

Fecha de Expedición: Bogotá D.C., 25 de Junio de 2020

Vigencia: A partir de la fecha de su expedición.

Alcance: Direcciones de Sanidad Ejército – Armada – Jefatura Salud Fuerza Aérea

Páginas: 6

Versión: 1

ORIENTACIONES PARA LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR EN EL MARCO DE ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID-19 PARA EL SUBSISTEMA DE SALUD DE LAS FUERZAS MILITARES.

El presente documento busca informar a las Direcciones de Sanidad Militar Ejército, Armada y Jefatura de Salud de la Fuerza Aérea y por su intermedio a los Establecimientos De Sanidad Militar, sobre las medidas de seguridad y prevención de accidentes en el hogar que se deben promover especialmente durante la pandemia, dirigidas a la protección especialmente de las niñas, niños y personas adultas mayores desde la Ruta de atención en salud de primera infancia e infancia y vejez que pertenecen al Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares, teniendo en cuenta que las medidas de aislamiento suponen la permanencia de las personas dentro de la vivienda. Lo anterior, teniendo en cuenta las directrices y lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS).

I. Finalidad y alcance

1. Finalidad

Difundir las orientaciones emitidas por el Ministerio de Salud y Protección Social, acerca de las medidas de seguridad y prevención de accidentes en el hogar con énfasis a las niñas, niños y personas adultas mayores del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares desde los Establecimientos de Sanidad Militar en el marco de la epidemia de COVID-19.

2. Alcance

Orientar a las familias en la prevención de accidentes en el hogar especialmente con los a las niñas, niños y personas adultas mayores del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares desde los Establecimientos de Sanidad Militar durante el tiempo de aislamiento.

II. Referencias

1. Directiva Transitoria No 01 con Radicado No. 1418/MDN-COGFM-JEMCO-DIGSA-SUBSA-GRUPS-23.2 de fecha 30 de Enero de 2019.
2. Resolución 3280 de 2018: " Por medio de la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal y se establecen las directrices para su operación.
3. Ley 9 de 1979 "Por la cual se dictan medidas sanitarias"
4. Política de Primera Infancia en el marco de la Ley 1804 de 2016
5. Política Nacional de Infancia y Adolescencia. 2018-2030
6. Política Colombiana de Envejecimiento y Vejez. 2015-2024
7. Decreto 457 de 2020 que dicta cuarentena obligatoria como medida de prevención en todo el país.

III. Contexto y características de los accidentes de niñas, niños y adultos mayores en el hogar de las familias que pertenecen al Subsistema de Salud de Fuerzas Militares.

En el hogar, existe la posibilidad de que se presente algún accidente, sin embargo no todos los miembros de la familia tienen la misma probabilidad de sufrirlo; generalmente, los miembros más indefensos, vulnerables y de mayor frecuencia a sufrir un accidente son los niños y niñas menores de 5 años y los adultos mayores de 65 años, teniendo en cuenta que en los primeros se mantiene la curiosidad y otras actividades motrices y cognitivas propias de su desarrollo, sin comprender, ni medir los riesgos a los que puedan enfrentarse. Por su parte, las personas mayores pueden correr riesgos en el hogar, por la lentitud en sus reflejos, la menor movilidad, la disminución de la agudeza visual y auditiva.

En cuanto a las condiciones de la vivienda, la mayoría de personas mayores habitan solos y en casas que con frecuencia no ofrecen las condiciones necesarias para el bienestar, constituyéndose la organización de la vivienda en un problema importante para el movimiento y el desplazamiento (por ejemplo, dificultad para subir o bajar escaleras) generando más peligros, y en algunos casos dificultando la convivencia y la valía por sí mismos.

IV. Recomendaciones generales para la prevención de accidentes en el hogar de las familias del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares.

Es importante que desde los Establecimientos de sanidad Militar se realice educación a las familias acerca de la prevención de accidentes en el hogar durante la emergencia sanitaria, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Fortalecer la enseñanza sobre seguridad y prevención de accidentes en el hogar con padres, madres, cuidadores y los miembros del hogar.
2. Incentivar tiempos compartidos para realizar actividades cotidianas del hogar (como bajar la escalera si no son pequeños, o cocinar, asear, entre otros), que sirvan de ejemplo y enseñen como realizarlas en condiciones seguras y previsivas.
3. En el caso de los adultos mayores, conversar y hacer pruebas de movilidad en la casa, para tener presente distancias, la forma de hacerlo, y seguridad en sus acciones de acuerdo con sus capacidades.
4. Explicar en un lenguaje claro a los miembros de la familia sobre los riesgos de accidentes, normas básicas de seguridad y autocuidado, repitiéndoselas cuantas veces sea necesario y explicándoles siempre la razón de cada norma para disminuir al máximo que se presente algún accidente.
5. Promover la supervisión permanente de los niños y las niñas, no dejarlos solos/as en la casa o en un cuarto cerrado, o cualquier otro lugar tener presente que ellos son muy inquietos, curiosos y con dificultad para comprender normas.
6. Orientar sobre la asignación de tareas y concertación de la distribución de responsabilidades de acuerdo con la edad y la capacidad de cada integrante de la familia, evitar asignar tareas a los niños, niñas y adolescentes tareas que son propias de los adultos como cuidar a sus hermanos o abuelos, cocinar o manipular herramientas.
7. Indicar la revisión periódica de los lugares donde los niños, niñas y adolescentes, sobre todo los más pequeños (en primera infancia) permanecen, para identificar posibles riesgos.
8. Orientar para que se tenga presente y mantengan las condiciones de seguridad en el hogar, realizar acciones seguras, buscando ser ejemplo de precaución y prevención con nuestros comportamientos cotidianos. Aprovechar para reiterar condiciones de limpieza y desinfección adecuada que prevengan contagio de COVID-19.
9. Indicar la importancia de reparar o cambiar los equipos o partes defectuosas, salir de los juguetes y objetos rotos.
10. Informar sobre la necesidad de evitar ingerir bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas cuando se está al cuidado de los niños, las niñas y personas mayores.
11. Orientar sobre la realización de actividades que puedan reducir la posibilidad de manifestar estrés y ansiedad, y por ende aumentar el riesgo de accidentes en el hogar tales como:

- Planear el día, realizar la higiene y aseo personal, organización del espacio propio.
- Realizar alguna actividad física por 15 minutos estos pueden ser guiados de las redes virtuales.
- Leer o escuchar mensajes positivos o música de su preferencia mientras realiza alguna labor de casa.
- Buscar una buena lectura de 5 minutos y/o caminar y respirar profundamente antes de ir a la cama. realizar esto mismo con los niños y niñas, leerles un cuento que sea de su interés, leer una historia que permita indicarles que el día termina y que se pueden disponer para el descanso, cuidar de su sueño y el de su familia, el tiempo de descanso y la alimentación.
- 12. Informar sobre el establecimiento de rutinas y horarios, así como responsabilidad que permitan aliviar la carga del cuidador como único responsable del bienestar.
- 13. Ayudar a reconocer las capacidades y los límites que tiene cada uno de los integrantes del hogar o la familia para comprender y llevar a cabo instrucciones o acuerdos, a partir del respeto y la tolerancia.
- 14. Indicar que dentro del cuidado de las personas adultas mayores, de manera segura se deben compartir actividades con los demás miembros de la familia a través de los juegos, las historias, el compartir programas de televisión, los crucigramas, las sopas de letras, la preparación de algún platillo favorito. Lo anterior conservando una distancia prudente en la interacción; así como crear nuevas rutinas relacionadas con el ejercicio físico.
- 15. Orientar acerca de la disposición de un lugar seguro los medicamentos de los adultos mayores, lejos de los niños y niñas.

V. RECOMENDACIONES PARA EVITAR LOS ACCIDENTES MÁS FRECUENTES EN EL HOGAR.

Dirigir la orientación e información de los usuarios para que se tengan en cuenta las siguientes medidas de precaución para evitar al máximo cualquier accidente en las niñas, niños, adultos mayores y la familia en general relacionado con:

1. CAÍDAS

En las niñas y niños:

- Colocar protecciones en ventanas.
- No trepar ni permitir que los niños trepen a los muebles y permanezcan de pie sobre ellos.
- Instalar rejas de seguridad en las escaleras. Si no es posible, impida que los niños jueguen, se sienten o corran por ellas.
- Proteger aquellas ventanas que se encuentren a menos de 1 metro del suelo mediante defensas apropiadas (barandillas, rejas), que impidan la caída de las personas.
- Vigilar a los niños más pequeños cuando se encuentren en coches, mesas de cambio de pañales, cunas, camas, caminadores, sillas de comer.
- Evitar que los niños suban a escaleras, closets y otros lugares elevados.
- Si los niños utilizan patines, patinetas y otros elementos deportivos en la vivienda, garantizar el uso de elementos de protección como casco, rodilleras, coderas.
- No colocar muebles como camas, sillas cerca de las ventanas.
- No dejar un niño solo en un mueble.
- Para el caso de los adultos mayores se recomienda el uso de zapatos cómodos, bien ajustados y con suela de goma y tener cuidado con las alfombras, sobre todo las pequeñas, deben ser antideslizantes o estar fijadas al suelo, si esto no es posible, retirarlas.

PARA LA FAMILIA EN GENERAL

- Evitar la colocación de macetas y otros objetos similares junto a ventanas amplias o balcones.
- Limpiar perfectamente los pisos de todas las habitaciones, evitando la presencia de grasas, aceites y otras sustancias que faciliten resbalarse.

- Mantener los pisos libres de objetos con los que se pueda tropezar o que, al ser pisados inadvertidamente, puedan hacer perder el equilibrio.
- Iluminar adecuadamente las habitaciones, los pasillos y las escaleras.
- Señalizar y proteger desniveles, escalones.
- Utilizar escaleras para alcanzar objetos elevados, evitar utilizar sillas o muebles.
- Revisar que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla de altura no inferior a 90 cm. y dispongan de pasamanos.
- En el baño, utilizar alfombras o pegatinas antideslizantes.

2. ASFIXIA POR OBJETOS EXTRAÑOS.

- Cuidar que los niños no introduzcan en su boca juguetes pequeños u otros objetos inferiores al tamaño de un rollo de papel higiénico.
- Mantener fuera del alcance de los niños bolsas de plástico para evitar que jueguen con ellas.
- No permitir que los niños corran mientras tienen alimentos en la boca o que jueguen durante la comida.
- No permitir que utilicen juguetes que no sean adecuados para su edad ni permitir que jueguen con partes pequeñas.
- Cuidar que no usen cintas o cuerdas largas para asegurar el chupete, el gorro, la chaqueta u otros elementos, porque se pueden enrollar en el cuello y ahogarlos/as.
- Adecuar el lugar donde duerme el bebé de manera que ofrezca seguridad, preferiblemente evitar que duerman con adultos.
- Para el caso de los adultos mayores acompañarlos mientras consumen sus alimentos y/o medicamentos.

3. AHOGAMIENTOS

- No dejar recipientes con agua al alcance de los niños
- Drenar acumulaciones de agua innecesarias en baños, albercas, estanques, baldes, etc.
- No dejar nunca a los niños y niñas solos en la tina o en el baño.
- Mantener tapados estanques o depósitos y demás recipientes que almacenen agua.
- Vaciar ollas, baldes inmediatamente se terminen de usar.
- Mantener las tapas de los sanitarios cerrados

4. QUEMADURAS

En los niños y niñas

- Mantener a los niños aislados de la cocina, y fuentes de calor y de luz como lámparas, planchas, aparatos de calefacción.
- Impedir que los niños jueguen con fósforos, velas, encendedores o cohetes.
- Evitar almacenamiento de sustancias inflamables en la vivienda. Si se requieren para actividades básicas, almacenar en lugares seguros, fuera del alcance de los niños.
- Antes de bañar el niño compruebe que el agua se encuentra a una temperatura apta.
- Antes de ofrecer alimentos o tetero comprobar la temperatura.

Para el caso de los adultos mayores

- No permitir que las personas adultas mayores manipulen recipientes o cuerpos calientes desprovistos de asas o mangos aislantes.
- Tener siempre disponibilidad de elementos que permitan proteger las manos mientras se manipulan objetos calientes.
- Si se fuma, tener especial cuidado de apagar completamente las colillas y no arrojarlas al suelo.

- No fumar nunca en la cama.
- Cuando se usen bolsas de agua caliente, comprobar que estén bien cerradas y cubrirlas con un paño.

5. Intoxicaciones

- Para el caso de los niños y niñas se debe mantener los medicamentos fuera del alcance de los niños, almacenar en sus envases originales y en lugares seguros.
- Fuera del alcance de los niños sustancias como: Pinturas, disolventes y adhesivos, productos de perfumería y cosmética, bebidas alcohólicas, desinfectantes, detergentes, limpiadores, elementos de fumigación.
- No almacenar sustancias químicas en envases que hayan contenido bebidas o alimentos. Conservarlos siempre en su envase original.
- Por otro lado los adultos mayores deben consumir los medicamentos recetados por el médico tratante, no auto medicarse, cumplir las indicaciones del médico, teniendo en cuenta dosis, cuántas veces por día, saber para qué es.
- Es aconsejable anotar esta información en el envase de cada medicamento.
- Guardar cada medicamento en su envase original con su correspondiente etiqueta.

6. Electrocutaciones

Tener las siguientes precauciones en los niños y niñas

- Colocar tapas de seguridad en las tomas eléctricas
- Desconectar los aparatos eléctricos si no están en uso; si ello no resulta práctico, asegurarse de que los cables estén fuera del alcance de los niños para evitar que se los lleven a la boca.
- No permitir que los niños usen aparatos eléctricos.
- Mantener cables fuera del alcance de los niños.

Para el caso de los adultos mayores procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo (incluso si el suelo está seco).

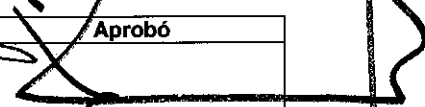
7. Golpes

- No dejar armarios o cajones abiertos.
- Asegurar los cajones con topes en su interior para que no se caigan encima del que los abra.
- Procurar que todos los muebles y objetos de decoración tengan cantos redondeados, nunca aristas vivas.
- Si existen puertas de cristal de una sola pieza, utilizar algún sistema de señalización, teniendo en cuenta que debe ser visible desde la altura de los niños hasta la altura de los adultos para que se advierta su presencia.
- Iluminar adecuadamente las zonas de circulación (pasillos, recibidores), así como las de trabajo (cocina, lavadero, garaje, etc.).
- Situar los objetos colgantes de forma estable y a la altura necesaria.

8. Heridas

- Para los niños y niñas proteger, alejar o eliminar en lo posible del alcance de los niños aquellos objetos que presenten superficies o aristas vivas (cuchillos, aspas de ventilador, trituradora, cuchillas de afeitar, agujas de coser o de punto, tijeras, etc.).
- No dejar que los niños corran o jueguen con objetos en la boca, botellas u objetos cortantes en las manos.
- Guardar lejos del alcance de los niños vasos y botellas de vidrio, así como también cubiertos, abrelatas, sacacorchos, entre otros.

- Para toda la familia se debe colocar las herramientas en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia dentro y revisar y eliminar platos y vasos rotos.

Elaboró	Revisión Grupo	Revisión Final	Aprobó
 SMSM DENNIS RODRIGUEZ Líder RPMS GRERI	 SMSM SAIDA MARIA DURAN ACOSTA Coordinadora GRERI	 Coloner ROCIO DEL PILAR GARZÓN AYALA Subdirectora de Salud DIGSA	 Mayor General JAVIER ALONSO DÍAZ GÓMEZ Director General de Sanidad Militar

DIGSA