

ESTIMADOS AMIGOS

Todos estamos ansiosos por volver a la normalidad, pero debemos realizar este retorno a nuestra vida de arrendatarios sin riesgos y con la seguridad de que nosotros, nuestros seres queridos, así como nuestros futuros clientes estén a salvo y protegidos de cualquier contagio por este u otros virus que puedan surgir en el futuro.

Esta situación a nivel mundial, ha cambiado y cambiara para siempre la forma de vivir y claramente también la forma de viajar.

Por ello debemos tomar todas las medidas que siempre se han tomado e incrementar algunas nuevas que nos permitan sentirnos y que nuestros clientes se sientan seguros en nuestra casa.

Es sabido que el turismo se configura como la principal industria en nuestro país. Sin embargo, el actual contexto COVID19 obliga a establecer protocolos para que la reapertura de las instalaciones no aumente el riesgo de contagio comunitario, así como establecer las medidas de protección necesarias para nuestras familias y las personas trabajadoras en nuestras casas de renta. Por este motivo, utilizando documentos de varios países, hemos reunido información importante y esta servirá para coordinar un protocolo sanitario único frente al COVID-19 para preparar la reapertura del sector turístico conforme se suavicen las medidas de confinamiento. Hemos considerado importante desarrollar esta herramienta para ayudar a los hostales y apartamentos turísticos a identificar y analizar los riesgos en sus organizaciones, así como a implementar las mejores prácticas en el servicio, en sus instalaciones y con su personal para hacer frente al virus.

1. Este documento reúne, sin perjuicio de la legislación vigente, directrices y recomendaciones a aplicar por los apartamentos turísticos, hostales y pensiones para minimizar de cara a su reapertura los riesgos de contagio por el virus SARS-CoV-2.
2. La entrada en funcionamiento de los diferentes servicios se realizará conforme al calendario publicado por el gobierno o de acuerdo a las modificaciones que pueda haber en el futuro.
3. La COVID-19 es una enfermedad producida por el coronavirus SARS-CoV-2, un virus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Los síntomas más comunes que provoca dicha enfermedad son: fiebre, tos y sensación de falta de aire. Otros síntomas pueden incluir: cansancio, dolores, goteo de la nariz, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea, vómitos. Algunas personas pierden el sentido del olfato o del gusto.
4. El alojamiento debe asumir un compromiso firme con la gestión del riesgo, siendo muy importante la implementación sistemática de medidas dirigidas a minimizarlo.
5. El alojamiento, sobre la base de la evaluación de riesgos, elaborará un plan de contingencia que debe detallar las medidas concretas que va a adoptar para reducir los riesgos de contagio por COVID-19. Esta actividad preventiva se procurará realizar previa a la vuelta a la actividad.

Medidas generales

- Asegurar la adecuada protección de los empleados, facilitando el lavado de manos con agua y jabón y, si esto no es posible, el uso de solución desinfectante.
- Facilitar tiempo y medios para la correcta higiene de manos.
- Establecer normas de uso de las instalaciones en la que se desarrolla el trabajo y los espacios compartidos para mantener la distancia de seguridad (p.ej en ascensores, comedores, accesos y zonas comunes, vestuarios).
- Proceder a la ventilación, al menos diariamente y con mayor frecuencia siempre que sea posible, de las distintas áreas del establecimiento.
- En todas las actividades se deben respetar las distancias de seguridad interpersonal. Para ello y cuando sea necesario, se deberá realizar el correspondiente control de aforos. En caso de que no sea posible, deben garantizarse las medidas y equipos de protección necesarios.
- Debe formarse a los trabajadores sobre el correcto uso y mantenimiento de mascarillas, guantes y, en general, Equipo de protección que utilicen, y quedar registro de esta formación.

Medidas de protección para el personal

Concretamente, el personal debe:

- Contar con una información clara y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten.
- Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano, tanto al resto de personal como a clientes. Se debe respetar la distancia de seguridad siempre que sea posible.
- Implementar según cada puesto de trabajo la obligatoriedad o no de utilizar mascarilla y las características de ésta en función de la tarea a desarrollar, así como el tiempo de uso de acuerdo a sus características.
- Tirar cualquier desecho de higiene personal –especialmente, los pañuelos desechables a las papeleras o contenedores habilitados y con accionamiento no manual.
- Lavarse minuciosamente las manos tras estornudar, sonarse la nariz o toser o tocar superficies potencialmente contaminadas (dinero, cartas del establecimiento, etc.). No obstante, debe adaptarse el protocolo de limpieza de manos ateniendo a las características de la instalación, se deberá asegurar el uso de solución desinfectante.
- Desinfectar frecuentemente, a lo largo de toda la jornada laboral, los objetos de uso personal (gafas, móviles, etc.) con agua y jabón cuando sea factible o, con una solución desinfectante, así como los elementos del puesto de trabajo (pantalla, teclado, ratón, etc.) con el cambio de turno.
- No compartir equipos de trabajo o dispositivos de otros empleados. En caso de que exista alternancia en el uso de determinados equipos o dispositivos, el hotel debe establecer pautas de limpieza y desinfección entre uso y uso para la reducción del riesgo de contagio.
- Portar diariamente la ropa de trabajo limpia.

Medidas informativas

El plan de contingencia, debe ser comunicado a los trabajadores (si los hubiere) , para su adecuada puesta en marcha y mantenimiento, a los proveedores y a los clientes de las medidas que les afecten directamente y que deban aplicar (p.ej. uso de mascarilla, lavado de manos, distancia de seguridad, etc.)

El establecimiento debe informar al cliente antes de la confirmación de reserva de las condiciones de servicio y medidas de prevención establecidas, para su aceptación.

En el propio establecimiento, las medidas informativas deben contemplar: (

- Cartelería con medidas preventivas implantadas en el centro y pautas a seguir por los clientes.
- Indicación de posiciones respetando la distancia de seguridad con marcado o medidas alternativas (p.ej en recepción, a la entrada al restaurante, etc.).
- Información sobre los centros de asistencia sanitaria, bomberos, policía local y nacional en la zona, con horarios y teléfonos de atención de emergencia y su ubicación.

La cartelería dispuesta debe encontrarse en al menos una lengua extranjera (considerando el país/países de origen de los clientes).

Ver anexos al final de este documento sobre el uso de mascarillas, guantes y lavado de manos.

Servicio de recepción y acogida

Debe cumplirse con las siguientes medidas preventivas:

- Debe determinarse la cantidad máxima de personas en la zona de recepción y establecer las medias necesarias para asegurar el distanciamiento entre clientes y los empleados. Si no puede mantenerse la distancia de seguridad con los empleados en recepción, se recomienda la instalación de elementos físicos que aseguren la protección del personal de recepción, de fácil limpieza y desinfección. Si tampoco se dispone de dichos elementos físicos, el personal debe utilizar mascarilla.
- En la zona de recepción y acogida se debe contar con solución desinfectante.
- Se debe evitar compartir bolígrafos y, en su caso, desinfectar los prestados tras su uso.
- Los mostradores deben limpiarse y desinfectarse al menos diariamente, considerando la mayor o menor afluencia de clientes.
- En el caso de las llaves, éstas deben depositarse en un recipiente con desinfectante al finalizar la estancia o tras cada uso si se depositan en recepción.
- El equipo informático y cualquier otro elemento de uso (p.ej teléfono) deberá limpiarse y desinfectarse al inicio y al finalizar el turno de trabajo, recomendándose disponer de auriculares y cascos de uso individual.
- Se recomienda la colocación de alfombras desinfectantes a la entrada de los establecimientos.
- La asignación de las habitaciones se realizará garantizando las medidas higiénicas de desinfección requeridas.

- Cuando el personal preste el servicio de transporte de equipaje del cliente, debe realizarse en condiciones de seguridad. Para ello, este personal dispondrá de guantes desechables y/o toallitas desinfectantes para limpiar asas, manillas, etc.
- En cuanto al aparcamiento, debe evitarse la manipulación de coches de clientes por parte del personal.

Servicio de desayuno /cafetería/restaurante

El servicio debe tener como objetivo reducir la manipulación y la intervención del cliente para prevenir el riesgo de contagio.

- deben eliminarse los elementos y equipamientos de uso común (vinagreras, saleros, aceiteras, máquinas de bebidas, azucarillos, etc.) y cualquier elemento decorativo.
- el establecimiento debería considerar, atendiendo a sus instalaciones, un itinerario sugerido horario diferenciado o predefinido para evitar aglomeraciones en determinadas zonas y prevenir el contacto entre clientes.
- el camarero debe portar mascarilla si no puede mantener la distancia de seguridad con el cliente.
- todo el material de vajilla (incluidas bandejas y campanas cubreplatos) se higienizará de la mejor forma posible ya sea en lavavajillas o fregado con agua caliente y detergente
- se debe definir un protocolo para la retirada de los residuos, del que se informará al cliente.

Alojamiento / Habitaciones

La limpieza y desinfección de las habitaciones en el contexto COVID-19 debe contemplar de forma específica el aireado de la habitación, el remplazo de toallas y de lencería de cama.

Las habitaciones, de forma específica, deben cumplir con los siguientes requisitos y se prestará especial atención a lo siguiente:

- Limpieza de paredes, suelos, techos, espejos y ventanas, muebles, equipos y elementos decorativos y funcionales
- Limpieza de cualquier superficie o equipamiento con un alto nivel de uso/contacto (8.1).
- Deberemos considerar realizar la limpieza de la habitación diariamente como norma. No obstante, deberemos analizar con los clientes si prefieren la limpieza diaria como sugerido o no. Quizás los clientes prefieran que su habitación no sea aseada durante su estancia para evitar riesgo de contagio, pero esto dependerá 100 % del cliente.
- Debe analizarse la reducción de textiles (incluidas alfombras) en la habitación, objetos de decoración y amenities para actuar de acuerdo al plan de contingencia definido.
- La papelera del baño debe contar con tapa, doble bolsa y accionamiento no manual.
- Las mantas y almohadas en los armarios deben encontrarse protegidas en bolsas de plástico.
- Si se dispone de secador de pelo en la propia habitación se debe limpiar (incluido el filtro) a la salida del cliente.
- Las perchas, deben ser desinfectadas a la salida del cliente.
- especial atención: objetos que se manipulan frecuentemente como manivelas, botones, pasamanos, ascensores, interruptores, etc.
- los empleados deben usar guantes de vinilo/ plástico y mascarillas para limpiar las habitaciones.
- Ventilar las habitaciones (min. 5 min.)
- Repaso a todas las zonas donde más se toca: interruptores, teléfonos, mando de la tv, mando de climatización, grifería de los baños, secador, pomos y maniguetas, tiradores de armarios y gavetas.
- Repasar la nevera y los productos del mini bar.
- Si hay vajilla (tazas y platos para el café) lavar en lavavajillas o a altas temperaturas.
- Repasar todos los productos de uso común (secador de pelo, calentador de agua, plancha...)
- Utilizar productos desinfectantes no dañinos que se puedan pulverizar en la tapicería de los sofás o sillones.

Recomendaciones:

- Dejar los carros o implementos de trabajo fuera de la habitación.
- Se debe definir una sistemática para evitar la contaminación cruzada, poniendo la ropa limpia únicamente tras la limpieza y desinfección de la habitación. La ropa sucia debe introducirse en bolsas antes de depositarla en los carros de limpieza. Valorar un equipo que quite lo sucio, y un equipo que limpie. Esto deberá ser lo primero, quitar todo lo sucio y / o posible contaminado. En cualquier caso, siempre después de la manipulación debe lavarse las manos o higienizar con cloro antes de manipular otros objetos.
- Se debe evitar prestar el servicio de mini bar en la habitación si el establecimiento no puede garantizar su limpieza entre clientes.

- El personal del área de pisos y limpieza no accederá a prestar servicio en las habitaciones sin que el/los clientes salgan de la habitación, excepto en circunstancias excepcionales. Se informará anticipadamente de esta medida.
- Realizar un plan de limpieza por puntos que se requiere limpiar para de esta forma no sea olvidado ningún objeto.
- Aislar, mediante un plástico protector transparente, aquellos elementos que pueden ser difíciles de higienizar. “Los mandos de la televisión por ejemplo tienen muchos recovecos. Son difíciles de limpiar bien. Lo mejor es envolverlos con una bolsa de plástico, que luego vas cambiando”.
- Poner sello de habitación higienizada
- Se recomienda eliminar la papelería de la habitación con el fin de que cualquier pañuelo, mascarilla, etc. se concentre en una única papelería con tapa, minimizando los riesgos de transmisión y de manipulación.

Lavado y limpieza de textiles

Se debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Los textiles “sucios” debe recogerse, meterse en una bolsa y cerrarla hasta su tratamiento en la lavandería.
- Se debe evitar sacudir los textiles sucios. En el caso de lencería, debe evitarse depositarla en el suelo de la habitación o baño.
- Tras la manipulación de textiles “sucios” el personal debe lavarse las manos.
- Los textiles “sucios” debe lavarse a >60°C. Si el servicio de lavandería se encuentra externalizado, debe informarse al proveedor del servicio de la temperatura mínima exigida.

Requisitos específicos para personal de limpieza

- El área de pisos y limpieza debe utilizar un equipo de protección individual. Como mínimo, el personal debe utilizar mascarilla y guantes. Se recomienda el cambio de guantes para la limpieza de cada habitación (o lavado de los guantes y/o manos con cloro o hipoclorito de sodio).
- Tras cada limpieza los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- Los guantes y mascarillas deben desecharse en función de su vida útil y las condiciones en las que se utilicen.
- El personal del área de pisos y limpieza no accederá a prestar servicio en las habitaciones mientras permanezca el cliente en su interior, excepto por causa justificada.

Recomendaciones:

- Llevar control de acciones de limpieza e higienización. Buscar un orden lógico para no olvidar ninguno de los lugares o puntos de contacto vulnerables de mayor uso para su higienización.
- Hacer un listado con todos los objetos de la habitación y se ira marcando según el orden en que se va realizando la limpieza.
- Producto clorado: Preparar la mezcla el mismo día de su uso 20 ml/litro agua
- Aconseja usar paños desechables o paños distintos por habitación
- Barrera sanitaria: NO se cruza ropa sucia con limpia
- Sumergir paños en productos clorado, diluida antes de lavarlos / reusarlos
- Limpiar todo el equipo de limpieza (carros, bandejas, mangos)
- Aprovisionamiento suficiente del material de limpieza y protección
- Desinfectar frecuentemente los equipos de lavado, secado y/o planchado, así como otros elementos de almacenaje y transporte de ropa: jaulas, contenedor, bolsas, sacos, cajas, estantes, casilleros
- Para la manipulación de las prendas textiles “sucias” se utilizarán siempre guantes.
- No debe sacudirse la ropa para lavar.
- Cambiar de guantes con frecuencia, recordando la necesidad de lavar las manos antes de ponerlos y después de quitarlos
- separación de la zona «sucias» de la zona «limpia»
- Limpiar exterior de lavadora antes de sacar ropa limpia

Zonas de uso común

Se cumplirá con los siguientes puntos:

- El alojamiento debe determinar la cantidad de clientes en los distintos espacios comunes.
- El alojamiento debe disponer de solución desinfectante en lugares de paso y en aquellas instalaciones de uso intensivo por los clientes. Puede considerarse la instalación de solución desinfectante a la salida del aseo.
- Los aseos de uso común deben contar con dispensadores de papel de secado o secador de manos. Se deben evitar las toallas, incluso las de uso individual y limpiarse al menos 6 veces al día.
- Las papeleras deben contar con una apertura de accionamiento no manual y disponer en su interior de doble bolsa interior.
- El establecimiento debe velar por que los clientes respeten las distancias de seguridad.
- Debe asegurarse la reposición de consumibles (jabón, toallas de papel...)
- Los dispensadores de papel, gel y jabón deben limpiarse periódicamente, atendiendo al nivel de uso.

El establecimiento debe prestar una especial atención a la limpieza y desinfección de las zonas de uso común.

REQUISITOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

El establecimiento debe adaptar su plan de limpieza y desinfección. El plan debe considerar como mínimo:

- Un incremento de las frecuencias de limpieza y repasos, especialmente en las zonas de mayor contacto (superficies, pomos, lavabos, grifería, manivelas, ascensores, mostrador de recepción, puertas, llaves/tarjetas de habitaciones, teléfonos, mandos a distancia, botón de descarga del wc, barreras de protección, control de climatización, secador, dispositivos de control horario, máquinas de gimnasios, barandas, carta de room service, mini bar, perchas, etc.)
- De forma específica, debe desinfectarse la zona de trabajo de los empleados al finalizar su turno.
- La ventilación/aireación diaria de las zonas de uso común en las que haya habido clientes.
- La limpieza de superficies con productos desinfectantes.
- En áreas exteriores realizar limpieza profunda cada noche con producto clorado que accione durante toda la noche.
- El uso de productos de limpieza desinfectantes en condiciones de seguridad, por ejemplo, dilución recién preparada de lejía, así como el uso de otros métodos alternativos autorizados y de probada eficacia.
- Los carros de limpieza deben limpiarse y desinfectarse tras cada cambio de turno en el que se hayan utilizado.
- La recogida de papeleras de zonas de uso común debe realizarse en condiciones de seguridad, de forma que las bolsas queden cerradas/selladas y sean trasladadas al punto de recogida de residuos.
- Debe quedar registro diario de las limpiezas realizadas.

REQUISITOS DE MANTENIMIENTO

Debe disponerse de un protocolo específico para que el personal de mantenimiento entre en las habitaciones:

- El personal de mantenimiento debe protegerse con los medios de protección personal.
- Una vez finalizada la asistencia o reparación, el personal desechará los medios de protección personal y se lavará posteriormente las manos. Si el cliente se encuentra en la habitación porque sea necesaria su presencia, se debe instar al mismo a ponerse la mascarilla mientras el personal de mantenimiento permanezca en la habitación siempre que no se pueda asegurar la distancia mínima de seguridad.
- Evitar cualquier contacto físico.

De forma específica, debe revisarse el sistema de aire acondicionado periódicamente, especialmente la limpieza de filtros y rejillas.

Limpieza de una habitación de hotel Paso a paso

- Dejar la puerta abierta, para que haya constancia de que esa habitación se está limpiando y así no generar desconfianza en los demás huéspedes, que podrán ver en todo momento como los empleados realizan sus labores de limpieza. Esto genera de cara al cliente sinceridad y confianza.
- Colocar un aviso de limpieza en la puerta.
- Lavado de mano con agua y jabón o solución clorada.
- Una vez dentro del espacio a limpiar, se abrirán todas las ventanas para realizar de forma correcta la ventilación del lugar, así como una buena iluminación para comprobar la limpieza.
- **Colocar ropa de los huéspedes.** En numerosas ocasiones al intentar hacer la limpieza de una habitación de hotel, encontramos ropa de los clientes en las zonas a limpiar, ante esta situación lo primero que debemos hacer es colocarla tal y como está en un lugar donde no impida nuestra tarea, al final de la limpieza la volveremos a poner en el sitio donde estaba.
- Recoger cualquier deshecho de los clientes que estén a la vista, por ejemplo basura, en caso de objetos olvidados tendremos que avisar a recepción para que avise al cliente y depositar la pieza en objetos perdidos. Colocar una nueva bolsa de basura en los espacios que lo necesiten.
- Limpiar el polvo de toda la estancia. Incluyendo mesillas de noche , lámparas, cuadros, espejos, puertas , ventanas, gavetas, closets etc
- Comprobar los aparatos eléctricos, limpiar , desinfectar y además para ver si están en correcto funcionamiento, así como las bombillas.

- **¿Cómo limpiar el baño de una habitación de hotel?**

Se recomienda empezar por la limpieza del cuarto de baño, así damos tiempo a que la habitación se ventile completamente y también el colchón.

Primero limpiaremos los azulejos usando para ello un estropajo húmedo, para que no se arañe la superficie.

Después de esto aplicaremos un producto desinfectante para conseguir una higiene profunda, especialmente en el inodoro, y así eliminar los gérmenes.

Se limpiará la bañera, mampara y lavabo, con productos especiales, recomendables aquellos anti cal. Limpiaremos espejos, grifería y otros elementos metálicos.

Finalmente, antes de abandonar el espacio, lavarnos las manos y colocar toallas, amenities y colocar las bolsas de basura, papel higiénico, jabón de manos en él dispensador, etc.

No se debe olvidar una vez manipulados lugares como bayetas de limpieza de piso e inodoro, deberán lavar las manos.

- **Hacer la cama.** Para ello seguiremos este procedimiento paso a paso. Primero retiraremos sábanas y fundas de almohadas. Tras esto cambiaremos las sábanas, edredones y fundas de almohada. No olvidaos de que la ropa ha de estar limpia y planchada de preferencia sugerimos que sea blanca. Dentro de los **trabajos de limpieza de una habitación**, la cama es muy importante, ya que es prácticamente lo que más se ve.
- Ventila el armario y si es necesario aspira el interior.
- Limpia cristales y ventanas, recuerda para ello usar un paño especial y secar al final para evitar un mal acabado.
- Aspira o barre el suelo,
- Fregar el suelo. Recuerda usar productos específicos para el material del suelo y cambiar el agua en cada habitación agregar además solución clorada. Friega de dentro hacia afuera.
- Antes de terminar el fregado repasa puertas para evitar que queden manchas de huellas o verificar que funcionan de forma correcta.

Formulario ejemplo para limpieza de habitaciones.

IMPRESO DE REVISIÓN DIARIA DE HABITACIONES		DÍA: / /									
		PLANTA: _____									
DORMITORIO	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	OBSERVACIONES
Puerta entrada											
Alfombra											
Moqueta											
Teléfono											
Cama											
Muebles											
Teléfono											
Interruptores											
Cortinas											
Lámparas											
Cafetera / AA											
Armario / ropa											
Mesas											
Sillas											
Papeles											
Bañillo											
Televisión											
Cajetón											
Difusores											
BAÑO											
Servicio											
Cafetera											
Bañera lavada											
Toallas											
Cajón											
Suelo											
Complementos											

Mientras nuestro país y ministerio de salud pública , no nos informe de un sello oficial, les recomendamos el uso de los siguientes sellos .

Estos pueden ser ubicado en las puertas, mesitas de noche, baños etc.



ANEXO I:

RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA EL LAVADO DE MANOS

¿Cómo lavarse las manos?

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos.

- 0** **Mójese las manos con agua;**
- 1** **Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;**
- 2** **Frótese las palmas de las manos entre sí;**
- 3** **Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;**
- 4** **Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;**
- 5** **Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;**
- 6** **Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrayéndolo con la palma de la mano derecha y viceversa;**
- 7** **Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;**
- 8** **Enjuáguese las manos con agua;**
- 9** **Séquese con una toalla desechable;**
- 10** **Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;**
- 11** **Sus manos son seguras.**

Organización Mundial de la Salud
 Seguridad del Paciente
UNA ALIENATA MONDIALE PER LA SICURTÀ DEL PAZIENTE
 SAVE LIVES
Clean Your Hands

ANEXO II: USO ADECUADO DE EPI.

MASCARILLA

Mascarillas higiénicas en población general

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias puede contribuir en la disminución de la transmisión del virus.

Esta es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria.

El uso correcto incluye:

- 1. Evitar tocar la mascarilla.
- 2. Evitar tocar la cara, los ojos, la nariz y la boca.
- 3. Evitar tocar la mascarilla cuando se está usando.
- 4. Evitar tocar la mascarilla cuando se está usando.
- 5. Evitar tocar la mascarilla cuando se está usando.
- 6. Evitar tocar la mascarilla cuando se está usando.
- 7. Evitar tocar la mascarilla cuando se está usando.
- 8. Evitar tocar la mascarilla cuando se está usando.

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas.

¿CÓMO SE DEBE USAR?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en cualquier actividad o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.

¿A QUIÉN SE RECOMIENDA SU USO?

A la población general sana.

¿HAY UN USO CORRECTO PARA NO GENERAR MÁS RIESGO?

- Lávese las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a la cara.
- Retire toda la mascarilla sin tocar la frente o el puente de la nariz.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o gesticule por sí sola se recomienda sustituir por otra. No reutilice las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitar la mascarilla, toque por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchela en un cubo cerrado y lávese las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

ANEXO III: USO ADECUADO DE EPI. GUANTES.

Los guantes de protección deben cumplir con la norma EN- ISO 374.5:2016. Se recomiendan que sean de vinilo o nitrilo, pero pueden usarse otros materiales más resistentes si la actividad que se vaya a realizar lo requiere. Los guantes deben contar con el marcado CE.

Los guantes pueden crear una falsa sensación de protección, por ello, es muy importante la higiene de manos antes y después de su uso, sobre todo si se han tocado superficies potencialmente contaminadas.

Los guantes deberán cambiarse con la frecuencia indicada según su uso y siguiendo las indicaciones del fabricante. En todo caso, se puede aplicar higienizante sobre ellos para alargar su uso, pero ante cualquier signo de deterioro (perforación, rasgado, etc.) deben ser sustituidos.

La manera correcta de quitarse los guantes sin contaminar las manos es siguiendo los siguientes pasos:



COVID-19

Coronavirus Disease 2019

COVER YOUR COUGH

PREVENT PEOPLE AROUND YOU FROM GETTING SICK



Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. Put your used tissue in a waste basket and wash your hands or use an alcohol-based gel.

If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.

If you are sick and face masks are available, use one to protect others.

PAHO    **BE AWARE. PREPARE. ACT.**
www.paho.org/coronavirus

ANEXO IV

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

CUBRA SU TOS

EVITE QUE LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR SE ENFERMEN



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Deseche el pañuelo usado en un basurero y lávese las manos con agua y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.

Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en el pliegue interno del codo, no en las manos.


Si está enfermo y hay mascarillas disponibles, úselas para proteger a los demás.


OPS    **Conócelo. Prepárate. Actúa.**
www.paho.org/coronavirus

ANEXO V

What should I do if shops are sold out of hand sanitizer?


That's okay. **Washing your hands using regular soap and water is also effective against COVID-19.** Remember to wash between your fingers, the backs of your hands and around your nails.






PAHO   **#COVID19**
25 Feb 2020

¿Qué debo hacer si no encuentro gel a base de alcohol para manos en las tiendas?

Si no encuentras, no te preocupes. El lavarte las manos con agua y jabón frecuentemente también es muy eficaz contra la COVID-19. Acuérdate de lavarte entre los dedos, los dorsos de las manos y alrededor de las uñas.



OPS    **#COVID19**
25 Feb 2020



Nuestra casa lista contra el covid-19.

Estimado Huésped

Para cuidar nuestra salud y la de ustedes, queremos informarte de las medidas que tomamos en nuestro alojamiento.

- 1- Usar medios de protección como mascarilla y guantes.
- 2- Guardar distancia de 1 a 2 mts con otras personas.
- 3- Realizar el lavado de manos constantemente, según las indicaciones de salud.
- 4- En todas nuestras áreas comunes contamos con desinfectante para uso de todos.
- 5- Se realiza la desinfección de todas las áreas diariamente.
- 6- Las habitaciones de higienizan con productos clorados.
- 7- Se realiza la ventilación de casa y habitaciones diariamente.
- 8- Las áreas exteriores se limpian diariamente también con productos clorados.
- 9- La manipulación de alimentos se realiza con todas las medidas de protección requeridas.
- 10- Hemos creado un sistema de alarma para actuar con urgencia en caso necesario ante cualquier síntoma de la enfermedad para asistir a nuestros clientes y nuestros familiares.

Our house ready against covid-19.

Dear guest

To take care of our health and yours, we want to inform you of the measures we take in our accommodation.

- 1- Use protection means, mask and gloves
- 2- Keep a distance of 1-2 meters with other people.
- 3- Carry out hand washing constantly, according to health instructions.
- 4- In all our common areas we have disinfectant for everyone to use.
- 5- Disinfection of all areas is carried out daily.
- 6- Rooms are sanitized with chlorinated products.
- 7- The house and rooms are ventilated daily.
- 8- The exterior areas are cleaned daily also with chlorinated products.
- 9- Food handling is carried out with all the required protection measures.
- 10- We have created an alarm system to act urgently if necessary in case of any symptoms of the disease to assist our clients and our families.

ANEXO VII

Servicios de Urgencias en Cuba



**Teléfonos de
Emergencia**

ANTIDROGAS 103	POLICIA 106
AMBULANCIA 104	SALVAMENTO 107
BOMBEROS 105	TOXICOLOGÍA 641000