



COVID 19

Recomendaciones y acciones a tomar - Información nº 2

05 marzo 2020

I. Prevención y mejores prácticas.

Manténgase actualizado con la información más reciente sobre la epidemia y cuide su salud siguiendo los consejos a continuación:

- » Lavarse las manos frecuentemente con desinfectante a base de alcohol o mejor con agua y jabón
- » Evite el contacto cercano: manténgase al menos a 1 metro de distancia de otras personas que estén visiblemente enfermas o si presentan toses continuadas o estornudos
- » Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- » Higiene respiratoria: al toser y estornudar, cúbrase la boca y la nariz con un codo o un pañuelo desechable e inmediatamente tire dichos pañuelos desechables y lávese las manos.

www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

Síntomas

Los síntomas del coronavirus son muy similares a los de enfermedades respiratorias febriles.

En algunos de dichos casos también tienen dificultades para respirar y anomalías pulmonares.

Al igual que con muchas enfermedades infecciosas, las personas con afecciones crónicas tienen un mayor riesgo.

a) Síntomas del Coronavirus:

- » Si experimenta **fiebre, tos y dificultad para respirar**, busque atención médica de inmediato y dígame a su médico si ha estado en un área donde se han reportado casos de COVID-19, o si ha estado en contacto cercano con alguna persona proveniente de estas áreas.

En los últimos dos casos, evite ir a un hospital.

Informe a su Responsable.

- » Si tiene síntomas respiratorios leves y no ha viajado a estas áreas, aplique las medidas básicas de higiene de manos y respiratoria y quédese en casa hasta que se haya recuperado, si es posible.



Cuando usar una máscara

- » Si goza de buena salud, solo debe usar una máscara si está **cuidando a alguien** sospechoso de estar infectado con COVID-19.
- » Use una máscara quirúrgica **si está enfermo y/o tosiendo o estornudando frecuentemente**.
- » La máscara sólo es efectiva si se combina con un lavado frecuente de manos con un desinfectante a base de alcohol, o con agua y jabón.
- » Si usa una máscara, es importante que sepa cómo usarla y desecharla adecuadamente.
- » Las máscaras FFP2 son solo para profesionales de la salud. Este es un equipo de protección personal destinado a cuidadores en contacto cercano con un paciente confirmado.

www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks

II. Viajes

Recomendaciones del gobierno español sobre viajes.

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/home.htm>

El 2 de marzo, el gobierno español ha recomendado que los españoles pospusieran los viajes planificados a las áreas más afectadas por el coronavirus. (Encuentra debajo el enlace para las áreas afectadas por el COVID 19.)

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/areas.htm>

Recomendaciones de viaje específicas de MdM

» No está permitido viajar a ninguna persona trabajadora / voluntaria, a los países donde el Ministerio de Salud ha recomendado NO VIAJAR (incluso en vacaciones, descansos especiales ...)

Consulte periódicamente el sitio web del Ministerio de Sanidad español para conocer las regiones afectadas por COVID-19.

» Consultar información sobre la epidemia en los países de salida y de regreso y en los países de tránsito con las oficinas internacionales en el terreno.



- » No realizar el viaje si las autoridades lo desaconsejan o si presenta un riesgo de cuarentena a su regreso
- » Se recomienda el tomar la decisión personal de no realizar el viaje

Consejos de viaje

a) Si su viaje está autorizado, se recomienda:

- » Mantenerse regularmente informado de la situación, consultando al Ministerio de Salud del país en cuestión y consultar periódicamente las páginas de la OMS y el Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC)
- » Seguir las recomendaciones de prevención de las autoridades locales
- » Lavarse las manos con jabón o desinfectantes a base de alcohol frecuentemente
- » Evite el contacto cercano con personas visiblemente enfermas
- » Evite comer carne cruda o poco cocida
- » Evite el contacto con animales muertos
- » En caso de desarrollar síntomas de infección respiratoria (fiebre, tos, dificultades respiratorias), recomendamos:

- Consultar a un médico local de inmediato
- Informar a las autoridades a cargo del destino (evite ir a hospitales)
- Usar en todo momento una máscara quirúrgica si es que está en contacto con otras personas
- Usar pañuelos desechables y
- Lavarse las manos regularmente

b) Al regresar a España desde China, Corea del Sur, Singapur, Italia (Lombardía o Véneto) o las áreas que figuran en el sitio web del Ministro de Salud español y dentro de los 14 días de la estadía, se recomienda:

- » Controle su temperatura dos veces al día
- » Use una máscara quirúrgica cuando esté con familiares y amigos y/o fuera de casa
- » Reduzca las actividades no esenciales y evite visitar lugares donde haya personas frágiles (hospitales, salas de maternidad, instituciones para ancianos, etc.)
- » Lávese las manos regularmente
- » En la medida de lo posible, dar prioridad al teletrabajo



Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar:

» En España, llame rápidamente al **112** (número de asistencia médica de emergencia), informe sobre sus viajes recientes y siga las instrucciones de la autoridad sanitaria correspondiente.

» No vaya directamente al consultorio del médico ni a las emergencias del hospital.

Si se detecta a una persona contagiada, quienes viven con ella están obligados a permanecer aislados en su lugar de residencia durante 14 días.

» En Terreno, sigue las recomendaciones aquí reflejadas, informa a tu Responsable directo, y en caso necesario, sigue también las instrucciones de la autoridad sanitaria local

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/ciudadania.htm>

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

III. MENSAJES PARA EL PÚBLICO GENERAL ORIENTADOS A MANEJAR ESTRÉS DURANTE LA EPIDEMIA DE COVID-19:

- Es normal sentirse triste, angustiado, preocupado, confundido, asustado o enojado durante una crisis.
- Habla con personas de confianza. Contacta a tus amigos y familiares.
- Si tienes que quedarte en casa, mantén un estilo de vida saludable (incluyendo una dieta adecuada, sueño, ejercicio y contacto social limitado/virtual con tus seres queridos).
- Mantén contacto con familiares y amigos a través de correo electrónico, llamadas telefónicas y haciendo uso de las plataformas de redes sociales.
- No uses tabaco, alcohol u otras drogas para hacer frente a tus emociones.
- Si te sientes abrumado, habla con un profesional de la salud, profesional similar u otra persona de confianza.
- Disminuye el tiempo que tú y su familia pasáis mirando o escuchando noticias en los medios sociales sobre el virus.
- Aprovecha las habilidades que has utilizado en el pasado durante momentos difíciles para manejar tus emociones durante este periodo.



- Algunos temores y reacciones hacia el brote surgen de peligros realistas, pero muchas reacciones y comportamientos también se deben a la falta de conocimiento, rumores y desinformación
- Obtén información sobre tu riesgo de contraer el virus y cómo tomar precauciones, utilizando fuentes fidedignas, como el sitio web de la OMS, una agencia de salud pública local o estatal, o tu propia Organización.

IV. Recordatorio de fuentes oficiales.

En España:

- ❖ Sitio web del Ministerio de Salud:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/home.htm>

Internacionalmente:

- ❖ Información y orientación de la OMS:

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019