

Directora de Enfermería UBB releva importancia de cumplir con medidas sanitarias por Covid-19

La situación actual derivada por la pandemia de Covid-19, donde las cuarentenas y cordones sanitarios varían según la región, genera la necesidad imperativa del autocuidado. Es por lo anterior que la reiteración en medidas básicas es oportuna en cualquier momento frente a la realidad del país y el mundo.



La directora de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Pamela Montoya Cáceres, releva la importancia de cumplir las normativas emanadas de la autoridad sanitaria. La mascarilla es de uso obligatorio y debe cubrir completamente la nariz y la boca, recuerda la académica. “No confundir la falsa seguridad”, dice, por lo que se deben usar guantes por la contaminación de superficies al no saber el tiempo que el virus sobrevive en ellas.

Asimismo, insiste la profesional de la salud, lo básico es reforzar las medidas de cuidado personal como no refregarse los ojos con las manos sucias, o posterior al contacto de superficies o elementos externos. Mantener un lavado de al menos 20 segundos con agua y jabón, y taparse con el antebrazo la boca al estornudar y toser, es algo que se debe integrar obligatoriamente a las conductas personales.

Al no haber certeza de la duración del virus en las superficies, explica la directora de Enfermería, “la recomendación es lavar con detergente a más de 60 grados de temperatura para asegurar desinfección, y nunca sacudir la ropa antes de iniciar el lavado”. Si las prendas no se pueden exponer a esa temperatura se deben usar los desinfectantes como amonio cuaternario, cloro o alcohol al 70 °, elementos que se deben utilizar a temperatura ambiente.

Respecto a las rutinas sociales, estas deberán retomarse con las medidas que ya están establecidas, sostiene Montoya, distancia física de más de un metro, uso de mascarillas, guantes, y la ropa que debe ser desinfectada cada día. En cuanto a nuestra manera de relacionarnos, destaca que se deberá evitar el saludar de beso y de manos, “tendremos que desarrollar nuevas costumbres para reunirnos, así como aprovechar el uso de la tecnología para evitar el traslado de personas si no es necesario”.

La enfermera precisa que, si se debe realizar trabajo presencial lo ideal es horario continuado de 08 a 17 horas, por ejemplo, con colación en el lugar de trabajo para no exponer a la familia y generar una rutina de ingreso a la casa. A ello se debe integrar el desinfectar de ropa, así como cumplir las recomendaciones que ya ha entregado la autoridad, las cuales “pueden ir cambiando según la nueva

evidencia que se presenta del virus”.

El mantener los hábitos de higiene ya mencionados, recuerda la docente, así como el uso de pañuelos desechables y no compartir utensilios para alimentarse, no es algo nuevo, sino la forma de prevenir las enfermedades respiratorias que por años se viene informando a la comunidad.