



PERÚ

Ministerio
de Transportes
y Comunicaciones

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
“Año de la Universalización de la Salud”

“PROTOCOLO SANITARIO SECTORIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19, EN EL TRANSPORTE TERRESTRE Y FERROVIARIO DE CARGA Y MERCANCÍAS Y ACTIVIDADES CONEXAS DE ÁMBITO NACIONAL”

MAYO – 2020



ÍNDICE

1. OBJETIVO GENERAL	3
2. ALCANCE	3
3. DEFINICIONES.....	3
4. MARCO LEGAL	3
5. RESPONSABILIDADES EN EL CUMPLIMIENTO DEL PROTOCOLO	5
5.1 RESPONSABILIDADES DE LA EMPRESA TRANSPORTISTA O DUEÑO DEL VEHICULO	5
5.2 RESPONSABILIDADES DEL CONDUCTOR.....	6
6. MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD	7
6.1 MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD ANTES DE INICIAR EL VIAJE O CONDUCCIÓN	7
6.1.1 Medidas preventivas de seguridad de los conductores.....	7
6.1.2 Medidas preventivas de seguridad del vehículo.....	7
6.2 MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD DURANTE EL VIAJE O CONDUCCION	9
6.2.1 Medidas preventivas de seguridad de los conductores.....	9
6.2.2 Durante las pausas para alimentación y/o descansos en ruta:.....	9
6.2.3 Durante los controles de salud y desinfección del vehículo en carretera:	9
6.3 MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD AL TERMINAR EL VIAJE O FINALIZAR EL TRAYECTO.....	10
6.3.1 Medidas preventivas de seguridad de los conductores.....	10
6.3.2 Medidas preventivas de seguridad del vehículo.....	10
6.4 MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE SEGURIDAD EN EL PUNTO DE CARGA/DESCARGA DE LA UNIDAD DE TRANSPORTE	11
7. PLAN DE TRATAMIENTO DE EMERGENCIA.....	11
8. MANEJO Y GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
9. ANEXOS	12
ANEXO 01	13
ANEXO 02	14
ANEXO 03	15
ANEXO 04	16



1. OBJETIVO GENERAL

El objetivo del Protocolo es definir los lineamientos de obligatorio cumplimiento en el servicio de transporte terrestre y ferroviario de carga y mercancías y actividades conexas de ámbito nacional, para asegurar y proteger la salud frente al riesgo de contagio del Coronavirus COVID-19.

2. ALCANCE

Este protocolo es obligatorio cumplimiento por parte de las empresas o personas naturales que prestan el servicio de transporte terrestre y ferroviario de carga y mercancías y actividades conexas de ámbito nacional, los choferes, conductores o transportistas y los participantes de las actividades conexas.

3. DEFINICIONES

- **Alcohol en gel:** Desinfectante que tiene como principal ingrediente el alcohol.
- **Conductor:** Persona natural, titular de una licencia de conducir vigente, que de acuerdo con las normas establecidas en el presente protocolo y a las relacionadas al tránsito, se encuentra habilitado para conducir un vehículo destinado al servicio de transporte terrestre y ferroviario de personas, carga, mercancías o ambos.
- **Distanciamiento social:** Distancia que se debe mantener de al menos un metro con otros individuos.
- **Infraestructura:** local de la empresa de transporte dónde inicia el recorrido del servicio.
- **Residuos:** Objetos o cosas que son consideradas inservibles por su dueño.
- **Virus:** Se hace referencia al COVID 19, el cual es un agente infeccioso que necesita de infectar a las células de otros organismos más complejos, como el humano.

4. MARCO LEGAL

- Decreto de Urgencia N°025-2020: Dictan medidas urgentes y excepcionales destinadas a reforzar el Sistema de Vigilancia y Respuesta Sanitaria frente al COVID-19 en el territorio nacional.
- Decreto de Urgencia N°026-2020: Decreto de Urgencia que establece diversas medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del Coronavirus (COVID-19) en el territorio nacional.
- Decreto de Urgencia N° 027-2020, dictan medidas complementarias destinadas a reforzar el Sistema de Vigilancia y Respuesta Sanitaria frente al COVID - 19 en el Territorio Nacional y a la Reducción de su Impacto en la Economía Peruana.
- Decreto de Urgencia N° 029-2020, dictan medidas complementarias destinadas al financiamiento de la Micro y Pequeña Empresa y otras medidas para la reducción del impacto del COVID-19 en la Economía Peruana
- Decreto de Urgencia N° 031-2020: Decreto de Urgencia que dicta medidas complementarias para reforzar los sistemas de prevención control vigilancia y respuesta sanitaria para la atención de la emergencia producida por el COVID-19.
- Decreto de Urgencia N° 044-2020-PCM, precisado por Decretos Supremos N° 045 y 046-2020-PCM, mediante el cual se declara el Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del



COVID-19.

- Decreto Supremo N° 051-2020-PCM, que prórroga del Estado de Emergencia Nacional declarado mediante Decreto Supremo N° 044-2020-PCM por el término de trece (13) días calendario, a partir del 31 de marzo de 2020.
- Decreto Supremo N° 064-2020-PCM, que prorroga el Estado de Emergencia Nacional por el término de catorce (14) días calendario, a partir del 13 de abril de 2020 hasta el 26 de abril del 2020.
- Decreto Supremo N°008-2020-SA: Decreto Supremo que declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario y dicta medidas de prevención y control del COVID-19.
- Decreto Supremo N° 010-2020-TR: Decreto Supremo que desarrolla disposiciones para el Sector Privado sobre el trabajo remoto previsto en el Decreto de Urgencia N° 026-2020 Decreto de Urgencia que establece medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del COVID – 19.
- Resolución Ministerial N° 055-2020-TR: Aprueban el documento denominado Guía para la prevención del Coronavirus en el ámbito laboral.
- Resolución Ministerial N° 072-2020-TR. Aprueban documento técnico denominado “Guía para la aplicación del trabajo remoto”.
- Resolución Ministerial N° 95-2020-MINSA: Aprueban el Documento Técnico: Plan Nacional de Reforzamiento de los Servicios de Salud y Contención del COVID-19.
- Resolución Ministerial N°135-2020/MINSA, Aprueban el Documento Técnico “Especificación técnica para la confección de mascarillas faciales textiles para uso comunitario”
- Resolución Ministerial N°193-2020/MINSA, Aprueban el Documento Técnico: “Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de personas afectadas por COVID-19 en el Perú”.
- Resolución Ministerial 183-2020/MINSA Aprueba la Directiva Sanitaria N°287-MINSA/2020/DGIESP, Directiva administrativa que regula los procesos, registros y accesos a la información para garantizar el seguimiento integral de los casos sospechosos y confirmados de COVID-19 (Sistema Integrado para COVID-19-SICOVID-19).
- Resolución Ministerial 231-2020/MINSA, Aprueba la Directiva Sanitaria N°095-MINSA/2020/DIGEMID, Directiva Sanitaria para el control y vigilancia de los dispositivos de diagnósticos in vitro: Pruebas rápidas y moleculares para COVID-19.
- Resolución Ministerial N°021-2016/MINSA, que aprueban el perfil de competencias del Médico Ocupacional; del Médico Cirujano con maestrías en Salud ocupacional y Medicina Ocupacional y del Medio Ambiente; y Médico Cirujano con segunda especialidad en Medicina Ocupacional y Medio Ambiente.
- Resolución Ministerial N°312-2011/MINSA, se aprueba el Documento Técnico: “Protocolos de Exámenes Médicos Ocupacionales y Guías de Diagnóstico de los Exámenes Médicos Obligatorios por Actividad y sus modificatorias.
- Directiva Administrativa N° 287-MINSA/2020/DGIESP.
- Resolución Ministerial N°239-2020/MINSA, se aprueba el Documento Técnico: "Lineamientos para la vigilancia de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a COVID-19".



5. RESPONSABILIDADES EN EL CUMPLIMIENTO DEL PROTOCOLO

Estas disposiciones se encuentran bajo fiscalización del ente competente, con el objeto de proteger a los conductores, participantes de actividades conexas, resguardando los vehículos y la infraestructura.

5.1 RESPONSABILIDADES DE LA EMPRESA TRANSPORTISTA O DUEÑO DEL VEHICULO

La empresa transportista o dueño del vehículo de transporte terrestre y ferroviario de carga y mercancías, debe garantizar el cumplimiento de las siguientes medidas en el local de la empresa de transporte o de la cochera permanente o temporal del vehículo:

- a) Antes de iniciar las operaciones, todos los trabajadores deberán firmar una declaración jurada, en donde se indique que no tienen malestares tales como fiebre, tos, dolor de garganta e insuficiencia respiratoria. Asimismo, se debe medir la temperatura en presencia del supervisor (quien debe firmar la declaración jurada dando fe de la temperatura del trabajador).
- b) Establecer en forma clara e inalterable la ruta o viajes de entrega, reparto, salida y llegadas de carga y mercancías, lo cual debe realizarse procurando evitar las aglomeraciones de personas en los puntos de recepción, carga o descarga o entrega, estableciendo una regla de capacidad de aforo de éstas en máximo 50% de lo establecido en certificado de Defensa Civil respectivo. Para ello, el órgano competente podrá contar con el apoyo del gobierno local correspondiente.
- c) Limpiar y desinfectar integralmente los ambientes de la empresa de transporte o dueño del vehículo, destinados a la estancia permanente o temporal del vehículo mientras no se encuentra prestando servicios, prestando especial atención en las superficies y objetos que tienen contacto frecuente con las personas que participan en la carga o descarga de la carga y mercancías, como: manijas de las puertas, apoyabrazos, reposacabezas individuales, asientos, manija de ventanas, entre otros.

Para ello, utilizar líquido desinfectante en base a lejía, aplicado con un paño limpio, cada tres horas desde una hora antes de atención. Si la lejía es de 4%-5% de concentración, diluir 1 taza (240ml) de lejía en 5 litros de agua. Tener en cuenta que esto es solo para superficies, más no para el lavado de manos o bebida.

- d) Mantener disponible, de manera gratuita y permanente, elementos de desinfección permanente, alcohol y jabón, para el uso del personal de administración y de atención, así como para los choferes, conductores o transportistas que están a la espera de su viaje.
- e) Incorporar en un lugar visible del interior de la infraestructura carteles informativos o mecanismos audiovisuales respecto a las disposiciones que deben cumplir los choferes, conductores o transportistas, además del personal administrativo y los canales de comunicación habilitados por el Minsa.



- f) Mantener una ventilación adecuada en el vehículo durante el viaje.
- g) Realizar control de temperatura con termómetro infrarrojo a todos los conductores y personal de la empresa transportista. Aquella persona que podría presentar una temperatura mayor a 37°.5 C no podrá ingresar a la empresa, debiendo aplicar inmediatamente lo establecido en los lineamientos para la vigilancia de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a COVID-19, aprobado mediante Resolución Ministerial N° 239-2020-MINSA.

En concordancia con los referidos lineamientos, si el conductor o el personal que mantiene contacto permanente con agentes externos presenta síntomas del COVID-19, la empresa de transporte se encarga de realizar una prueba rápida de detección, en caso de contar con su disponibilidad. En caso el resultado sea positivo, seguir las indicaciones de manera obligatoria que dicta la autoridad sanitaria correspondiente.

La información de los trabajadores con temperatura mayor a 37.5°C, deberá ser registrada en el aplicativo desarrollado por el Ministerio de Transportes y Comunicaciones. Asimismo, registrar a todos los empleados y conductores de la empresa o conductor individual, incluyendo datos de teléfonos para posible contacto futuro en caso de contagio, así como el código y/o placas de el/los vehículos/vehículos de transporte terrestre y ferroviario de carga y mercancías.

- h) Proporcionar a los conductores y al personal de la empresa el equipo de protección personal que incluya mascarillas y de preferencia, lentes protectores, lentes oscuros o antifaz, para utilización siempre que se aproxime a otras personas. Asimismo, no permitir el ingreso de personas que no cuenten con mascarillas.
- i) Garantizar el acceso a los conductores y al personal de la empresa a jabón y lavaderos portátiles antes del ingreso a la infraestructura, así como antes del embarque al vehículo a fin de establecer la obligatoriedad del lavado de manos.
- j) Desinfectar el vehículo antes de iniciar cada viaje.
- k) Llevar un control de actividades sobre la cantidad de veces de limpieza y desinfección del vehículo (cabina de conducción, timón, pisos, asientos, puertas, etc.).

5.2 RESPONSABILIDADES DEL CONDUCTOR

El conductor debe garantizar el cumplimiento de las siguientes medidas:

- a) Antes de iniciar las operaciones, el transportista debe firmar una declaración jurada, en donde se indique que no tienen malestares tales como fiebre, tos, dolor de garganta e insuficiencia respiratoria. Asimismo, se debe medir la temperatura en presencia del supervisor (quien debe firmar la declaración jurada dando fe de la temperatura del trabajador).



- b) Respetar las programaciones realizadas por la empresa transportista o dueño del vehículo para prestar el servicio de transporte terrestre y ferroviario de carga y mercancías y actividades conexas.

6. MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD

6.1 MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD ANTES DE INICIAR EL VIAJE O CONDUCCIÓN

6.1.1 Medidas preventivas de seguridad de los conductores

Antes de iniciar el servicio de transporte, el conductor debe ejecutar las siguientes medidas:

- a) Lavarse las manos con jabón, por un periodo de tiempo mínimo de veinte (20) segundos.
- b) Mantener una distancia mínima de un (01) metro con otras personas y utilizar mascarillas en todo momento; de preferencia, usar lentes protectores, lentes oscuros o antifaz siempre que se aproxime a otras personas.
- c) Contar de manera permanente con desinfectantes para manos, pañuelos de papel y líquido desinfectante, como lejía o alcohol etílico al 70% en un pulverizador, a disposición del conductor. Si la lejía es de 4%-5% de concentración, diluir 1 taza (240ml) de lejía en 5 litros de agua (solo para superficies, más no para el lavado de manos o bebida).
- d) Limpiar y desinfectar las superficies y objetos que toca habitualmente (celulares, volante del vehículo, palanca de cambios, etc.).

Los procesos anteriormente mencionados se deberán repetir una vez que el conductor vuelva a iniciar un nuevo viaje.

6.1.2 Medidas preventivas de seguridad del vehículo

Antes de iniciar el servicio de transporte, el transportista debe ejecutar las siguientes medidas:

- a) Limpiar y desinfectar la cabina del conductor por dentro y por fuera, así como las llantas o ruedas de los vehículos de transporte de carga o locomotoras una hora antes del viaje, prestando especial atención en las superficies del vehículo como: las manecillas, picaportes de puertas, volante, panel de control, muebles, pisos y botones.
- b) Las cabinas de los vehículos de transporte de carga o locomotoras deben desinfectarse antes de cada nuevo uso.
- c) Para efectos de la desinfección, se puede utilizar desinfectante en base a lejía de 4%-5% de concentración, diluido en 1 taza (240ml) en 5 litros de agua (solo para superficies, más no para el lavado de manos o bebida) aplicados con un paño limpio, extremándose las medidas de protección a agentes químicos.
- d) Disponer de un contenedor esterilizado de elementos de protección, mascarillas y elementos de desinfección permanente, como alcohol etílico al 70% en un pulverizador o gel antibacterial y jabón, para el conductor.



PERÚ

Ministerio
de Transportes
y Comunicaciones

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
“Año de la Universalización de la Salud”

Lpderecho.pe



6.2 MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD DURANTE EL VIAJE O CONDUCCION

6.2.1 Medidas preventivas de seguridad de los conductores

Durante la conducción, el conductor debe ejecutar las siguientes medidas:

- a) Usar obligatoriamente mascarillas en todo momento; y de preferencia usar lentes protectores, lentes oscuros o antifaz siempre que se aproxime a otras personas. Asimismo, se debe evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- b) No permitir el ingreso de personas no autorizadas por la empresa de transporte al vehículo.
- c) Mantener la distancia mínima de un (1) metro con otras personas y evitar, en la medida de lo posible salir de la cabina del vehículo automotor o de la locomotora para relacionarse con otras personas.
- d) Procurar una adecuada ventilación en las unidades vehiculares manteniendo las ventanas de la cabina del vehículo abiertas.
- e) Rehidratarse constantemente utilizando una botella de agua propia de uso exclusivo del conductor.
- f) En caso la autoridad de control solicite durante el trayecto documentos personales y del vehículo y se haya tenido un contacto físico, desinfectar inmediatamente sus manos usando gel desinfectante, o lavarse las manos con agua y jabón por no menos de 20 segundos, cuando sea posible.

6.2.2 Durante las pausas para alimentación y/o descansos en ruta:

Durante las pausas para alimentación y/o descansos en ruta, el conductor debe ejecutar las siguientes medidas:

- a) Continuar con el uso obligatorio de mascarillas en todo momento y de preferencia, usar lentes protectores, lentes oscuros o antifaz siempre que se aproxime a otras personas. Asimismo, se debe evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- b) Mantener la distancia mínima de un (01) metro con otras personas y evitar, en la medida de lo posible salir de la cabina del vehículo automotor o de la locomotora para relacionarse con otras personas.
- c) En la medida de lo posible, ingerir sus alimentos al aire libre, lejos de otras personas, o en la cabina del camión.
- d) Cuando exista un servicio de restaurante en sus lugares de parada, de preferencia, los conductores no deben comer en el establecimiento y deben solicitar su comida para llevar, de forma que puedan comer lejos de los demás.

6.2.3 Durante los controles de salud y desinfección del vehículo en carretera:

Durante los controles de salud y desinfección del vehículo en la carretera, el conductor debe ejecutar las siguientes medidas:



- a) Respetar y seguir las indicaciones que estipule el personal autorizado presente en el punto de control para el conductor y el vehículo, para el inicio de las respectivas acciones sanitarias.
- b) Brindar toda la información del conductor requerida por el personal autorizado para el registro sanitario correspondiente.
- c) Durante las acciones sanitarias, continuar con el uso obligatorio de mascarillas en todo momento, salvo otras instrucciones del personal autorizado.
- d) Se recomienda el uso de lentes protectores, lentes oscuros o antifaz siempre que se aproxime a otras personas.
- e) Concluidas las acciones sanitarias por el personal autorizado, revisar que cuenta con desinfectantes para manos, pañuelos de papel y líquido desinfectante como lejía de 4%-5% de concentración, diluido en 1 taza (240ml) en 5 litros de agua (solo para superficies, más no para el lavado de manos o bebida) en un pulverizador o gel antibacterial y jabón; y proseguir con el viaje.

6.3 MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD AL TERMINAR EL VIAJE O FINALIZAR EL TRAYECTO

6.3.1 Medidas preventivas de seguridad de los conductores

Al final del trayecto, el conductor debe ejecutar las siguientes medidas:

- a) Desechar la mascarilla una vez utilizada, procediendo posteriormente a lavarse las manos, por un periodo de tiempo mínimo de veinte (20) segundos.
- b) Una vez culminada la labor, el conductor debe con precaución lavar la ropa de trabajo, así como desinfectar los zapatos para volverlos a utilizar y lavar la ropa de trabajo, aparte del resto de la ropa.
- c) Desinfectar los lentes de protección, lentes oscuros o antifaz utilizados.

Asimismo, el transportista debe:

- d) Limpiar y desinfectar las superficies del vehículo que toca habitualmente (volante del vehículo, palanca de cambios, etc.) así como los objetos personales (celulares, billetera, correas, lentes, gorra, etc.) para el próximo viaje.

6.3.2 Medidas preventivas de seguridad del vehículo

Al final del trayecto, se debe ejecutar las siguientes medidas:

- a) Limpiar y desinfectar la cabina del conductor por dentro y por fuera, así como las llantas o ruedas de los vehículos de transporte de carga o locomotoras al final del trayecto, prestando especial atención en las superficies del vehículo como: las manecillas, picaportes de puertas, volante, panel de control, muebles, pisos y botones; en solidaridad con el próximo compañero conductor que utilizará el vehículo.
- b) Para efectos de la desinfección, se puede utilizar líquido desinfectante en base a lejía de 4%-5% de concentración, diluido en 1 taza (240ml) en 5 litros de agua



(solo para superficies, más no para el lavado de manos o aplicados con un paño limpio, extremándose las medidas de protección a agentes químicos.

- c) Tomar las medidas de seguridad necesarias para el desecho de los residuos sólidos producto de la limpieza y desinfección del vehículo.

6.4 MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE SEGURIDAD EN EL PUNTO DE CARGA/DESCARGA DE LA UNIDAD DE TRANSPORTE

En caso de existir en los puntos de carga/descarga un procedimiento de seguridad sanitaria para el conductor y el vehículo, el conductor deberá respetar y seguir las indicaciones que estipule el personal autorizado presente en el sitio.

Caso contrario, en el punto de carga/descarga de los productos o mercancías en la unidad de transporte, el conductor debe ejecutar las siguientes medidas:

- a) Permanecer en la cabina del vehículo automotor o locomotora, utilizando en todo momento mascarillas y de preferencia usar lentes de protección, lentes oscuros o antifaz siempre que se aproxime a otras personas.
- b) El distanciamiento social es obligatorio y el conductor debe evitar tener cercanía con el personal encargado de la carga/descarga de la unidad de transporte.
- c) En caso tenga contacto físico con el encargado de la carga/descarga para entregar documento u otra actividad relacionada, desinfectar inmediatamente dicha zona del cuerpo usando gel desinfectante o agua y jabón por no menos de 20 segundos.
- d) Excepcionalmente, en el caso que se transporte productos o mercancías que tenga condiciones particulares para su carga/descarga (por ejemplo, leche, carne u otros), el conductor debe iniciar el proceso de desinfección mencionado en el literal c) anterior; así como del equipo propio del vehículo utilizado durante el proceso de carga/descarga.
- e) Terminada la operación de carga/descarga y cierre del vehículo, el conductor deberá tomar las medidas necesarias de distanciamiento y protección de salud personal.

De ser posible, coordinar previamente con el personal encargado de la carga/descarga de los productos o mercancías para que se realice en el menor tiempo posible, evitando la exposición prolongada con el referido personal.

7. PLAN DE TRATAMIENTO DE EMERGENCIA

En situaciones de emergencia por la posibilidad de contagio de COVID-19, el conductor, la empresa o dueño del vehículo debe seguir el siguiente procedimiento:

- a) En el caso en que, en las infraestructuras de la empresa o dueño del vehículo, se detecte alguna persona con síntomas de fiebre, tos y otros síntomas de COVID-19, aplica inmediatamente lo establecido en los lineamientos para la vigilancia de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a covid-2019, aprobado mediante Resolución Ministerial N°239-2020-MINSA.



- b) En el caso que en el trayecto de conducción o en el punto de carga o descarga, el conductor tenga síntomas de fiebre, tos y otros síntomas de COVID-19, interrumpir el viaje y reportar inmediatamente a la empresa para quien labora, para la aplicación inmediata de lo establecido en los lineamientos para la vigilancia de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a covid-2019, aprobado mediante Resolución Ministerial N°239-2020-MINSA.

8. ANEXOS

Anexo 01: Uso correcto de las mascarillas

Anexo 02: ¿Cómo lavarse las manos?

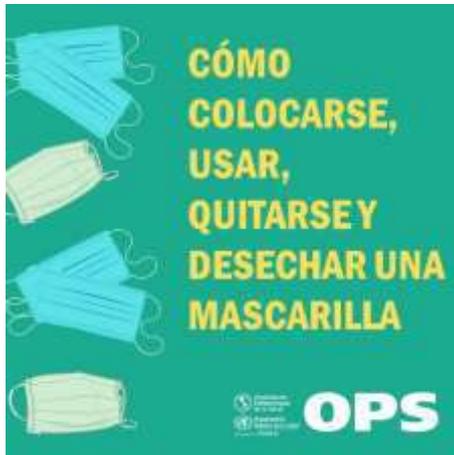
Anexo 03: Higiene Respiratoria

Anexo 04: ¿Como desinfectarse las manos?



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
“Año de la Universalización de la Salud”

ANEXO 01 USO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS





“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
 “Año de la Universalización de la Salud”

ANEXO 02
¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



⌚ Duración de este 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, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



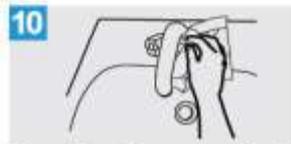
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



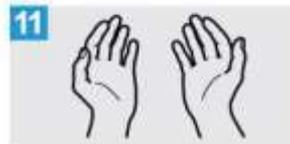
8 Enjuáguese las manos con agua.



9 Séquese con una toalla desechable.



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19



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



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
“Año de la Universalización de la Salud”

ANEXO 03 HIGIENE RESPIRATORIA

COVID-19
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

PREPÁRATE.

Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiarte las manos.

OPS Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud
Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.ops.org.pe/temas

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 Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud
Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.ops.org.pe/temas



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
 “Año de la Universalización de la Salud”

ANEXO 04
¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?

Limpia tus manos

CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos

1a **1b** **2**

Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

Frótese las palmas de las manos entre sí.

3 **4** **5**

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

6 **7** **8**

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrápidolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

Una vez secas, sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
 www.ops.org/coronavirus