

Introducción

- **¿Que es el coronavirus?**

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a los animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves

El **SARS-CoV-2** es un nuevo tipo de coronavirus **que puede afectar a las personas**. Se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Todavía hay muchas cuestiones que se desconocen **en relación a la enfermedad que produce: COVID-19**.

- **¿Cuales son los síntomas de la Covid-19?**

Los síntomas más comunes incluyen **fiebre** (87,9%), **tos seca** (67,7%), y **astenia** (38,1%)

En algunos casos también puede haber otros síntomas: cefalea, digestivos (diarrea y dolor abdominal), mialgias, artralgias, pérdida del gusto y/o el olfato...

En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad respiratoria, fallo renal e incluso la muerte.

Los casos más graves, generalmente ocurren en personas ancianas y/o que padecen enfermedades crónicas: cardiopatas, diabéticos, EPOC, inmunodeprimidos...

- **¿Como se adquiere la infección?**

Si bien no se conoce de forma precisa, por analogía con otras infecciones causadas por virus similares, parece que la transmisión sería:

- Por **contacto estrecho con las gotitas que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma, o sus secreciones respiratorias**. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.
- Por **aerosoles**. Fuera del contexto sanitario en el que se generen aerosoles por medio de maniobras concretas, la contribución de esta vía se considera baja.
- Por **contacto con las manos o los fómites contaminados** con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos.
- A través del **contacto con animales infectados**. No parece que la enfermedad en animales tenga una gran contribución en la epidemia

- **¿Como es la transmisión por gotas?**

Se trata de **gotas respiratorias** de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta **1,5-2 metros**) y **las manos o los fómites contaminados** con estas secreciones, seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos.

El SARS-CoV-2 se ha detectado en secreciones nasofaríngea, incluyendo la saliva.

Estas partículas no permanecen suspendidas en el aire durante mucho tiempo, y para exista contagio se requiere ese contacto cercano.

También es posible la **transmisión por contacto, a través de las superficies o de las manos contaminadas con secreciones respiratorias**, si a continuación se llevan a la cara y entran en contacto con nariz, boca u ojos.

- **¿De qué forma se puede adquirir la infección?**

Según los datos preliminares, el **período de incubación** más frecuente se ha estimado entre 5 y 6 días, habiéndose producido un 97,5% de los casos a los 11,5 días desde la exposición.

Sin embargo, y con los datos de los casos detectados en Europa en este brote, se considera que podría ser desde los 1-2 hasta los 14 días.

Se desconoce si la intensidad de la transmisión a partir de personas asintomáticas será igual que a partir de personas con síntomas.

- **¿De qué forma se puede adquirir la infección?**

En general se puede decir que **en ambientes cerrados, con mucho contacto interpersonal la transmisión es mayor**: convivientes familiares, eventos sociales, centros sociosanitarios residenciales...

A modo de ejemplo, en China, **la transmisión predominante fue la intrafamiliar**, incluyendo amigos con un íntimo contacto con los casos: entre el 78 y el 85% ocurrieron de esta manera.

- **¿Los niños tienen algunas características especiales?**

Los niños y adolescentes tienen **menor probabilidad de sufrir complicaciones** de la enfermedad y la mayoría presentan un cuadro de infección leve o asintomática.

Todavía no existe suficiente evidencia científica con respecto al papel que tienen los niños y niñas en la transmisión de la enfermedad, aunque **parecen tener una menor capacidad de transmisión**, tanto hacia otras personas de su edad como hacia adultas, en particular los menores de 10 años.

Medidas generales para prevenir la transmisión

Detección precoz de casos

Avisar al mínimo síntoma

Todos los días, realizarse el “check list”

En periodo de incubación no hay síntomas: **fundamental las medidas de higiene siempre**

Presentou nas últimas 2 semanas?		SI	NON
Síntomas respiratorios	Febre maior de 37,5°C		
	Tose seca		
	Dificultade respiratoria		
Outros síntomas	Fatiga severa (cansazo)		
	Dor muscular		
	Falta de olfacto		
	Falta de gusto		
	Diarrea		

Ten actualmente algún dos síntomas? Sinalar cales e cando comezaron.

		SI	NON
Tivo CONTACTO nas últimas 2 semanas?	cunha persoa COVID-19 + confirmado?		
	cunha persoa en illamento por sospeita de infección pola COVID-19?		
CONVIVIU nas últimas 2 semanas?	cunha persoa COVID-19 + confirmado?		
	cunha persoa en illamento por sospeita de infección pola COVID-19?		

Higiene de manos

Mascarilla y distancia de seguridad

Etiqueta respiratoria

Ventilación

Limpieza del entorno

La higiene de manos

La higiene de las manos es la **medida principal de prevención de infecciones**, NO SÓLO LA COVID-19.

Se debe realizar de manera frecuente y meticulosa, preferentemente con agua y jabón o, en su defecto, gel hidroalcohólico.

Debemos tener en cuenta que cuando las manos tienen suciedad visible a simple vista, el gel hidroalcohólico no es suficiente, y es **necesario usar agua y jabón**.

¿Cuándo?:

Entrada y salida del centro (y del patio)

Antes de comer

Después de ir al baño

Después de sonarse

Después de tocar una superficie potencialmente contaminada

Antes y después de tocar objetos compartidos

Resumen: **“frecuentemente”**

Además, hay que evitar también tocarse la nariz, los ojos y la boca con las manos.

La “Etiqueta” o Higiene Respiratoria

Etiqueta Respiratoria:



1. Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo o con la parte superior del brazo cuando tosas o estornudes.

2. No te cubras la boca o la nariz con las manos cuando tosas o estornudes.

3. Siempre tira el pañuelo usado a la basura.

4. Lavate regularmente las manos con agua tibia y jabón o utiliza un limpiador de manos a base de alcohol.

Uso de mascarilla



Máscaras

Recomendacións para a poboación xeral



PARA LIMITAR O CONTAXIO



Non esquezas as medidas de prevención

O USO DE MÁSCARA SERÁ OBRIGATORIO EN TODO MOMENTO

- Para as persoas de seis ou máis anos, **aínda que se poida garantir** a distancia de seguridade interpersonal de 1,5 metros
- Deberá cubrir desde parte do tabique nasal ata o queixo, incluído
- Non se poderá empregar máscara provista de válvula exhalatoria, agás nos usos profesionais para os cales poida estar recomendada

COMO USALAS



Lave as mans



Cubra a boca e o nariz, verifique que cubre o queixo



Evite tocala despois de posta, se o fai, lave as mans



Pasar as bandas de axuste tras das orellas



Non deixala en espera na fronte ou debaixo do queixo
Cambie a máscara cando estea húmida e tras 4 horas de uso



Non quitala cando falamos
Non comparta



Quitea por detrás e desbótea nun recipiente pechado

Llevar muchas horas la mascarilla requiere el aprendizaje de unas medidas básicas para hacer un uso adecuado y seguro, entre las que destacan:

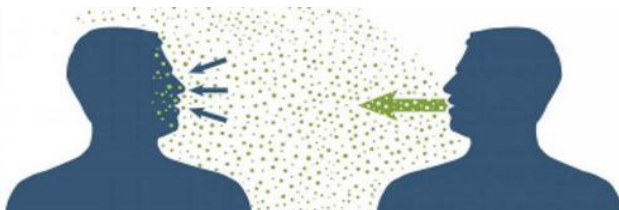
La importancia de la higiene de manos al ponérsela y al quitársela.

Debe cubrir la nariz, la boca y la barbilla.

No se debe tocar salvo por las cuerdas

¡ERROR FRECUENTES!

Nuestros compañeros: relajamos medidas, BAJAMOS LA GUARDIA. Momentos de café, salidas a fumar...



¡CUALQUIERA DE NOSOTROS PUEDE TENER COVID!



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 1,5 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables