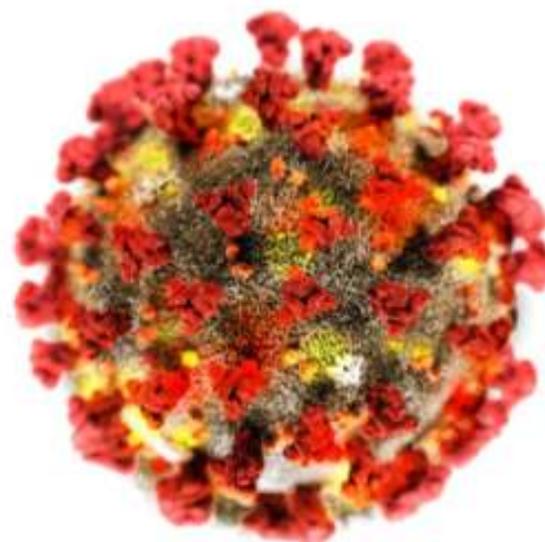


Estos son algunos vínculos y documentos útiles:

-  [Ministerio de Sanidad](#)
-  [Organización Mundial de la Salud](#)
-  [Centros de Vacunación Internacional](#)
-  [Folleto sobre recomendaciones para aislamiento domiciliario](#)
-  [Documento informativo sobre procedimiento de actuación en relación al coronavirus](#)
-  [Documento Informativo sobre coronavirus](#)
-  [Blog Salud0s: El cuaderno de Cualtis para su salud y prevención](#)



CORONAVIRUS

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

 Empezar

VINCULOS Y DOCUMENTOS ÚTILES

Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/portada/home.htm>

Organización Mundial de la Salud:

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Folleto sobre recomendaciones para aislamiento domiciliario:

https://www.aulacualtis.com/pluginfile.php/182265/mod_scorm/content/23/story_content/external_files/20200313_Recomendaciones_domiciliarias.pdf

Documento informativo sobre procedimiento de actuación en relación al coronavirus:

https://www.aulacualtis.com/pluginfile.php/182265/mod_scorm/content/23/story_content/external_files/medidas_generales_covid-19_procedimiento%20de%20actuacion.pdf

Documento informativo sobre coronavirus:

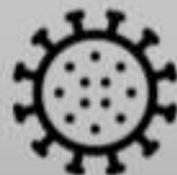
https://www.aulacualtis.com/pluginfile.php/182265/mod_scorm/content/23/story_content/external_files/Informacion-prevencion-coronavirus.pdf

Blog Saludos de Cualtis:

<https://saludos.cualtis.com/coronavirus-covid-19/>

Video sobre el Coronavirus de Cualtis:

<https://vimeo.com/398496804>



Coronavirus y COVID-19



Sintomatología



Periodo de incubación



Formas de contagio



Medidas de prevención



Recomendaciones
domiciliarias



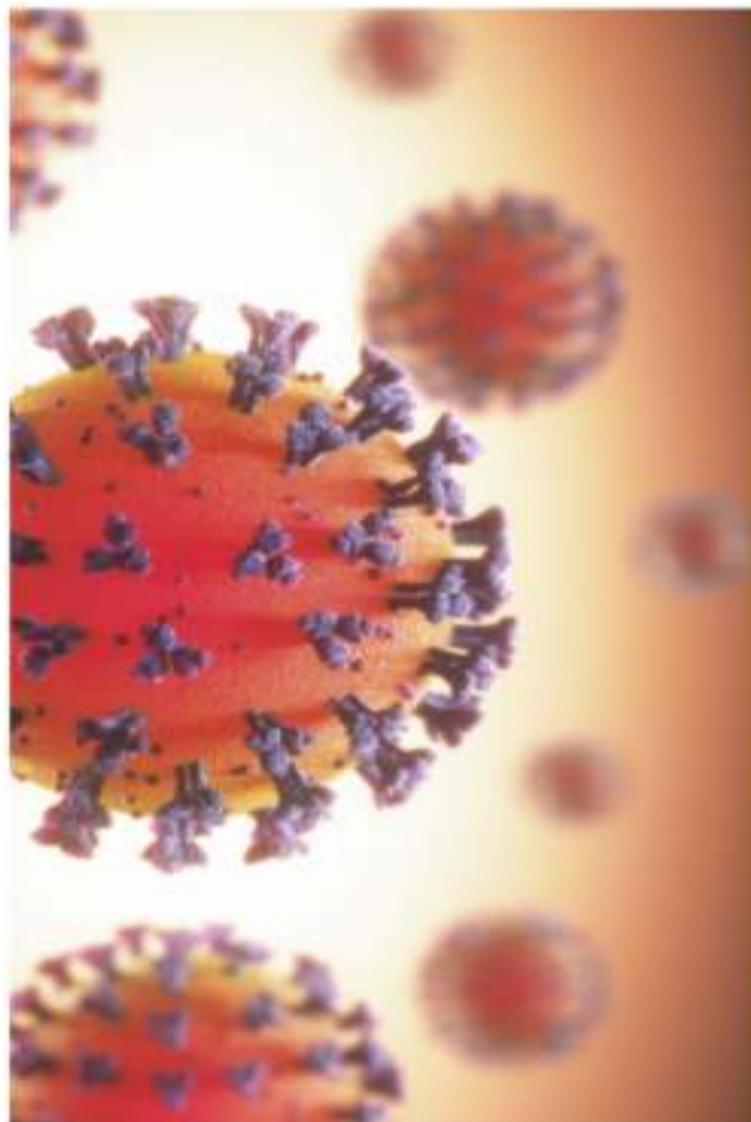
Viajes



Lavado de manos



Uso de mascarillas

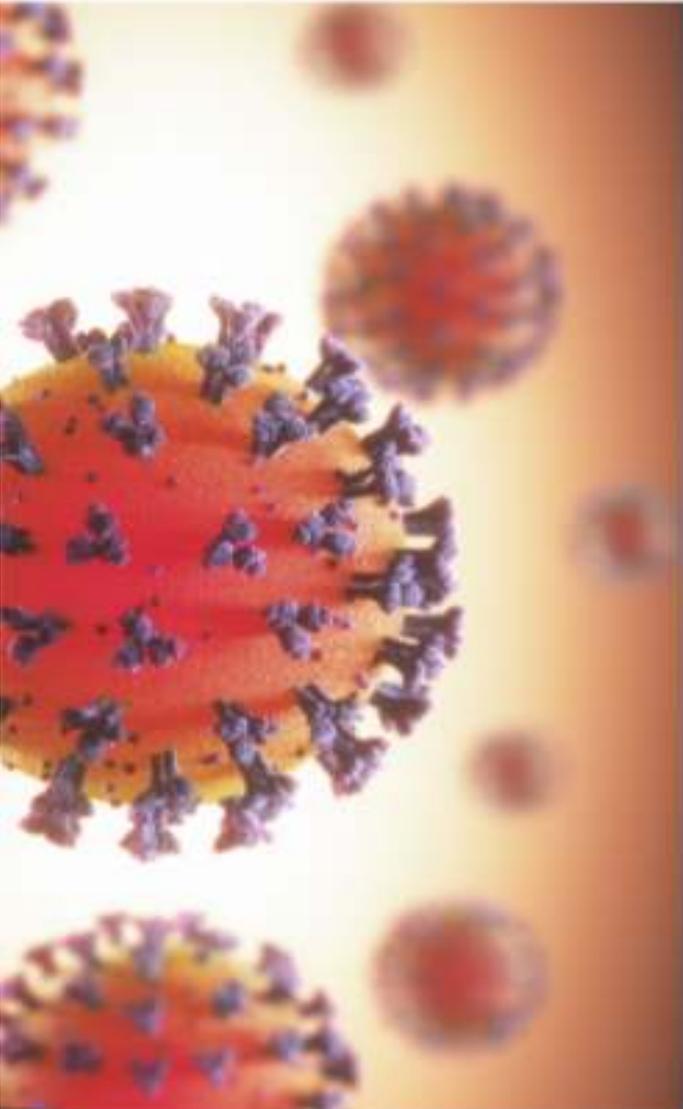


¿QUÉ SON LOS CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.

CONSECUENCIAS EN LOS HUMANOS

Se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).



¿QUÉ ES LA COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente.

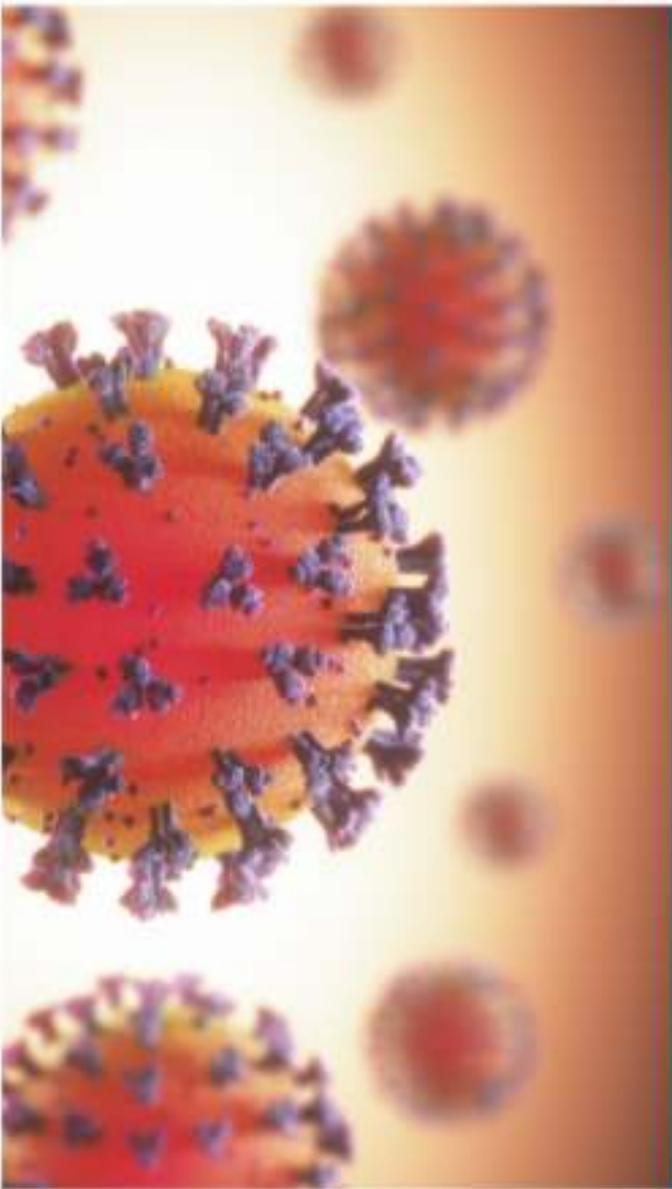
Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

COVID-19

CO = coronavirus

VI = virus

D = disease (enfermedad en inglés)



¿SON LO MISMO LA COVID-19 Y EL SRAS?

No. El virus que causa la COVID-19 y el responsable del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) están genéticamente relacionados entre ellos, pero son diferentes.

El SRAS es más letal pero mucho menos infeccioso que la COVID-19.

No se han producido brotes de SRAS en ningún lugar del mundo desde 2003.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES



Fiebre y cansancio



Tos seca



Dificultad para respirar

SINTOMATOLOGÍA

SÍNTOMAS LEVES DE APARICIÓN GRADUAL

- Algunos pacientes pueden presentar:
- Dolores
 - Congestión nasal
 - Rinorrea
 - Dolor de garganta
 - Diarrea

GRUPOS DE RIESGO

- Personas mayores
- Pacientes con otras patologías (hipertensión, problemas cardiacos, diabetes)

Algunos pacientes son asintomáticos

La mayoría de las personas (alrededor del **80%**) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

PERÍODO DE INCUBACIÓN

El «periodo de incubación» es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad.

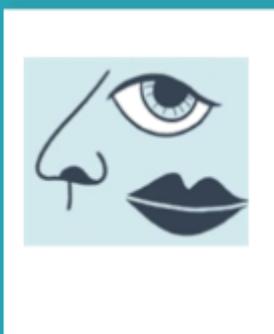
La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan entre **1 y 14 días**, y en general se sitúan en torno a cinco días.

Estas estimaciones se irán actualizando a medida que se tengan más datos.

VÍAS DE CONTAGIO



Por contacto estrecho (menos de 2m) al menos durante 15 minutos



Por medio de las secreciones de ojos, nariz o boca

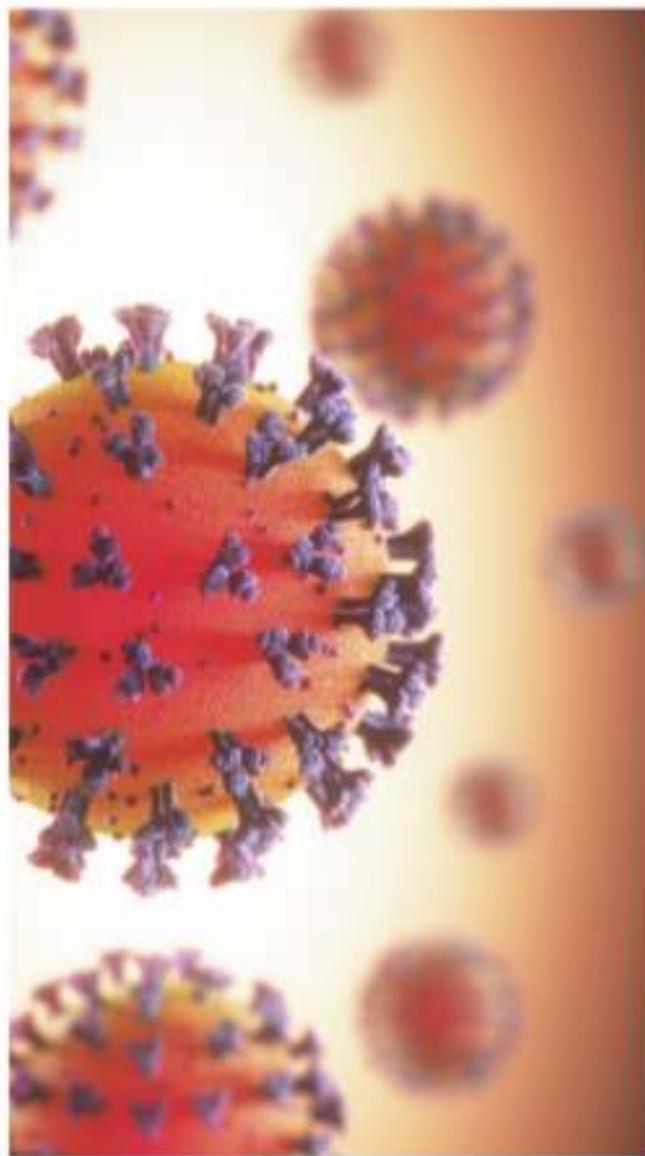
PROPAGACIÓN

Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus.

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona.

Estas personas pueden contraer la COVID-19, si tocan estos objetos o superficies y se tocan los ojos, la nariz o la boca.

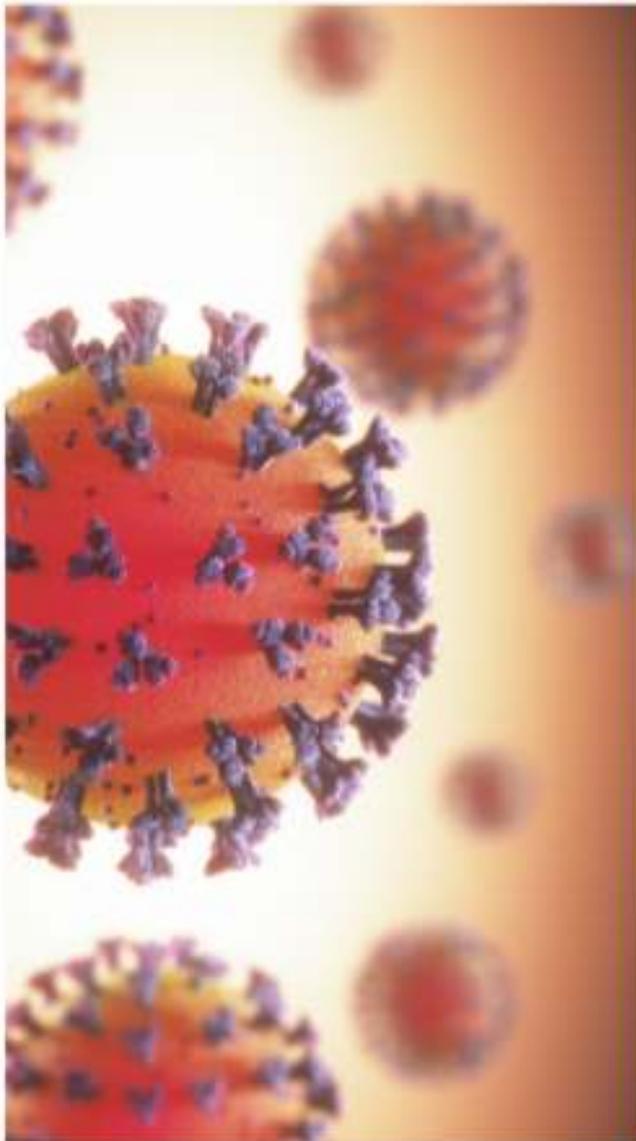
También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Es importante mantenerse a más de 1 metro de distancia de una persona que se encuentre enferma.



¿PUEDE TRANSMITIRSE A TRAVÉS DEL AIRE?

Los estudios realizados hasta la fecha apuntan a que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con **gotículas respiratorias expelidas por alguien al toser**, más que por el aire.

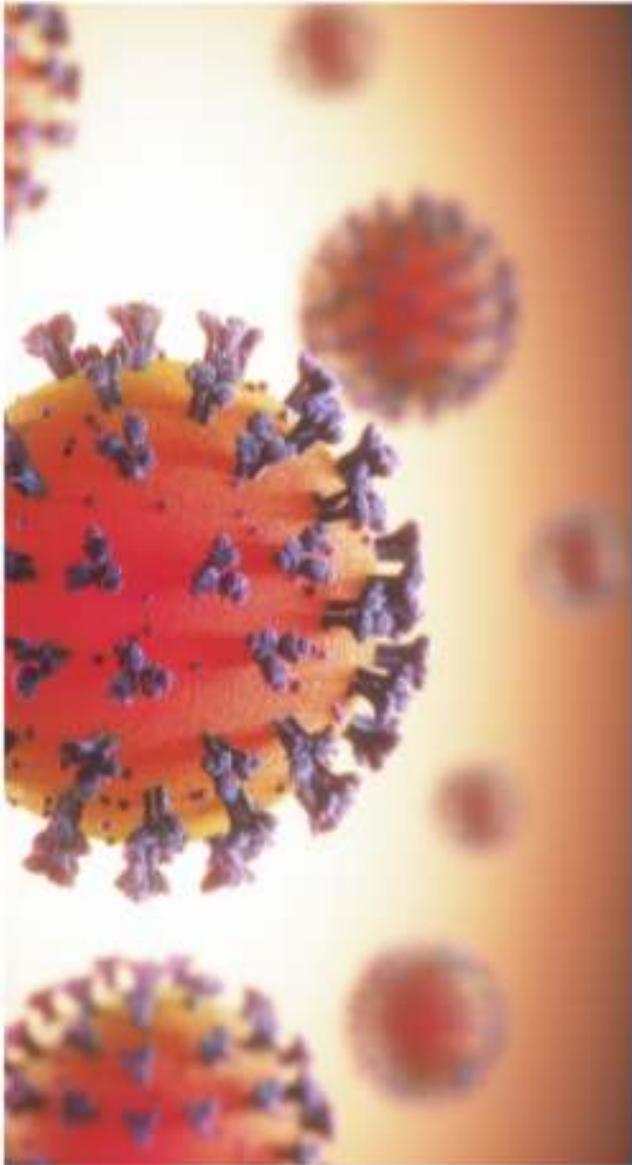




¿ES POSIBLE CONTAGIARSE POR CONTACTO CON UNA PERSONA QUE NO PRESENTE SÍNTOMAS?

El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que la contraen solo presentan síntomas leves, sobre todo en las primeras etapas de la enfermedad.

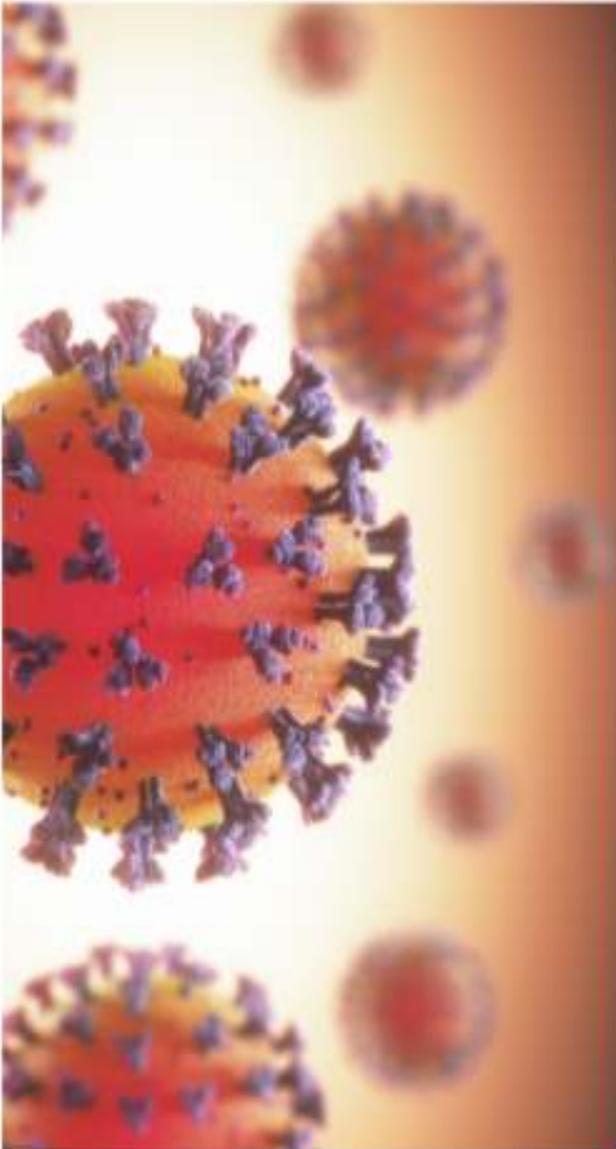
Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien con síntomas leves como por ejemplo una tos, aunque no se sienta enfermo.



¿ES POSIBLE CONTAGIARSE POR CONTACTO CON LAS HECES DE UNA PERSONA INFECTADA?

El riesgo de contraer la COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada parece ser bajo.

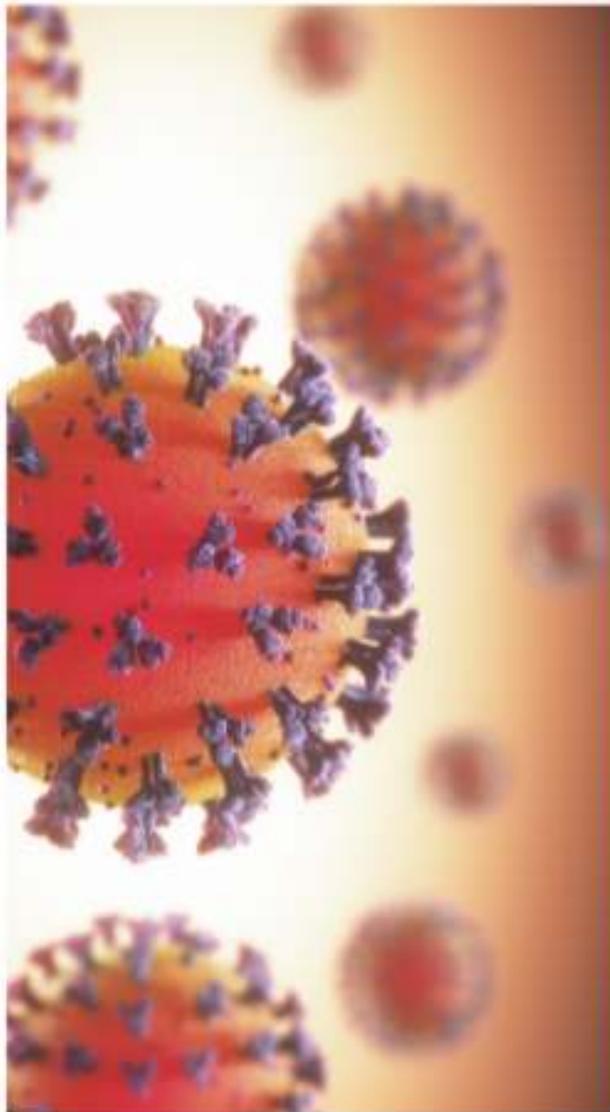
Aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces, la propagación por esta vía no es uno de los rasgos característicos del brote.



¿PUEDO CONTRAER EL VIRUS POR CONTACTO CON MI MASCOTA?

No hay datos que indiquen que animales de compañía o mascotas como gatos y perros hayan sido infectados o puedan propagar el virus causante de la COVID-19.





¿CUÁNTO TIEMPO SOBREVIVE EL VIRUS EN UNA SUPERFICIE?

No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie, pero parece comportarse como otros coronavirus.

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:

- *El tipo de superficie*
- *La temperatura*
- *La humedad del ambiente*

¿ES SEGURO RECIBIR UN PAQUETE DE UNA ZONA EN LA QUE SE HAYAN NOTIFICADO CASOS?

Sí. La probabilidad de que una persona infectada contamine artículos comerciales es baja.

El riesgo de contraer el virus causante de la COVID-19 por contacto con un paquete que haya sido manipulado, transportado y expuesto a diferentes condiciones y temperaturas también es bajo.





MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

Cuide su salud y proteja a los demás a través de las siguientes medidas:

1

Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué?

- Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.

2

Mantenga una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.

¿Por qué?

- Cuando alguien tose o estornuda, respide por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

Cuide su salud y proteja a los demás a través de las siguientes medidas:

3 Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

¿Por qué?

- Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad.

4 Mantenga una buena higiene de las vías respiratorias. Cúbrase la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.

¿Por qué?

- Los virus se propagan a través de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria está protegiendo a las personas que le rodean de virus como los del resfriado, la gripe y la COVID-19.



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

Cuide su salud y proteja a los demás a través de las siguientes medidas:

5

Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.

¿Por qué?

- Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada sobre la situación en su zona. Llamar con antelación permitirá que su médico le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto también le protegerá a usted y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.



MEDIDAS PREVENTIVAS

EN ZONAS DE RIESGO O DE TRANSMISIÓN COMUNITARIA EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS

Además de las medidas preventivas generales anteriormente expuestas, siga estas orientaciones:

1

Permanezca en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de síntomas leves como dolor de cabeza y rinorrea, hasta que se recupere.

¿Por qué?

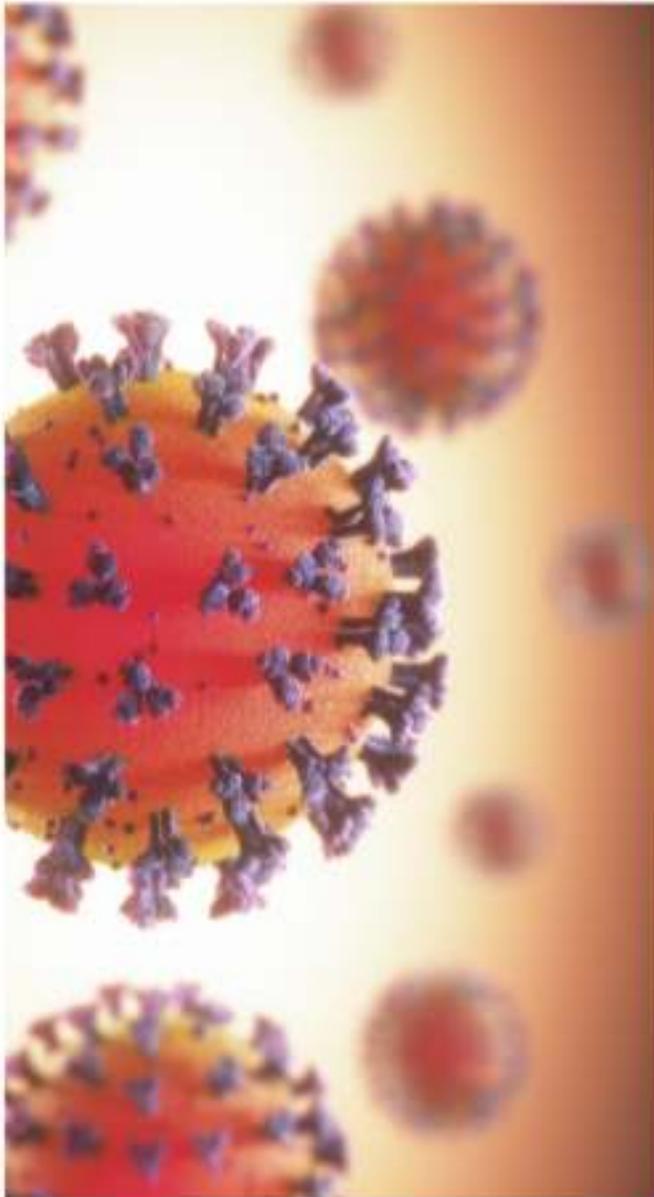
- Evitar los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos permitirá que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.

2

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque rápidamente asesoramiento médico, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave. Llame con antelación e informe a su médico sobre cualquier viaje que haya realizado recientemente o cualquier contacto que haya mantenido con viajeros

¿Por qué?

- Llamar con antelación permitirá que el profesional sanitario le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto ayudará también a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

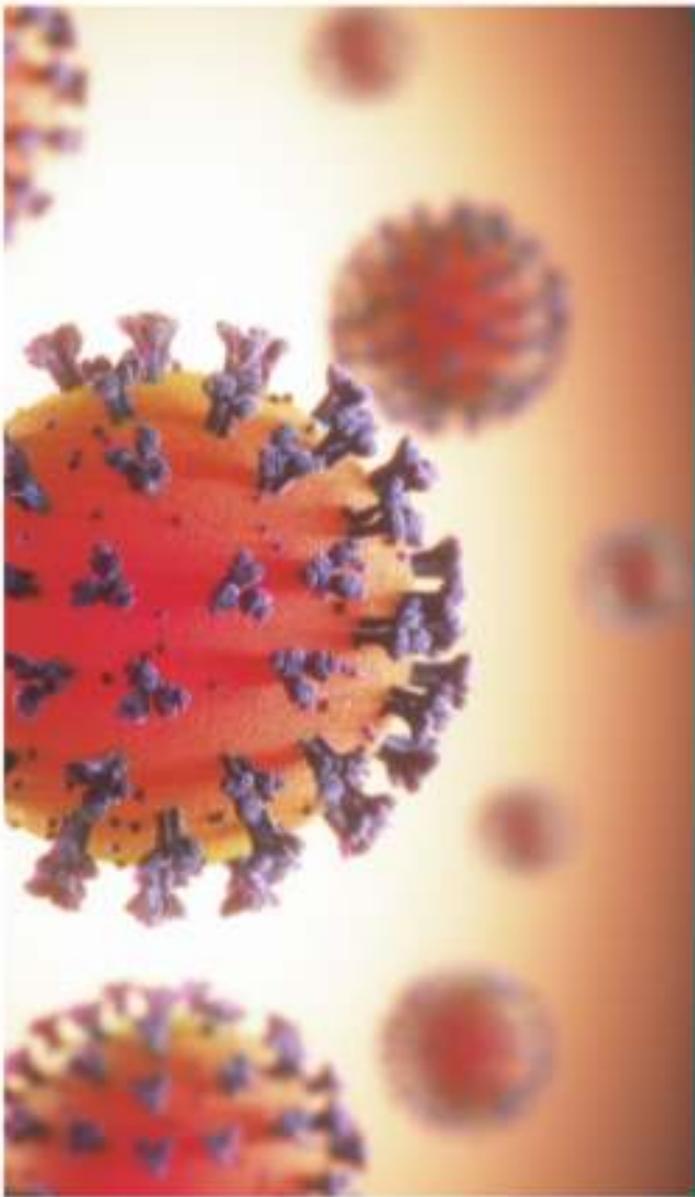


¿SON EFICACES LOS ANTIBIÓTICOS PARA PREVENIR O TRATAR LA COVID-19?

Los antibióticos no son eficaces contra los virus, solo contra las infecciones bacterianas.

La COVID-19 está causada por un virus, de modo que los antibióticos no sirven frente a ella. No se deben usar antibióticos como medio de prevención o tratamiento de la COVID-19.

Solo deben usarse para tratar una infección bacteriana siguiendo las indicaciones de un médico.



¿EXISTE ALGUNA VACUNA, MEDICAMENTO O TRATAMIENTO?

Hasta la fecha no hay ninguna vacuna ni medicamento antiviral específico para prevenir o tratar la COVID-2019, sin embargo, los afectados deben recibir atención de salud para aliviar los síntomas.

Las personas que presentan casos graves deben ser hospitalizadas. La mayoría de los pacientes se recuperan con la ayuda de medidas de apoyo.

Se están investigando posibles vacunas y distintos tratamientos farmacológicos específicos. Hay ensayos clínicos en curso para ponerlos a prueba. La OMS está coordinando los esfuerzos dirigidos a desarrollar vacunas y medicamentos para su prevención y tratamiento.



RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS

PARA PACIENTES SOSPECHOSOS O CON SÍNTOMAS LEVES DE COVID-19

¿Dónde se ubica al paciente?

HABITACIÓN EXCLUSIVA

Siempre que se pueda se recomienda instalar al paciente en una **habitación de uso exclusivo** para él, con **cuarto de baño de uso individual**.

DISTANCIA MÍNIMA

Si no es posible se ubicará al paciente en una habitación donde se pueda garantizar una **distancia mínima de dos metros**.

PUERTA CERRADA

La estancia permanecerá con la **puerta cerrada** en todo momento para evitar el contacto con el resto de habitaciones.

VENTILACIÓN

La habitación deberá tener buena ventilación con una ventada que de **acceso a la calle**, evitando las posibles corrientes de aire hacia el resto de la casa.

CUBO DE BASURA

Dispondrá de un cubo de basura con **tapa automática** y **bolsa** en su interior con **cierre hermético**.



RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS

COMUNICACIÓN CON EL RESTO DE FAMILIARES Y PERSONAL SANITARIO



TELÉFONO

La vivienda deberá de disponer de un teléfono para la **comunicación directa con el personal sanitario** designado para el seguimiento de la evolución del paciente.



INTERCOMUNICADOR O MÓVIL

Con el fin de **minimizar el contacto** del paciente con el resto de familiares, deberá tener un intercomunicador como el que se utiliza con los bebés. También se puede utilizar el móvil.



RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS

CIRCULACIÓN DEL PACIENTE POR EL ENTORNO DOMÉSTICO

CIRCULACIÓN LIMITADA

En la medida de lo posible se intentará limitar la circulación del paciente para minimizar el contacto con el resto de familiares o convivientes.

LIMPIEZA

Se prestará especial atención a todo objeto con el que el paciente tenga contacto para su posterior limpieza.

MASCARILLA E HIGIENE DE MANOS

Si la situación lo refiere el paciente circulará por el entorno domiciliario haciendo un uso correcto de la mascarilla. Siempre tendrá presente la higiene de manos.

VISITAS RESTRINGIDAS

Se deberá restringir cualquier visita domiciliaria que no sea imprescindible.



RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS

LAVADO DE MANOS

El lavado de manos es una de las medidas principales para evitar el contagio por coronavirus.

Se tiene que realizar:

- Antes y después de cada contacto que se tenga con el paciente.
- Antes de que el paciente salga de su habitación.
- Después de toser o estornudar.
- Después de manipular pañuelos.
- Antes de comer.
- Después de realizar la limpieza de cualquier útil o superficie.





RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS

ASEO PERSONAL

El paciente podrá asearse de forma habitual minimizando el contacto con objetos si el baño no es exclusivo.

La ropa se desechará en un cubo exclusivo para ello.

Los utensilios de aseo serán de uso individual.





RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS

MANEJO Y LIMPIEZA DE RESIDUOS

TOALLA

La toalla tendrá un único uso y se desechará a un cubo específico para el posterior lavado.

LAVADO DE ROPA

La ropa del paciente (también la ropa de cama) se trasladará en una bolsa hermética cerrada para su lavado a máquina a una temperatura de 60-90º con jabón o detergente de uso habitual.

DESINFECCIÓN DE BAÑO

Después de cada uso del baño se procederá a la limpieza con lejía de uso doméstico.

DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

Las superficies que se tocan con frecuencia deberán lavarse con material desechable y lejía con una concentración del 1%.



RECOMENDACIONES AL VIAJAR A ZONAS AFECTADAS

En la situación actual de pandemia declarada se han restringido los viajes a los **estrictamente necesarios** con los supuestos dados por los gobiernos de cada país.

No obstante, y de cara a la eliminación de esta restricción, detallamos a continuación las recomendaciones en caso de viaje.

1

Evitar el contacto cercano/directo (mantener al menos una distancia de 1 metro) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas, presenten tos, estornudos o expectoración.

2

No compartir sus pertenencias personales.

3

Mantener una buena higiene personal: lavado frecuente de manos, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.

4

Evitar el contacto cercano con animales vivos o muertos, domésticos o salvajes y sus secreciones o excrementos en mercados o granjas.



RECOMENDACIONES AL VIAJAR A ZONAS AFECTADAS

En la situación actual de pandemia declarada se han restringido los viajes a los **estrictamente necesarios** con los supuestos dados por los gobiernos de cada país.

No obstante, y de cara a la eliminación de esta restricción, detallamos a continuación las recomendaciones en caso de viaje.

5

Evitar consumir productos de origen animal poco cocinados o crudos.

6

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.

7

Debido a la actividad de gripe estacional en el hemisferio norte 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.

8

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.



RECOMENDACIONES AL VOLVER DE ZONAS AFECTADAS

- 1** Dada la situación actual de Estado de Alarma decretada por el gobierno de España, no podrá realizar sus actividades de ocio y escolares.
- 2** Vigile su estado de salud durante los 14 días siguientes de su salida de las zonas afectadas.
- 3** Si durante ese 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.
- 4** Evitar el contacto con otras personas y colocarse una mascarilla si no se puede evitar ese contacto.



RECOMENDACIONES AL VOLVER DE ZONAS AFECTADAS

5

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.

6

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.

7

Evitar en lo posible el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca. En los Centros de Vacunación Internacional puede ampliar la información sobre las medidas preventivas a implementar por parte de los viajeros:



[Enlace para conocer el Centro de vacunación internacional más cercano](#)



RECOMENDACIONES AL LLEGAR DE UNA ZONA DE RIESGO

Dada la situación actual de **Estado de Alarma** decretada por el gobierno de España, la **VIDA SOCIAL, LABORAL y ESCOLAR** queda **LIMITADA**



OBSERVAR SÍNTOMAS
durante los siguientes 14 días

SIN SÍNTOMAS

VIDA NORMAL

No es necesario tomar medidas

CON SÍNTOMAS

Contactar **telefónicamente** con el número asignado a su comunidad autónoma



Enlace para conocer los **teléfonos de Información**



LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



<https://vimeo.com/397213882/9d8cc960a5>



LAVADO DE MANOS CON DESINFECTANTE ALCOHÓLICO

- 1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



- 2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



- 3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



- 4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.





LAVADO DE MANOS CON DESINFECTANTE ALCOHÓLICO

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



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.

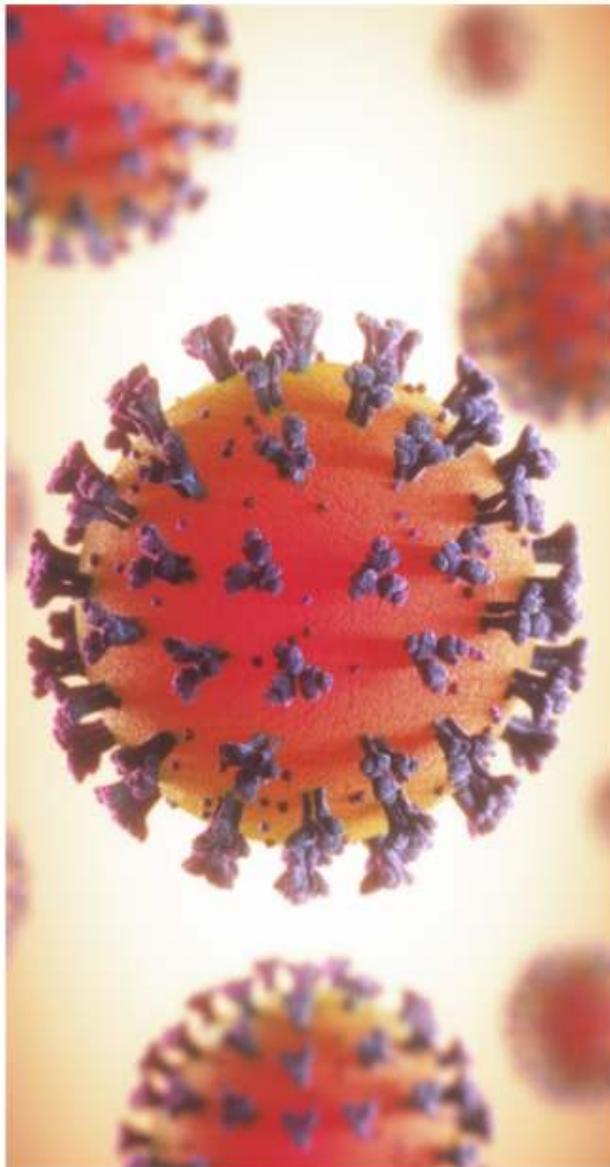


7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



8 Espere 20-30 segundos. Una vez secas, sus manos son seguras.





USO DE MASCARILLAS

Las personas que no manifiestan síntomas respiratorios tales como la tos **no necesitan usar mascarilla médica.**

La OMS recomienda el uso de mascarillas en el caso de las personas que presentan **síntomas** y en el de quienes **cuidan de personas que tienen síntomas** como tos o fiebre.

La OMS aconseja hacer un uso racional de las mascarillas médicas para evitar el derroche innecesario de recursos y el uso indebido de las mismas. Utilice mascarilla únicamente si presenta síntomas respiratorios, si es un caso sospechoso de infección por COVID-19 con síntomas leves o si está cuidando de alguien que sea un caso sospechoso de infección.

La sospecha de infección por COVID-19 está relacionada con los viajes a zonas en las que se han notificado casos, o con el contacto cercano con personas que hayan viajado a esas zonas y hayan enfermado.



CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

1

Recuerde que solo deben usar mascarilla los trabajadores sanitarios y cuidadores de personas sintomáticas o sospechosas, y las personas con síntomas respiratorios como fiebre y tos.

2

Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

3

Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.

4

Oriente hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la tira de metal).

5

Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla (el lado coloreado).

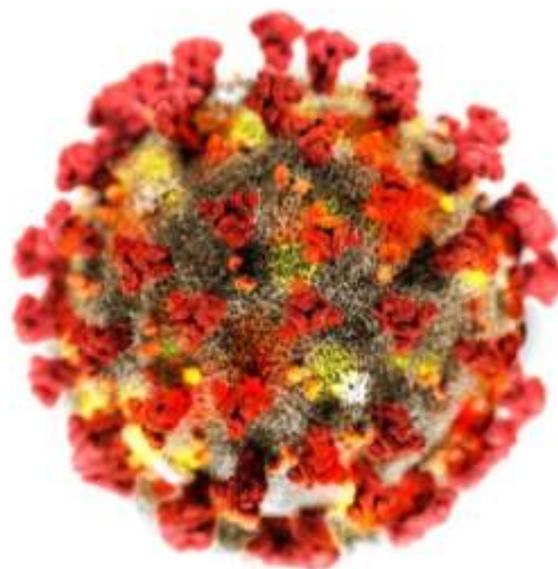


CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

- 6** Colóquese la mascarilla sobre la cara. Pellizque la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz.
- 7** Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
- 8** Después de usarla, quítese la mascarilla; retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
- 9** Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso.
- 10** Lávese las manos después de tocar o desechar la mascarilla con agua y jabón o use un desinfectante a base de alcohol.

Estos son algunos vínculos y documentos útiles:

-  [Ministerio de Sanidad](#)
-  [Organización Mundial de la Salud](#)
-  [Centros de Vacunación Internacional](#)
-  [Folleto sobre recomendaciones para aislamiento domiciliario](#)
-  [Documento informativo sobre procedimiento de actuación en relación al coronavirus](#)
-  [Documento Informativo sobre coronavirus](#)
-  [Blog Salud0s: El cuaderno de Cualtis para su salud y prevención](#)



CORONAVIRUS

FIN DEL CURSO

 Inicio

 Salir