCTOS DESINFECTANTES




COVID-19

Información sobre productos desinfectantes

El uso de productos con alto contenido de alcohol y cloro, sirve para la desinfección de superficies, pero pueden lastimar la piel de las manos u otras partes del cuerpo.


Alcohol

- El alcohol es un producto para la desinfección inmediata de un área específica.
- Su uso frecuente para limpiar las manos o cualquier otra parte del cuerpo puede provocar **irritación** y aumentar el riesgo de **quemaduras** serias.
- Todos los productos a base de alcohol pueden ser **flamables**, lo que aumenta el riesgo de quemaduras e incendios al acercarse al calor de la estufa, fósforos, velas, lámparas, etc.



Cloro

- La desinfección con un producto que contenga cloro requiere que el desinfectante permanezca en la superficie por un **tiempo** (2-10 minutos, dependiendo del microbio o virus que queremos eliminar).
- El **olor** a cloro no indica la concentración adecuada del mismo.
- Las soluciones de cloro pueden dañar el **metal** y la **piel**.



Hand sanitizer

El *hand sanitizer* es un producto, generalmente en gel, que contiene alcohol para la desinfección de las manos. Este desinfectante **no** es sustituto del agua y el jabón. Si se utiliza correctamente, no debe causar inflamación o resequedad en la piel.

La piel es nuestra principal barrera de protección contra cualquier virus o bacteria, por eso, hay que cuidarla. Evita que se irrite por el uso excesivo de estos productos.

Referencias: Center for Diseases Control and Prevention. Organización Mundial de la Salud.

Material desarrollado por la Dra. Yiselly M. Vázquez Guzmán
Somecido a la Comisión Estatal de Elecciones CEE-SA-2020-6723

RECURSOS DE ORIENTACIÓN: COVID-19 EN SUPERFICIES



COVID-19

Propagación: Duración del virus en superficies

Las medidas de higiene, limpieza y desinfección son muy importantes para evitar la propagación del COVID-19. Cada día se publica nueva información sobre este virus.

Cuando una persona tose o estornuda, expulsa gota de aerosol. Éstas pueden moverse por el aire y llegar a superficies.



Como todos los virus, el COVID-19 necesita un huésped (humano) para propagarse. Sin embargo, puede mantenerse activo en las superficies por diferentes períodos de tiempo.

A continuación, un resumen de los resultados de investigaciones recientes sobre la duración del COVID-19 en el ambiente.



Aire: 3 horas



Cartón: 24 horas



Cobre: 4 horas



Acero: 2-3 días



Plástico: 2-3 días

Las mejores maneras para protegerte son: **lavar tus manos** con agua y jabón frecuentemente. Además, **no tocar tus ojos, nariz o boca**, pues son las principales "puertas de entrada" del virus al cuerpo. Si tienes tos o estornudos **utiliza un pañuelo desechable** para cubrirte. **Limpia las superficies** de contacto frecuente como mesas, cerraduras de puertas, encendedores de luz y baños. **¡Y lo más importante, quédate en casa!**

REFERENCIAS

Orden Ejecutiva 2020-23

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3993SP.pdf>

Orden Ejecutiva 2020-29

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>

Plan para la Reapertura Económica del Sector Privado

<https://www.ddec.pr.gov/task-force-economico-presenta-alternativas-para-reapertura-del-sector-privado/>

Advisory Memorandum on Identification of Essential Critical Infrastructure Workers during COVID-19 Response, Department of Homeland and Security

https://www.cisa.gov/sites/default/files/publications/Version_3.0_CISA_Guidance_on_Essential_Critical_Infrastructure_Workers_1.pdf

Riesgo de Exposición de Trabajadores CCID-19; OSHA.GOV

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3993SP.pdf>

How COVID-19 Spreads; CDC.GOV

www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5210a1.html

Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19; OSHA.GOV

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3992.pdf>

Implementing Safety Practices for Critical Infrastructure Workers Who May Have Had Exposure to a Person with Suspected or Confirmed COVID-19; Interim Guidance

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/critical-workers/implementing-safety-practices.html>

Corona Virus Disease COVID-19; CDC.GOV

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Gobernadora restablece el toque de queda a las 7:00 PM

https://www.elvocero.com/gobierno/gobernadora-restablece-el-toque-de-queda-a-las-7-00-p-m/article_256148dc-7e6c-11ea-8724-5f935526e9fa.html?fbclid=IwAR0-AmKMotQquNseac2j_FlRyugH9GnW1QrbNzogjASl44Lm-CATccMcioc

Cleaning and Disinfection for Community Facilities

Interim Recommendations for U.S. Community Facilities with Suspected/Confirmed Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

List N: Disinfectants for Use Against SARS-CoV-2

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

Portal Recinto de Ciencias Medicas Puerto Rico; Dra. Yiselly Vazquez; 2020; https://www.facebook.com/pg/uprrcm/photos/titab=album&album_id=3010556215673901&ref=page_internal

APLICACION Y CONTINUIDAD DEL PROCEDIMIENTO COVID-19 EN IGLESIA JESUCRISTO TE LLAMA

ESTE PROCEDIMIENTO SERÁ IMPLEMENTADO DE MANERA INMEDIATA, Y PODRÁ ATEMPERARSE DE TIEMPO EN TIEMPO, SEGÚN LAS NECESIDADES SURGIDAS DURANTE EL DESARROLLO DEL COVID-19.



125 Calle José de Diego, Suite 4, Cidra, Puerto Rico 00739
Pastores
Hector L. Villegas
Luz C. Melendez