



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES E INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS

CÓDIGO: DU-AC-11

VERSIÓN: 1

CONTENIDO

1	OBJETIVO	1
2	ALCANCE	1
3	RESPONSABILIDADES	1
4	MARCO NORMATIVO	2
5	TÉRMINOS Y DEFINICIONES	2
6	MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN PARA PREVENIR EL CONTAGIO POR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS	3
6.1	MEDIDAS DE AUTOCUIDADO	3
6.2	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD	11
6.3	COMUNICACIÓN DEL RIESGO Y CUIDADO DE LA SALUD	11
6.4	ACTIVIDADES PARA EJECUTAR	12
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	12
8.	INDICADORES	12
8.2.	AUSENTISMO	12
9.	CONTROL DE VERSIONES	12

1 OBJETIVO

Establecer directrices de bioseguridad para mitigar las enfermedades respiratorias agudas como el COVID 19 y otras, en el Instituto de Desarrollo Urbano (IDU) con el fin de evitar el contagio de los trabajadores de planta y contratistas, garantizando la continuidad del servicio a través de la implementación de medidas en salud.

2 ALCANCE

El presente documento aplica para el personal de planta, contratistas y demás partes interesadas del Instituto de Desarrollo Urbano que puedan ser susceptibles al contagio por enfermedades respiratorias agudas como COVID 19 y otros.

3 RESPONSABILIDADES

Empleador o contratante

- Implementar los lineamientos y medidas expuestas en el presente documento, para la reducción de la exposición a los agentes infecciosos y bajo lo mencionado en la normatividad vigente.
- Capacitar a trabajadores de planta y contratistas frente a las enfermedades respiratorias agudas.
- Promover la atención en salud de casos sospechosos y confirmados de enfermedades respiratorias.
- Comunicar información sobre prevención, propagación y atención de las enfermedades respiratorias.

Toda la gente IDU:

- Cumplir los lineamientos de autocuidado y bioseguridad en las instalaciones o lugar de trabajo.

4 MARCO NORMATIVO

- Resolución 692 de 2022: adopta el protocolo general de bioseguridad para el desarrollo de las actividades económicas, sociales, culturales y en la administración pública

5 TÉRMINOS Y DEFINICIONES

Los términos y definiciones aplicables al procedimiento pueden ser consultados en el micro sitio [Diccionario de términos IDU](https://www.idu.gov.co/page/transparencia/informacion-de-interes/glosario) (<https://www.idu.gov.co/page/transparencia/informacion-de-interes/glosario>).

- Aglomeración
- Asepsia
- Autocuidado
- Bioseguridad
- Clientes o usuarios
- Espacios abiertos
- Espacios cerrados
- Higiene respiratoria
- Higiene de las manos
- Limpieza

6 MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN PARA PREVENIR EL CONTAGIO POR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS



Gráfico 1. Prevención de Infecciones Respiratorias Agudas en Adultos

Fuente: Secretaría de Salud Distrital. Disponible en: <https://drive.google.com/drive/folders/1riQSaHYB3b96EjCCFN7irGZLurfvZUJd>

6.1 Medidas de autocuidado:

6.1.1. Fomentar la vacunación: La inmunización en adultos se fundamenta en hechos científicos conocidos acerca de los inmunobiológicos, de los principios sobre inmunización activa y pasiva, y de consideraciones epidemiológicas y de salud pública. El uso de las vacunas implica la protección parcial o completa contra un agente infeccioso, es la mejor estrategia demostrada universalmente para la reducción de la incidencia y mortalidad por las enfermedades inmunoprevenibles.

- **Infección respiratoria aguda (IRA)** Infección respiratoria aguda (IRA) es una infección que afecta a las vías respiratorias superior y/o inferior, causando una enfermedad leve a grave y que puede ser transmitida de persona a persona. Las infecciones respiratorias agudas (IRA) se clasifican en dos tipos:
 - ✓ Infecciones de las vías respiratorias superiores
 - ✓ Infecciones de las vías respiratorias inferiores
- **Infecciones de vías respiratorias superiores:** Las vías respiratorias superiores incluyen las infecciones que afectan desde la fosa nasal hasta las cuerdas vocales en la laringe, incluyendo los senos paranasales y el oído medio. Las infecciones de vías respiratorias superiores incluyen:
 - ✓ Rinitis (resfriado común)
 - ✓ Sinusitis
 - ✓ Infecciones del oído
 - ✓ Faringitis Aguda O Faringoamigdalitis
 - ✓ Epiglotitis
 - ✓ Laringitis
- **Infecciones de las vías respiratorias inferiores:** Las vías respiratorias inferiores incluyen las infecciones que afectan desde la tráquea y los bronquios hasta los bronquiolos y los alvéolos. La infección respiratoria inferiores más común en adultos es la neumonía la cual puede producir la muerte en los pacientes.
- **Síntomas de Infección respiratoria aguda:** Los síntomas de la infección respiratoria aguda incluyen los siguientes:
 - ✓ Fiebre (generalmente por encima de 38 C)
 - ✓ Dolor de garganta o tos
 - ✓ Dolor en las articulaciones
 - ✓ Dolor de cabeza
 - ✓ Letargo
 - ✓ Dolor en el tórax, Dificultad respiratoria
- **Causas de la Infección respiratoria aguda:** las causas más comunes de las IRA son los virus. Los más frecuentes incluyen:
 - ✓ Virus sincitial respiratorio
 - ✓ Rinovirus
 - ✓ Influenza
 - ✓ Adenovirus
 - ✓ Metaneumovirus
 - ✓ Sarscov 2

- **Período de incubación:** El período de incubación se refiere al período de tiempo en el cual una persona infectada puede diseminar la infección a otra persona. El período de incubación de algunas de las causas de infección respiratoria aguda más frecuentes incluyen:
 - ✓ Influenza: 1-4 días
 - ✓ Parainfluenza: 2-6 días
 - ✓ Virus sincitial respiratorio: 3-7 días
 - ✓ Rinovirus: 2-4 días
 - ✓ Infección por neumococo: 1-3 días

- **Complicaciones:** las personas que sufren de las siguientes enfermedades están en mayor riesgo de presentar complicaciones tras sufrir una infección respiratoria aguda:
 - ✓ Enfermedad obstructiva crónica del pulmón
 - ✓ Enfermedad crónica del corazón
 - ✓ Enfermedad crónica del riñón o hígado
 - ✓ Enfermedad neurológica crónica
 - ✓ Personas inmunosuprimidas
 - ✓ Diabetes mellitus
 - ✓ Mujeres embarazadas
 - ✓ Niños menores de 5 años o personas mayores de 65
 - ✓ Personas que presentan obesidad¹

- **Neumococo:** La enfermedad del neumococo incluye una variedad de infecciones causadas por la bacteria *Streptococcus pneumoniae* (estreptococo). Los diferentes tipos de enfermedades por el neumococo incluyen la bacteriemia de neumococo, meningitis, y neumonía. La vacuna contra el neumococo es recomendada para los adultos basándose en una variedad de factores de riesgo. Es recomendada para los siguientes grupos:
 - Personas mayores de 60 años de edad.
 - Personas entre los 19 y 59 años de edad que tengan asma, o que fumen.
 - Personas entre los 2 y 59 años de edad con uno de los siguientes problemas de salud a largo plazo: enfermedad del corazón, enfermedad de los pulmones, enfermedad de células falciformes, diabetes, alcoholismo, cirrosis, derrames de líquido cefalorraquídeo, o implante coclear.
 - Personas entre los 2 y 59 años de edad con una condición que debilite la resistencia a la infección, incluyendo el linfoma, leucemia, VIH o SIDA, falla renal, un vaso sanguíneo dañado o estriado, o un trasplante de órgano.
 - Personas entre los 2 y 59 años de edad que estén recibiendo un tratamiento que debilite la resistencia a la infección, incluyendo la terapia de radiación, algunos medicamentos para el cáncer, o esteroides a largo plazo.

- **Influenza:** La influenza es una enfermedad respiratoria transmisible causada por el virus que lleva el mismo nombre, y que propaga con mayor facilidad durante los meses de alto flujo de lluvias y constantes cambios de clima, de allí surge el término de influenza estacional. Este virus tiene la capacidad de cambiar de forma, lo que hace que las defensas del cuerpo de las

¹ Disponible en: https://www.geosalud.com/enfermedades_infecciosas/ira.htm

personas se vean vulnerables a estos cambios y dejen de ser útiles para combatir el virus, por ello, cada año se desarrollan vacunas nuevas para atacar el virus de la influenza. Entre sus síntomas se destacan: fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular intenso, cansancio, tos seca, ardor o dolor de garganta y congestión nasal, los cuales se pueden comparar con los de un resfriado común.

- **COVID 19:** La transmisión del SARS-CoV-2 se produce mediante pequeñas gotas — microgotas, que se emiten al hablar, estornudar, toser o respirar, que al ser despedidas por un portador (que puede no tener síntomas de la enfermedad o estar incubándola) pasan directamente a otra persona mediante la inhalación, o quedan sobre los objetos y superficies que rodean al emisor, y luego, a través de las manos, que lo recogen del ambiente contaminado, toman contacto con las membranas mucosas orales, nasales y oculares, al tocarse la boca, la nariz o los ojos. Los síntomas aparecen entre dos y catorce días (período de incubación), con un promedio de cinco días, después de la exposición al virus.

Las vacunas contra el COVID-19 disponibles en Colombia son efectivas para proteger a las personas, especialmente las que reciben dosis de refuerzo, de la forma grave de la enfermedad, las hospitalizaciones e incluso la muerte. Al igual que con otras enfermedades, tendrá la mejor protección contra el COVID-19 si mantiene las vacunas recomendadas al día.

¿Puedo recibir un refuerzo de una de las vacunas contra el COVID-19? ¿De cuál vacuna?



¿Qué esquema principal de vacunación completó?	Pfizer-BioNTech o Comirnaty	Moderna o Spikevax	Janssen (J&J)*
Usted puede recibir una dosis única o una primera dosis de refuerzo si:	Han pasado al menos 5 meses desde que completó un esquema principal de vacunación Y tiene 5 años o más	Han pasado al menos 5 meses desde que completó un esquema principal de vacunación Y tiene: 18 años o más	Han pasado al menos 2 meses desde que completó un esquema principal de vacunación Y tiene 18 años o más
Usted puede ser elegible para una dosis única o una primera dosis de refuerzo de:	Pfizer-BioNTech** o Comirnaty** Moderna o Spikevax Janssen (J&J)*	Moderna o Spikevax Pfizer-BioNTech o Comirnaty Janssen (J&J)*	Janssen (J&J)* Pfizer-BioNTech o Comirnaty Moderna o Spikevax
Usted puede recibir una segunda dosis de refuerzo si:	Han pasado al menos 4 meses desde la primera dosis de refuerzo Y tiene 50 años o más, O tiene 12 años o más con ciertos tipos de inmunodepresión	Han pasado al menos 4 meses desde la primera dosis de refuerzo Y tiene 50 años o más, O tiene 18 años o más con ciertos tipos de inmunodepresión	Han pasado al menos 4 meses desde la primera dosis de refuerzo Y tiene 50 años o más, O tiene 18 años o más con ciertos tipos de inmunodepresión
Usted puede ser elegible para una segunda dosis de refuerzo de:	Pfizer-BioNTech** o Comirnaty** Moderna o Spikevax	Moderna o Spikevax Pfizer-BioNTech o Comirnaty	Pfizer-BioNTech o Comirnaty Moderna o Spikevax

*La FDA ha limitado el uso autorizado de la vacuna contra el COVID-19 de Janssen a personas de 18 años o mayores para quienes las que otras vacunas contra el COVID-19 autorizadas o aprobadas no son accesibles o clínicamente apropiadas, y a personas de 18 años o mayores que eligen recibir la vacuna contra el COVID-19 de Janssen porque de otro modo no recibirían una vacuna contra el COVID-19.

**Sólo la vacuna contra el COVID-19 de Pfizer-BioNTech puede utilizarse como una dosis de refuerzo en personas de 5 a 11 años de edad. Sólo la vacuna contra el COVID-19 de Pfizer-BioNTech o Comirnaty puede utilizarse para las dosis de refuerzo en personas de 12 a 17 años de edad.

Gráfico 2. Refuerzos - Vacunación COVID 19

Fuente: <https://www.fda.gov/about-fda/fda-en-espanol/informacion-sobre-las-vacunas-para-el-covid-19>

- .1.2. Lavado de manos frecuente:** Toda la gente IDU en cualquier modalidad de trabajo flexible, centros de operación o en actividades externas, deben realizar el protocolo de lavado de manos con una periodicidad mínima de 3 horas en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 – 30 segundos. Los responsables de los sistemas de seguridad y salud en el trabajo deberán establecer mecanismos de seguimiento y monitoreo y autocontrol de esta actividad en todos los sitios de trabajo. Así mismo se deben intensificar las acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de todas las actividades que eviten el contagio.

Los momentos en los que debe promoverse el lavado de las manos son los siguientes:

- Antes de preparar alimentos
- Antes y después de comer.
- Después de usar el baño.
- Después de manipular basura.

- Antes y después de tratar una cortadura o una herida.
- Después de usar el transporte público.
- Después de tocar un artículo o una superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente (manillas de puertas, mesas, carritos para las compras, pantallas o cajeros automáticos).
- Cuando tus manos están visiblemente sucias.
- Después de sonarse la nariz, toser, estornudar o manipular la mascarilla.

La entidad debe de disponer de los siguientes insumos para realizar la higiene de manos:

- Agua limpia, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables).
- Alcohol glicerinado mínimo al 70% máximo 95%, el cual debe estar en lugares de acceso fácil y frecuente.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Gráfica 3. Técnica de Lavado de Manos

Fuente: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/lavado-manos>

- .1.3. **Uso de tapabocas:** Se recomienda el uso permanente del tapabocas quirúrgico en personas con comorbilidades, cuadros respiratorios, así como en no vacunadas. Se puede usar tapabocas de tela, siempre y cuando cumplan con las indicaciones del Ministerio de Salud y Protección Social, estos deberán ser lavados y desinfectados antes de ser almacenados en un área limpia y seca y recordar que son de uso personal.

El uso correcto de los tapabocas es fundamental para evitar el contagio; igualmente importante el retiro de estos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso



Gráfico 4. Uso correcto de tapabocas

Fuente: <https://www.boyaca.gov.co/conozca-como-usar-el-tapaboca-correctamente/>

1.4. **Higiene respiratoria, etiqueta de tos:** Se deben adoptar medidas para contener las secreciones respiratorias a todos los individuos con signos y síntomas de una infección respiratoria.

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Usar el cesto de basura más apropiado para desechar los pañuelos utilizados.
- Limpiar las manos (por ej., lávelas con agua y jabón, gel desinfectante para manos a base de alcohol o una solución antiséptica para manos) luego de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos/materiales contaminados.

La entidad debe garantizar la disponibilidad de los materiales para facilitar la higiene respiratoria/manejo de la tos en áreas de trabajo:

- Toallas desechables y canecas que no requieran contacto con las manos para el desecho de los pañuelos usados.
- Dispensadores de desinfectantes para manos a base de alcohol, ubicados adecuadamente.



Gráfico 5. Higiene Respiratoria

Fuente: https://drive.google.com/drive/folders/1cZ7yUH_eIK9sDkCGn7Q5ednofD0lySI6

- .1.5. **Reportar síntomas:** Todas las personas que tengan síntomas respiratorios tienen que reportar de manera inmediata a su EPS, sin importar su estatus de vacunación o edad, con el objetivo de cortar las cadenas de transmisión. Si la persona llega a presentar síntomas respiratorios en cualquier sede de la entidad se sugiere usar el tapabocas convencional, evaluar su estado de salud y pedirle que salga hacia su casa haciendo el reporte a su EPS para ser valorado por el médico.

6.2. Medidas de bioseguridad

• Insumos

- Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua limpia, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables).
- Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 70% máximo 95%. en lugares de acceso fácil y frecuente.
- Ventilación natural y permanente, siempre que sea posible, se debe mantener puertas y ventanas abiertas para lograr intercambio de aire natural.

- Propiciar, en lo posible lugares al aire libre, tipo terrazas, patios abiertos o jardines y en lugares cerrados, mantener en lo posible abiertas las puertas y ventanas.

• Limpieza y Desinfección

- Realizar limpieza y desinfección de manera frecuente de todos aquellos elementos y espacios con los cuales las personas tienen contacto constante y directo tales como pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, ascensores.
- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas o de las zonas de desplazamiento y trabajo.
- Disponer de paños y uso de desinfectante que permita limpiar o desinfectar las áreas de contacto, por ejemplo, el panel de control, de los equipos o elementos de uso general, esto es: botones de ascensor, manijas entre otros, entre cada persona que lo utiliza, o designar a una persona que se encargue de efectuar su manipulación.
- Las áreas como pisos, baños, cocinas se deben lavar mínimo una vez al día con un detergente común, para luego desinfectar con productos entre los que se recomienda el hipoclorito de uso doméstico y dejarlo en contacto con las superficies de 5 a 10 minutos y después retirar con un paño húmedo y limpio, o también se puede utilizar dicloroisocianurato de sodio, de acuerdo con lo recomendado por, el fabricante, entre otros.
- Así mismo, se deben revisar las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza.
- Realizar las actividades de seguimiento y monitoreo a través de registros e inspecciones.

• Manejo de residuos

- Informar a los trabajadores las medidas para la correcta separación de residuos producto de la implementación de los lineamientos de bioseguridad.
- Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la separación de residuos.
- Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.
- Cumplir con la presentación de residuos al servicio de recolección externa de acuerdo con las frecuencias de recolección.
- Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.
- Realizar la limpieza y desinfección de los elementos de protección personal e insumos utilizados para el manejo de los residuos.
- Siempre que el personal a cargo de las labores de limpieza y desinfección termine sus labores, deberá incluir, al menos, el procedimiento de higiene de manos.

○

6.3. Comunicación del riesgo y cuidado de la salud

El IDU debe contar con un plan de comunicaciones donde se divulgue la información pertinente a todos los actores relevantes, con relación a la prevención de las enfermedades respiratorias agudas en la cual, para el presente programa se incluye el COVID 19

Teniendo en cuenta que el riesgo por la transmisión de COVID 19 se mantiene, al igual que la prevalencia de otras infecciones respiratorias, es necesario a través de la comunicación en salud,

gestionar comportamientos protectores para influenciar decisiones del cuidado de la salud individual, familiar y comunitaria.

6.4. Actividades para ejecutar:

Las actividades para ejecutar del presente programa se encuentran implícitas en los planes de capacitación y comunicaciones general que hacen parte de la gestión del SGSST al igual que insumos suministrados por la STRH en cuanto a incapacidades, lo anterior para el cálculo de los indicadores.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Observatorio de la OIT: La COVID-19 y el mundo del trabajo. Quinta edición. 30 de junio 2020.
- OMS. Prepare su lugar de trabajo para la COVID-19, 3 de marzo 2020.
<https://www.paho.org/es/documentos/prepare-su-lugar-trabajo-para-covid-19>
- OIT. Información acerca de la COVID-19 y el mundo del trabajo
<https://www.ilo.org/global/topics/coronavirus/lang-es/index.htm>
- Un regreso seguro y saludable al trabajo durante la pandemia de COVID-19
https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_747910/lang-es/index.htm Safe Return to Work: Ten Action Points https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-atwork/resources-library/publications/WCMS_745541/lang-en/index.htm

8. INDICADORES

8.2. AUSENTISMO

$$Ausentismo = \frac{\text{Número de días de ausencia por incapacidad común por infección respiratoria}}{\text{Número de días de trabajo programados}} * 100$$

9. CONTROL DE VERSIONES

Versión	Fecha	Descripción Modificación	Folios
1	2022-11-29	Programa de prevención de riesgo respiratorio, como medida de bioseguridad	13



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES E INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS

CÓDIGO: DU-AC-11

VERSIÓN: 1

El documento original ha sido aprobado mediante el SID (Sistema Información Documentada del IDU). La autenticidad puede ser verificada a través del código



Participaron en la elaboración 1	Ana Rosalba Torres Canon, STRH / Claudia Amparo Mojica Cardona, STRH / Melissa Margarita Perez Riquett, SGGC / Paola Andrea Caicedo Garcia, STRH / Paula Andrea Perez Arevalo, OAP / Yudy Marlen Poveda Blanco, STRH /
Validado por	Guiovanni Cubides Moreno, OAP Validado el 2022-11-25
Revisado por	Juan Sebastian Jimenez Leal, STRH Revisado el 2022-11-29
Aprobado por	Juan Sebastian Jimenez Leal, STRH Aprobado el 2022-11-29