

Protocolo para cuidado de la familia en casa

Protocolo CEMEX	Pautas para empleados y sus familias, y proveedores de atención que permanecen en casa debido a medidas en curso relacionadas con el marco de COVID-19.
Propósito del Protocolo	Este protocolo ofrece medidas preventivas recomendadas para ser tomadas en cuenta por miembros de familia, parejas y proveedores de atención en casa en el marco de la pandemia de COVID-19, y precauciones en un marco distinto al de cuidados médicos para un paciente con COVID-19 sintomático y confirmado por laboratorio, o un paciente bajo investigación.
A quién se aplica este protocolo	Este protocolo se aplica a todos los empleados de CEMEX y sus familias a nivel mundial. El Equipo de Rápida Respuesta (ERR) de Planta deberá asumir la responsabilidad de implementarlo.
Aviso Legal	Este protocolo fue preparado por CEMEX con base en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (“OMS”), consultores externos y la experiencia de la empresa misma. CEMEX no se hace responsable del resultado de la implementación del protocolo, ni garantiza de ninguna manera la efectividad de este material para prevenir o reducir infecciones por Coronavirus (COVID-19) entre sus empleados o funcionarios. La autorización para usar este material está limitada exclusivamente para consulta. Ninguna persona, física o moral, podrá usar este material, en su totalidad ni en parte, para publicidad, anuncios y/o promoción en ningún material o medio, para ninguna empresa, producto o servicio. Copyright ©2020 Cemex Innovation Holding AG.

Contenido
LIV. Medidas de distanciamiento físico
LV. Higiene y otras medidas preventivas
LVI. Recomendaciones generales para la limpieza de rutina en casa
LVII. Permanecer en casa
LVIII. Lineamientos para el trabajo a distancia
LIX. En caso de requerir salir de casa
LX. Protección de adultos mayores en casa
LXI. En caso de que alguien en casa cuente con síntomas

Contenido	
LXII. Proveedores de atención en casa	
	Acciones a tomar
	Higiene general, limpieza y medidas de distancia física para proveedores de atención

I. Medidas de distanciamiento físico	
1.	Las medidas de distanciamiento físico son pasos que pueden tomarse para reducir la interacción social entre las personas. Esto ayudará a reducir la transmisión del COVID-19:
1.1	Evitar el contacto con alguien que muestre síntomas de COVID-19. Favor de ver: VIII. En caso de que alguien en casa cuente con síntomas.
1.2	Evitar el uso innecesario del transporte público, variando los horarios de traslado para evitar la hora pico, de ser posible. Favor de ver: IV. Permanecer en casa.
1.3	De ser posible, trabajar a distancia. Su gerente debe apoyarlo en esto. Favor de ver: V. Lineamientos para trabajo a distancia.
1.4	Evitar reuniones masivas, y reuniones en lugares públicos más pequeños tales como antros, cines, restaurantes, teatros, tabernas, clubes. Favor de ver: IV. Permanecer en casa.
1.5	Evitar reuniones con amigos y familia extensa. Mantenerse en contacto usando tecnología remota como teléfono, internet y medios sociales. Favor de ver: IV. Permanecer en casa.
1.6	Usar teléfono o servicios en línea para comunicarse con el médico u otros servicios necesarios. Favor de ver: IV. Permanecer en casa.
2.	Todos deben procurar el apego a estas medidas en lo posible. No obstante, si hubiera necesidad de salir de casa por alguna razón, favor de ver: VI. En caso de requerir salir de casa.

II. Higiene y otras medidas preventivas	
1.	Los miembros de la familia deben limpiarse las manos con frecuencia, incluso inmediatamente después de quitarse los guantes y después de cualquier contacto con un enfermo, lavándose las manos con agua y jabón durante 20 segundos. Si no hubiera agua y jabón y las manos no presentan aspecto sucio, puede usarse un sanitizante de manos con base en alcohol que contenga como mínimo 70% de alcohol. No obstante, si las manos presentan aspecto sucio, siempre es necesario lavarse las manos con agua y jabón.
2.	Los miembros de la familia deben practicar las acciones preventivas normales al estar en casa, incluso la higiene de manos recomendada y evitar tocar ojos, nariz o boca.
3.	Otros momentos clave para limpiar las manos incluyen: <ul style="list-style-type: none"> a. Al llegar a casa (ej. del supermercado o farmacia) b. Después de sonarse la nariz, toser o estornudar c. Después de usar el sanitario

II. Higiene y otras medidas preventivas	
	<ul style="list-style-type: none"> d. Antes de consumir o preparar alimentos e. Después de algún contacto con animales o mascotas f. Antes y después de proveer atención de rutina a otra persona que requiera de ayuda (ej. un niño)
III. Recomendaciones generales para la limpieza de rutina en casa	
1.	Considerar limpiar superficies tocadas con frecuencia (por ejemplo: mesas, perillas de puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, sanitarios, grifos, lavabos) con productos de limpieza y desinfectantes domésticos apropiados, siguiendo las instrucciones de sus etiquetas (ver: III.4 más adelante)
2.	Usar guantes desechables al limpiar y desinfectar superficies. Los guantes deben desecharse después de cada limpieza. Si se usan guantes reutilizables, éstos deben ser exclusivamente para limpieza.
3.	Si alguna superficie está sucia, debe limpiarse usando un detergente o jabón y agua antes de la desinfección.
4.	Para desinfectar, deben resultar eficaces las soluciones diluidas de blanqueadores domésticos, las soluciones de alcohol con un contenido mínimo de 70% de alcohol y la mayoría de los desinfectantes domésticos registrados.
5.	Para superficies suaves (porosas) tales como alfombra de piso, tapetes y cortinas, remover en su caso los contaminantes visibles y limpiar con limpiadores apropiados indicados para uso en estas superficies.
6.	Usar guantes desechables al manejar ropa sucia de una persona enferma, y desechar los guantes después de cada uso. Si se usan guantes reutilizables, éstos deben ser exclusivamente para limpieza y desinfección de superficies para COVID-19 y no deben usarse para otros fines domésticos. Lavarse las manos inmediatamente después de retirarse los guantes.
7.	Si no se usan guantes al manejar ropa sucia, asegurarse de lavarse las manos posteriormente.
8.	De ser posible, no sacudir la ropa sucia. Esto minimizará la posibilidad de dispersar virus por el aire.
9.	Lavar las prendas según sea apropiado de acuerdo con las indicaciones del fabricante. De ser posible, lavar las prendas usando la máxima temperatura de agua apropiada para dichas prendas, y secar totalmente. La ropa sucia de una persona enferma no puede lavarse con prendas de otras personas.
10.	Limpiar y desinfectar los recipientes de ropa sucia de acuerdo con los lineamientos antes expuestos para superficies. De ser posible, usar en el recipiente un forro interior o bolsa ya sea desechable o que pueda lavarse.
IV. Permanecer en casa	
1.	Permanecer en casa puede ayudar a detener la propagación del COVID-19.
2.	Será necesario permanecer en casa si se presentan síntomas de COVID-19 o si se vive con alguien que los tiene y no se han tomado las medidas preventivas adecuadas. En caso de un caso confirmado en casa, favor de ver el Protocolo: <i>Guía para proveedores</i>

IV. Permanecer en casa	
	<i>de atención en casa para una persona con COVID-19 sintomático confirmado por laboratorio o una persona bajo investigación.</i>
3.	Permanecer en casa significa que no se debe: <ul style="list-style-type: none"> a. Ir al trabajo, escuela o áreas públicas b. Usar transporte público o taxis c. Recibir en casa visitas, tales como amigos o familiares d. Salir, a menos que sea necesario comprar alimentos o conseguir medicamento. De ser necesario, seleccionar sólo a una persona que salga, siguiendo el protocolo al regresar a casa.
4.	Puede hacerse uso del jardín, si lo hay. También está permitido salir de casa para hacer ejercicio – guardando una distancia mínima de 2 metros de otras personas, siguiendo el protocolo al regresar a casa.
V. Lineamientos para el trabajo a distancia	
1.	El trabajo a distancia pudiera ser necesario u obligatorio en un caso de contingencia debido a una Pandemia de COVID-19.
2.	Los empleados deberán obtener autorización del gerente de línea antes de trabajar a distancia; esto incluye, en caso necesario, llenar y firmar cualquier documentación requerida por la regulación local.
3.	Se espera que las personas que trabajan a distancia tengan el equipo adecuado para hacerlo (laptop del trabajo, acceso seguro y conexión de internet).
4.	Los gerentes deben verificar:
4.1	Que el equipo proporcionado a su personal sea adecuado para la finalidad deseada.
4.2	Que el empleado reciba cualquier Información y/o capacitación requerida para llevar a cabo su trabajo de una manera segura y eficiente.
4.3	Que se den las recomendaciones ergonómicas para el uso de la pantalla de despliegue de datos
5.	El empleado deberá:
5.1	Cerciorarse de que la información sensible se almacene de forma segura y no sea vista de manera indebida por otros.
5.2	Cumplir los horarios de trabajo acordados como si no estuviese trabajando a distancia.
5.3	Adaptar el área de trabajo ergonómicamente con los recursos disponibles, de acuerdo con las recomendaciones para el uso de pantallas de despliegue de datos
6.	Gerentes y empleados tienen la responsabilidad de observar las prácticas de seguridad y confidencialidad en relación con equipo y/o datos sensibles de acuerdo con las políticas internas de seguridad de datos
VI. En caso de querer salir de casa	
1.	Salir de casa puede considerarse únicamente cuando sea absolutamente necesario (ej. en caso de emergencia, para comprar alimentos o conseguir medicamento).
2.	Si existe alguna restricción oficial a la movilidad (como toque de queda), deberán acatarse todas las instrucciones de las Autoridades.

VI. En caso de requerir salir de casa	
3.	Aún así, si resultara indispensable salir de casa:
3.1	Lavarse las manos antes de salir, para proteger a los demás, y volver a lavarlas después de tocar cualquier objeto o superficie, para protección propia (llevar consigo gel sanitizante para las manos).
3.2	De ser posible, evitar el transporte público, vehículos compartidos, y taxis.
3.3	Seguir las recomendaciones de distancia física (evitar besos, saludos de mano, abrazos, y guardar una distancia mínima de 2 metros/6 pies de otras personas).
3.4	Si se va a hacer un pago, procurar no hacerlo con efectivo; si resulta necesario hacerlo, lavarse las manos posteriormente.
3.5	Si existe alguna restricción oficial a la movilidad (como toque de queda), deberán acatarse todas las instrucciones de las Autoridades.
3.6	Si una persona necesita ir al trabajo (cuando se considere indispensable) deberá usar ropa limpia y se recomienda además un lavado completo (ej. una ducha). También se recomienda que lleve consigo ropa limpia en una bolsa aparte, para ponérsela una vez concluido el turno.
4.	Al regresar a casa, tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:
4.1	No tocar nada al entrar a la casa, hasta haberse desinfectado.
4.2	Quitarse los zapatos y dejarlos en un lugar separado de los demás. También existe la opción de preparar un recipiente de agua con cloro e introducir allí las suelas para desinfectarlas.
4.3	Si la salida fue con una mascota, desinfectar sus patas.
4.4	Quitarse la ropa que ha sido expuesta y lavarla.
4.5	Dejar una charola en la entrada para depositar bolsas, billeteras y llaves.
4.6	Desinfectar el teléfono celular es esencial, ya que es algo utilizado a diario y a toda hora.
4.7	También es importante limpiar las superficies de la casa que hayan podido estar en contacto con algo que entró de afuera.
4.8	Una vez terminado todo lo anterior, lavarse las manos nuevamente con jabón.
VII. Protección de adultos mayores en casa	
1.	Deben tomarse precauciones para evitar que uno mismo y aquellos que están a su cuidado contraigan el COVID-19, como se ha explicado en este documento, especialmente si en casa hay un anciano, ya que los adultos mayores, de 65 años o más, tienen mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.
2.	Si un adulto mayor que está a nuestro cuidado se siente bien, debe considerarse la posibilidad de ayudarlo a posponer procedimientos optativos, revisiones médicas anuales y otras consultas médicas no esenciales.
3.	Para ayudar a los adultos mayores a mantenerse comunicados con quienes les brindan atención médica, puede preguntarse a sus médicos si ofrecen telemedicina, correo electrónico u otros medios distintos a la consulta presencial.
4.	Guardar la mayor distancia posible entre las personas en casa.
4.1	De ser posible, limitar al anciano a una sola ubicación dentro de la casa.

VII. Protección de adultos mayores en casa	
4.2	No compartir artículos personales (el virus se propaga fácilmente entre personas de la misma casa).
4.3	Tomar todas las precauciones para minimizar el impacto de la vida multigeneracional.
5.	Designar a un proveedor de atención primaria para que tenga todo el contacto con el anciano en casa.
6.	El proveedor de atención primaria también debe limitar sus interacciones diarias con personas fuera del hogar para reducir su riesgo de exposición.
7.	Evitar cualquier visita no esencial a la casa.
7.1	Si alguien está de visita por una causa necesaria, debe tomar en cuenta el protocolo para entrar a la casa (ver: VI. En caso de requerir salir de casa, punto 4 antes descrito).
7.2	Guardar la distancia, mantenerse a una distancia mínima de 2 metros del adulto mayor.
8	Para ayudar a los adultos mayores a sentirse involucrados, con propósito y menos solitarios durante la pandemia:
8.1	Enseñarles a practicar el video chat con otros usando teléfonos inteligentes, laptops o tabletas.
8.2	Usar aplicaciones en dichos dispositivos para proporcionar subtítulos para adultos con deficiencias de la audición.
8.3	Animar a amigos y familiares fuera del hogar a hacer llamadas telefónicas, escribir cartas o enviar tarjetas para levantar el ánimo del ser querido.
9.	Los adultos mayores deben posponer los viajes innecesarios con itinerarios que pudieran exponerlos a grandes multitudes.
VIII. Si alguien en casa tiene síntomas	
1.	<p>a. Poner atención a potenciales síntomas de COVID-19 incluyendo fiebre, tos, y dificultad para respirar. Si se tiene sensación de estar desarrollando los síntomas, consultar al médico.</p> <p>b. Si se desarrollan signos de advertencia de emergencia de COVID-19, buscar atención médica de inmediato. Signos de alerta de emergencia en adultos*:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para respirar o aliento insuficiente • Presión o dolor persistente de pecho • Nueva confusión o inhabilidad de responder a estímulos • Cara o labios azulados <p>*Esta lista no es exhaustiva. Favor de consultar a su profesional de la salud para cualquier otro síntoma que sea severo o que requiera atención.</p>
2.	Si considera que usted o alguien en casa ha estado expuesto a COVID-19 y desarrolla síntomas de advertencia:
2.1	Permanecer en casa, salvo para recibir atención médica durante un período de días desde la última exposición, lo suficiente para abarcar el período de incubación de la enfermedad, para descartar que la persona esté infectada con el virus COVID-19.
2.2	No visitar áreas públicas.

VIII. Si alguien en casa tiene síntomas	
2.3	Permanecer en contacto con su médico. Llamar antes de acudir a recibir atención médica. Asegurarse de buscar atención médica si la condición empeora o se considera que sea una emergencia.
2.4	De ser posible, evitar el transporte público, los vehículos compartidos y los taxis.
2.5	En lo posible, evitar el contacto con los demás; en casa, debería quedarse en una habitación específica para enfermos, y alejado de otras personas en el hogar. Usar un baño aparte, si existe la opción.
2.6	Limitar el contacto con mascotas y animales, tal como se haría con otras personas.
2.7	Si hay una persona en casa con COVID-19 confirmado, favor de ver el Protocolo: <i>Guía para proveedores de atención en casa para una persona con COVID-19 sintomático confirmado por laboratorio o una persona bajo investigación.</i>
IX. Proveedores de atención en casa	
Acciones a tomar	
1.	Los miembros de la familia pueden tener contacto estrecho con una persona que tiene COVID-19 sintomático confirmado por laboratorio o con una persona que está bajo investigación (paciente). Los contactos estrechos deben monitorear su salud; deben llamar a su profesional de la salud de inmediato si desarrollan síntomas que sugieren COVID-19 (ej. fiebre, tos, insuficiencia respiratoria).
2	Los contactos estrechos* también deben seguir estas recomendaciones: * Contacto estrecho se define como— <ul style="list-style-type: none"> a. estar a 6 pies (2 metros) o menos de un caso COVID-19 por un período prolongado (15 minutos o más); el contacto estrecho puede ocurrir al prestar ayuda o vivir con un caso de COVID-19, así como al compartir área de espera en un centro de atención médica con dicha clase de paciente <ul style="list-style-type: none"> – o – b. tener contacto directo con secreciones infecciosas de un caso COVID-19 (ej. estar expuesto a la tos de dicha persona).
2.1	Asegurarse de entender y poder ayudar al paciente a seguir las instrucciones de su proveedor de atención médica en cuanto a medicamento(s) y cuidados.
2.2	Se debe ayudar al paciente con sus necesidades básicas en el hogar y prestar ayuda para la obtención de abarrotes, recetas y otras necesidades personales.
2.3	Monitorear los síntomas del paciente. Si está empeorando su salud, llamar a su prestador de atención médica e informarle que el paciente tiene COVID-19 confirmado por laboratorio. Esto ayudará al consultorio del prestador de atención médica a tomar medidas para evitar que sean infectadas otras personas que están en el consultorio o sala de espera. Solicitar al prestador de atención médica que llame al departamento local o estatal de salud para recibir orientación adicional.
2.4	Si el paciente tiene una emergencia médica y se requiere llamar al número local de emergencia de la ciudad, región o país, según sea el caso, por ejemplo 911, notificar al

IX. Proveedores de atención en casa	
Acciones a tomar	
	personal de despacho que el paciente tiene COVID-19 o se le está evaluando para lo mismo.
2.5	Los miembros de la familia deben permanecer en otra área del hogar o separados del paciente a medida de lo posible. Deben usar recámara y baño distintos, de ser posible.
2.6	Prohibir visitas de quienes no tienen necesidad de estar en la casa.
2.7	Los miembros de la familia deben ser quienes cuiden de las mascotas de la casa. El enfermo no debe tocar mascotas u otros animales mientras esté enfermo.
2.8	Asegurarse de que los espacios compartidos de la casa tengan buen flujo aéreo, ya sea por equipo de aire acondicionado o por una ventana abierta, si el clima lo permite.
Medidas generales de higiene, limpieza y distancia física para prestadores de atención	
1	Realizar con frecuencia higiene de manos. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos, o usar un sanitizante de manos con base en alcohol con un contenido de 70 a 95 % de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta sentir las secas. Es preferible el uso de agua y jabón si las manos tienen aspecto sucio visible.
2	Evitar tocarse los ojos, nariz y boca con manos sin lavar.
3	El paciente debe usar mascarilla en presencia de otras personas. Si el paciente no puede usar mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), el prestador de atención debe usar mascarilla al estar en la misma pieza con el paciente.
4	Usar una mascarilla desechable y guantes al tocar o tener contacto con la sangre, heces o fluidos corporales del paciente, tales como saliva, esputo, moco nasal, vómito, orina.
4.1	Desechar mascarilla y guantes desechables luego de usarlos. No reutilizar.
4.2	Al remover equipo de protección personal, retirar y desechar los guantes, primeramente. En seguida, inmediatamente lavarse las manos con agua y jabón o sanitizante de manos basado en alcohol. En seguida, retirar y desechar mascarilla, e inmediatamente lavarse las manos de nuevo con agua y jabón o con sanitizante de manos con base en alcohol.
5	Evitar compartir artículos domésticos con el paciente. No deben compartirse loza, vasos de beber, tazas, utensilios para comer, toallas, sábanas, cobijas ni otros artículos. Después de haber usado el paciente estos artículos, deben ser lavados minuciosamente (ver más adelante "Lavar ropa a fondo").
6	Limpiar diariamente todas las superficies de "alto contacto", tales como mostradores, mesas, perillas de puerta, instalaciones de baño, sanitarios, teléfonos, teclados,

Medidas generales de higiene, limpieza y distancia física para prestadores de atención	
	tabletas, y mesillas de noche. Además, limpiar cualquier superficie que pudiera tener sangre, heces, o fluidos corporales.
6.1	Usar un nebulizador de limpieza o toallita, siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Los empaques o etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluyendo las precauciones que deben tomarse al aplicar el producto, tales como uso de guantes y verificación de buena ventilación durante el uso del producto.
7	Lavar ropa a profundidad.
7.1	Remover e inmediatamente lavar ropa, sábanas o cobijas que tengan sangre, heces o fluidos corporales.
7.2	Usar guantes desechables al manejar artículos sucios y mantener dichos artículos alejados del cuerpo. Limpiarse las manos (con agua y jabón o un sanitizante de manos con base en alcohol) inmediatamente después de quitarse los guantes.
7.3	Leer y seguir las instrucciones en etiquetas de artículos de lavandería, prendas de vestir, y detergentes. En general, usar un detergente normal siguiendo las instrucciones de la lavadora y secar completamente usando las temperaturas más altas recomendadas en la prenda.
7.4	Colocar todos los guantes y mascarillas desechables usados, así como otros artículos contaminados, en un contenedor con bolsa interior antes de disponer de ellos con otros desechos de la casa. Hacer limpieza de manos (con agua y jabón o sanitizante de manos basado en alcohol) inmediatamente después de manejar estos artículos. Deben usarse agua y jabón preferentemente si las manos tienen aspecto sucio visible.
8	Comentar cualquier pregunta adicional con su departamento de salud local o estatal o con su prestador de servicios médicos. Verificar horario hábil antes de comunicarse con su departamento de salud.