

**MEDIDAS
PREVENTIVAS**

MAS
PREVENCIÓN
SERVICIO DE PREVENCIÓN



CoronaVirus CoVid-19

MEDIDAS PREVENTIVAS

Desde Mas Prevención, conscientes de la Alerta Sanitaria Internacional por la expansión del Brote de Coronavirus COVID-19 declarada por la Organización Mundial de la Salud, hemos creado un manual informativo basado en las publicaciones realizadas por el Ministerio de Sanidad. Con este manual queremos dar a conocer la situación médica del progreso de la enfermedad así como establecer los procedimientos y pautas de actuación frente a eventuales contagios.

CORONAVIRUS COVID - 19

Información General

NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a animales. Algunos se pueden transmitir de animales a personas.

El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por 1ª vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China.

CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS

Los síntomas más comunes son **fiebre, tos y sensación de falta de aire**. En algunos casos puede haber síntomas digestivos como **diarrea y dolor abdominal**.

En los casos más graves, la infección puede causar **neumonía, dificultad para respirar, fallo renal e incluso la muerte**. Los casos más graves ocurren en personas de edad avanzada o con alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, de pulmón o problemas de inmunidad.

CÓMO SE TRANSMITE

La transmisión se da por **contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma**. Su nivel de contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. No es probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros. Con el conocimiento actual las personas que no presentan síntomas no transmiten la enfermedad.

CUÁLES SON LAS ZONAS DE RIESGO.

Las zonas de riesgo pueden ir variando pero las establecidas por las autoridades sanitarias son:

China (todas las provincias, incluyendo Hong Kong y Macao); el riesgo es mayor en la provincia de **Hubei**, donde ha habido **transmisión comunitaria sostenida de mayor intensidad**. **Corea del Sur, Japón, Singapur, Irán, Italia** (regiones de Lombardía, Véneto, Emilia-Romaña, Piamonte)

TRATAMIENTO.

No existe un tratamiento específico, pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia. Sí existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas por lo que la asistencia sanitaria mejora el pronóstico.

¿DEBO UTILIZAR MASCARILLA?

La población general sana no necesita utilizar mascarillas. Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas.

Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario en cada caso.

Un uso inadecuado de mascarillas puede contribuir a un desabastecimiento de las mismas en aquellas situaciones para las que están indicadas.

CORONAVIRUS COVID - 19

Medidas Preventivas Genéricas

MEDIDAS DE PREVENCIÓN INDIVIDUAL FRENTE A ENFERMEDADES RESPIRATORIAS:

- **Higiene de manos frecuente.** Lavado con agua y jabón o desinfección con soluciones alcohólicas. Después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Al toser o estornudar, **cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.**
- Usar **pañuelos desechables y tirarlos** tras su uso.
- Si se presentan síntomas respiratorios, **evitar el contacto cercano, dejando un metro de distancia en el trato con otras personas.**
- **Evitar tocarse lo ojos, la nariz, y la boca,** ya que las manos facilitan la transmisión.
- **Recoger el cabello largo** en una coleta o moño bajo.
- Las **uñas deben de llevarse cortas** y cuidadas, evitando el uso de adornos como anillos, pulseras, relojes.
- Evitar el uso de lentillas, **utilizar gafas.**
- Se recomienda **retirar el maquillaje u otros productos cosméticos** que puedan ser fuente de exposición prolongada en el caso de ser contaminados.
- Mantener una distancia social de seguridad dado la transmisión por gota. **La distancia mínima recomendada es 1 metro, aunque algunos estudios sugieren que sea de 1,8 metros como mínimo.**
- **Ventilar las estancias de trabajo diariamente.** Tantas veces como turnos existan.
- Para **mantener reuniones con diferentes personas** se plantea la posibilidad de establecerlas mediante **videoconferencia.**

CORONAVIRUS COVID - 19

Viajes Internacionales

SE RECOMIENDA NO VIAJAR a no ser que sea ESTRICTAMENTE NECESARIO
En este enlace puede consultar las zonas de riesgo:

[Zonas de riesgo COVID-19](#)

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CASO DE VIAJAR A ZONAS AFECTADAS:

- Evitar el contacto cercano/directo (mantener al menos una distancia de 1 metro) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas, presenten tos, estornudos, expectoración.
- No compartir sus pertenencias personales;
- Mantener una buena higiene personal: lavado frecuente de manos, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno;
- Evitar el contacto cercano con animales vivos o muertos, domésticos o salvajes y sus secreciones o excrementos en mercados o granjas;
- Evitar consumir productos de origen animal poco cocinados o crudos;
- Los viajeros mayores y aquellos con problemas de salud subyacentes tienen riesgo de contraer una enfermedad más grave, por lo que deberán evaluar el riesgo de un viaje a zonas afectadas con un profesional sanitario en un Centro de Vacunación Internacional;
- Debido a la elevada actividad de gripe estacional en el Hemisferio Norte del mundo y de acuerdo con las recomendaciones nacionales, los viajeros en los que esté indicada deben recibir la vacuna contra la gripe estacional al menos dos semanas antes del viaje;
- Si durante su estancia en zonas afectadas presenta síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda, como fiebre, tos o sensación de falta de aire, deberá contactar con las autoridades sanitarias locales y seguir sus recomendaciones.

CORONAVIRUS COVID - 19

Viajes Internacionales

Si tiene que realizar un viaje, en los Centros de Vacunación Internacional puede ampliar la información sobre las medidas preventivas a implementar por los viajeros:

En este enlace puede consultar los documentos de Sanidad Exterior del Ministerio:

[Vacunación Internacional](#)

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA VIAJEROS QUE LLEGAN A ESPAÑA PROCEDENTES DE ZONAS AFECTADAS:

Si tiene un buen estado de salud puede realizar su vida habitual (familiar, laboral, ocio y/o escolar).


- Vigilar su estado de salud durante los **14 días siguientes** de su salida de las zonas afectadas.
- Si durante este periodo presenta sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito, deberá quedarse en su domicilio o alojamiento y deberá:
 - Contactar telefónicamente con un servicio médico a través del 112, informando de los antecedentes de su viaje y los síntomas que presente;
 - Andalucía: 955 545 060
 - Aragón: 061
 - Baleares: 061
 - Canarias: 900 112 061
 - Cantabria: 112 y 061
 - Castilla la Mancha: 900 122 112
 - Castilla León: 900 222 000
 - Cataluña: 061
 - Extremadura: 112
 - Comunidad de Madrid: 900 102 112 y según los casos se deriva al 112
 - Comunidad Foral de Navarra: 948290290 y según los casos se deriva al 112
 - Comunidad Valenciana: 900 300 555
 - Galicia: 900 400 112 y según los casos se deriva al 112
 - La Rioja: 941 298 333 y según los casos se deriva al 112
 - Región de Murcia: 900 121 212 y según los casos se deriva al 112
 - País Vasco: 900 203 050
 - Principado de Asturias: 112
 - Evitar el contacto con otras personas y colocarse una mascarilla si no se puede evitar ese contacto;
 - Mantener una buena higiene de manos e higiene respiratoria:
 - Taparse la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con la parte interior del codo o de la manga de la camisa;
 - Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos y después del contacto con secreciones respiratorias. Usar un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles;
 - Evitar en lo posible el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.

CORONAVIRUS COVID - 19

Cómo lavar las manos

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBLEMENTE SUCIAS!

DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

 **Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos**



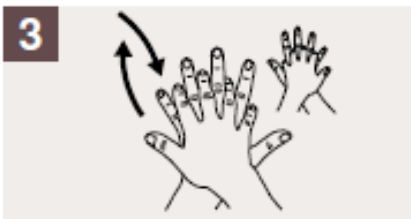
Mójese las manos.



Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



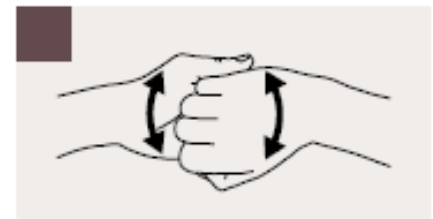
Frótese las palmas de las manos entre sí.



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.



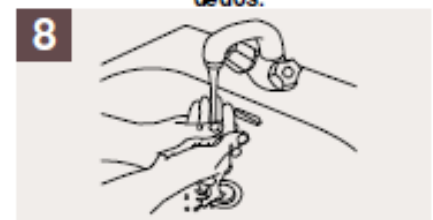
Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



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



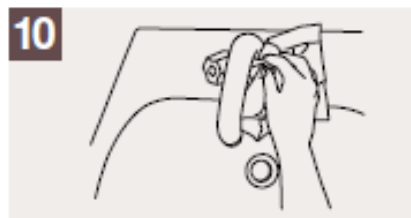
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos.



Séqueselas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.

CORONAVIRUS COVID - 19

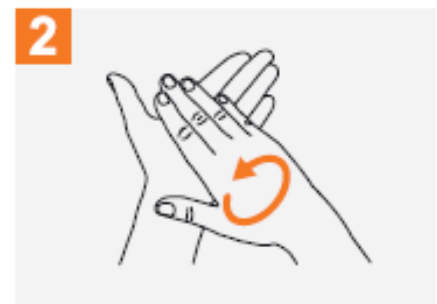
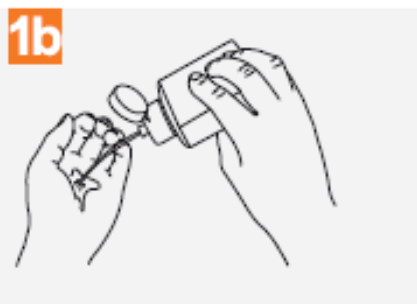
Cómo desinfectar las manos

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

 Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos**



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;



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



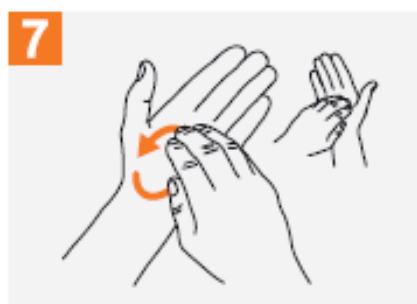
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



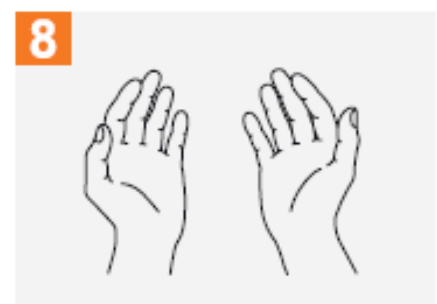
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo 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.

CORONAVIRUS COVID - 19

Periodo de Aislamiento

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO TANTO PARA PERSONAL ASINTOMÁTICO COMO AQUEL PERSONAL EN INVESTIGACIÓN, PROBABLES O CONFIRMADOS DE COVID-19

El aislamiento domiciliario cuenta con las mismas características que uno hospitalario, y para que sea efectivo, se debe cumplir con unos requerimientos higiénicos y mantener informado a este personal que inicia el aislamiento preventivo.

El Ministerio de Sanidad divulgó a finales del pasado febrero un documento en el que recogían las siguientes recomendaciones:

Recomendaciones aislamiento

REQUISITOS PREVIOS PARA PERMITIR EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO:

- Contar con una habitación individual bien ventilada.
- Disponer de un baño, a ser posible de uso exclusivo.
- Contar con un teléfono que permita el contacto con el personal sanitario.
- Que en la vivienda no habiten personas englobadas en los grupos de riesgo: de edad avanzada, con diversidad funcional, inmunodeprimidas o con enfermedades crónicas.
- Si bien esto se aplica para los pacientes contagiados, desde su centro sanitario responsable deben contar con capacidad suficiente para hacer el seguimiento de su caso, ya sea con visitas o con controles telefónicos.

CONDICIONES DE LA VIVIENDA:

- Si el paciente no cuenta con un lugar de uso exclusivo, también podrá estar en espacios donde haya un margen de al menos dos metros de distancia. Esto es especialmente importante si convive con otras personas.
- Aunque la ventilación debe ser especialmente rigurosa en el espacio privado del paciente, las zonas comunes deben airearse regularmente.
- Comunicarse con el resto de personas que habiten en la vivienda a través del teléfono móvil o un intercomunicador.
- Contar con una o más papeleras con bolsa hermética, para depositar todo el material que se vaya desechando.

CORONAVIRUS COVID - 19

Periodo de Aislamiento

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO TANTO PARA PERSONAL ASINTOMÁTICO COMO AQUEL PERSONAL EN INVESTIGACIÓN, PROBABLES O CONFIRMADOS DE COVID-19

MEDIDAS A SEGUIR EN EL DÍA A DÍA:

- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o el codo flexionado, lavándose las manos inmediatamente después.
- En el caso de que el **paciente abandone la estancia** en la que se encuentra de forma habitual, **hacerlo con mascarilla, cerrando la puerta y realizando higiene de manos.**
- Lavarse constantemente las manos.
- Cambiar las toallas con frecuencia.
- Limpiar el aseo después de su empleo con lejía, al igual que el resto de inmuebles de la casa.
- Todo el material de limpieza debe ser **desechable y tirarse a la papelera.**
- Tener **utensilios, tanto de aseo -jabón o solución hidroalcohólica- como de cocina, individuales.**
- En el caso de los **instrumentos para guisar, estos deben lavarse a alta temperatura en el lavavajillas.**
- **Lavar la ropa sin sacudirla entre 60°C y 90°C de temperatura de forma aislada, dejando que se sequen completamente.**
- **Prohibir la llegada de visitas, aunque es conveniente anotar quién accede a la habitación y cuándo la abandona.**

¿CUÁNDO SE DA POR FINALIZADO EL AISLAMIENTO?:

- Tanto el personal que ha permanecido asintomático como el personal con sintomatología **deberá esperar recibir las instrucciones que proceda de la autoridad sanitaria de su comunidad autónoma.**



www.spmas.es

Para más información, consulte el siguiente enlace:

PÁGINA WEB
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL