



#EsteVirusLoParamosUnidos

Lo paramos si te quedas en casa

Lo paramos si te mentalizas de que esto no va a ser fácil

Lo paramos cada vez que te lavas las manos

Lo paramos si ayudas y haces caso a nuestros profesionales

Lo paramos cuando confías en que vamos a salir de esto

<https://youtu.be/b6Fgddtx6aw>

Estimad@s compañer@s

Animamos a continuar manteniendo las MEDIDAS PREVENTIVAS aconsejadas por las autoridades sanitarias y rogamos acudir siempre a informaciones contrastadas con las fuentes oficiales y fiables sobre el COVID-19.

Os pasamos los **Datos y Recomendaciones** que debemos tener en cuenta.

Según los especialistas, “no existen síntomas que puedan diferenciar de forma confiable el COVID-19 de otras infecciones respiratorias víricas”. Ante cualquier tipo de contenido en las redes sociales sobre el coronavirus, es recomendable acudir a fuentes oficiales y organismos especializados en la materia. Ante cualquier sintomatología que podamos tener, en esas fuentes, encontraremos los datos más certeros y fiables y con ello la respuesta adecuada, según sea el estado en que nos encontremos.

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) ha emitido un informe con pautas específicas respecto al COVID-19 en el que identifican como **rasgos propios de un paciente contagiado**, algunos o todos estos:

- **La fiebre superior a los 38 grados,**
- **La tos (normalmente seca),**
- **Mal Estado General** (la encontramos en las informaciones por sus siglas MEG)
- **La disnea o dificultad para respirar.**

QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA SOBRE EL COVID-19:

- El periodo de incubación es de 1-5 días.
- Periodo de aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas (aprox.).



INFORMACIÓN SOBRE LA ALERTA DEL COVID-19 Consejos de Prevención ante el Coronavirus

Bol. Inf. 2/20

Marzo 2020

- La enfermedad por COVID19 puede durar entre 7-10 días .
- En los casos graves que se complica produce Neumonía bilateral que requiere intubación.
- Personas de riesgo: Personas de avanza edad o que padecen una enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, de los pulmones o Inmunodeficiencias. Personas mayores de 60 años, diagnosticados *de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares. enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias y embarazadas*, por el principio de precaución. Esta selección coincide con la aportada por el **Ministerio de Sanidad**, donde añaden que algunas personas contagiadas también pueden presentar “síntomas digestivos, como diarrea y dolor abdominal”.
- Los *niños* son hiperdiseminadores, con gran poder de esparcir o difundir la enfermedad, *no* presentan síntomas (asintomáticos) o con escasa o leve sintomatología (paucisintomáticos). Por eso se recomienda no dejarlos con los abuelos.
- Parece que el virus también se multiplica en vía respiratoria alta por eso se transmite más. Una persona podría contagiar a 3.
- Los *pacientes* que vayan a hacerse pruebas al hospital debe ir provistos de mascarilla y lavarse las manos frecuentemente.
- No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus en una superficie. Los estudios realizados indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. El tiempo puede variar en función de las condiciones (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente). Si crees que una superficie puede estar infectada, límpiala con un desinfectante común para matar el virus y protegerse de este modo a uno mismo y a los demás. Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evita tocarte los ojos, la boca o la nariz. Ante la duda evita el contacto con objetos potencialmente contaminados **¡¡ Extrema la higiene !!**.
- Embarazadas: no se ha descrito la transmisión vertical madre-feto.
- Es muy importante informar debidamente a la población, esto es un trabajo en equipo.
- Es muy importante realizar adecuadamente la limpieza de todas las superficies de contacto.
- Limitar el aforo a tiendas y todo tipo de espacios públicos para evitar las transmisiones.

CÓMO ACTUAR

- Dar el mensaje a la población de que sólo se debe ir al *centro de salud u hospital* si es algo imprescindible. No ir por problemas menores. Aplazar consultas de revisión no



INFORMACIÓN SOBRE LA ALERTA DEL COVID-19 Consejos de Prevención ante el Coronavirus

Bol. Inf. 2/20

Marzo 2020

urgentes.

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/coronavirus_cartel_telefonos.pdf

- Es recomendable hacer y colocar carteles informativos para los ciudadanos (para que no acudan si no es un proceso urgente, toser en el codo, lavado continuo de manos, etc.)

- La Medida de protección más efectiva: **EL LAVADO DE MANOS.**
<https://www.iberomed.es/blog/wp-content/uploads/2018/04/Lavado-de-Manos-segun-la-OMS.jpg>

- Qué vamos a encontrar si vamos a un *centro de salud* u *hospital* con sintomatología:
 - ✓ Ejemplo de protocolo: Nos darán una mascarilla y nos harán pasar a una Consulta de Aislamiento.

Valorarán si cumplimos 2 criterios: **Criterio clínico** (tos, fiebre o disnea) más un **Criterio epidemiológico** (contactos en los últimos 14 días con caso positivo o haber viajado a zona de riesgo). Si se confirma, iremos a una zona de aislamiento y valorarán según gravedad si nos dan el alta en domicilio o ingreso hospitalario. Si el paciente está estable o paucisintomático lo mandarán a casa para autoaislamiento.
https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/algorithm_actuacion_covid19.pdf

- **Autoaislamiento:** habitación con baño propio y ventilada. Evitar contacto con familiares.

MANEJO DE CONTACTOS ESTRECHOS CON CASO POSITIVO PERO ESTÁ ASINTOMÁTICO O CON SINTOMATOLOGÍA SIN CONFIRMAR:

¿Que hacemos con el paciente con el que se convive en autoaislamiento?.

Básicamente, tomar la temperatura mañana y noche.

Habrá un seguimiento telefónico del sistema sanitario y si aparecen síntomas lo darán como posible caso positivo.

Evitar la infección: El infectado con baño propio, habitación propia, ventilar las habitaciones, limpiar con lejía.

Visitar fuentes fiables como la página del Ministerio de Sanidad o la Consejería de Salud para dudas y revisar si existen nuevas instrucciones.

Recomendaciones de actuación:

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/actuacion_covid19.pdf



Fuentes: Ministerio de Sanidad, Consejería de Salud y Familias, SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria) y OMS.