

¿Qué es la enfermedad del CORONAVIRUS?

Coronavirus (Cov) es una extensa familia de virus que pueden causar infecciones respiratorias que van desde el resfriado común, hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV), y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS-CoV). El coronavirus, que se ha descubierto más recientemente, causa la enfermedad denominada coronavirus disease 2019 o "COVID-19". Este virus ha mostrado ser muy contagioso y se propaga de manera exponencial.

AUTORES:

Bioq. Pablo Pratt,
Dra. Graciela Riera,
Dr. Damian A. Almiron-Bonnin,
Dra. Antonieta Rojas de Arias

¿Cuales son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes son: Fiebre, Cansancio, Tos seca

Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

Según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés), se considera que los síntomas podrían aparecer en tan sólo 2 días o hasta 14 días después de la exposición. Esto se basa en lo que se ha observado previamente como el periodo de incubación del virus del MERS-CoV. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran se sienten enfermos. Alrededor del 80% de los infectados, se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tipo de tratamiento especial. En 1 de cada 6 personas que contraen COVID-19 se desarrolla una enfermedad grave y existe dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas crónicas, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Entorno al 2% de las personas que ha contraído la enfermedad, han muerto.

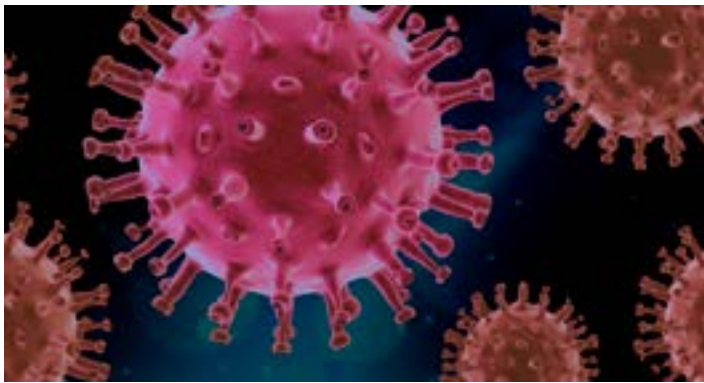
Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar, de-

ben llamar al Centro Nacional de enlace del Ministerio de Salud Pública (0983) 87 92 75. Se recomienda también llamar al 911 o al 154.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Se puede contraer por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. Puede propagarse de persona a persona, a través de las gotículas o microgotas 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, inmediatas a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19, si tocan estos objetos o superficies, y luego se tocan los ojos, nariz o la boca. También son contagiosas, si se inhalan estas gotículas, esparcidas por una persona con COVID-19, al toser o exhalar. Por eso, es importante mantenerse a cierta distancia de una persona que se encuentra enferma.

Según un estudio liderado por un grupo de científicos del Instituto Tecnológico de Massachusetts de los Estados Unidos (MIT, por sus siglas en inglés), que han estudiado cómo se esparcen las pequeñas partículas de saliva y moco, para entender cómo se contagian distintas enfermedades, pudieron demostrar que las gotas más grandes, en el caso de los estornudos, pueden viajar hasta 8 metros, antes de caer al suelo. En el caso de la tos, pueden viajar



hasta 8 metros, antes de caer al suelo. En el caso de la tos, pueden viajar hasta 6 metros. Además, verificaron que estas gotículas, pueden permanecer en el aire, hasta 10 minutos. Los estudios realizados a la fecha, apuntan que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con gotículas respiratorias, más que por el aire.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) está evaluando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID-19 y seguirá informando sobre los resultados actualizados.

¿Se puede contraer COVID-19 de una persona que no presenta síntomas?

Se puede contraer COVID-19, a partir de una persona que no presente síntomas, pero se cree que el nivel de contagio sería más bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen COVID-19, solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente en las primeras etapas de la enfermedad, por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

Se ha sugerido, además, que COVID-19 puede contraerse por contacto con las heces de una persona infectada, aunque el riesgo es bajo. La propagación por esta vía, no es uno de los rasgos característicos del brote. La OMS sigue evaluando las formas de propagación, y seguirá informando sobre nuevos resultados.

¿Que puedo hacer para protegerme? ¿Existe tratamiento?

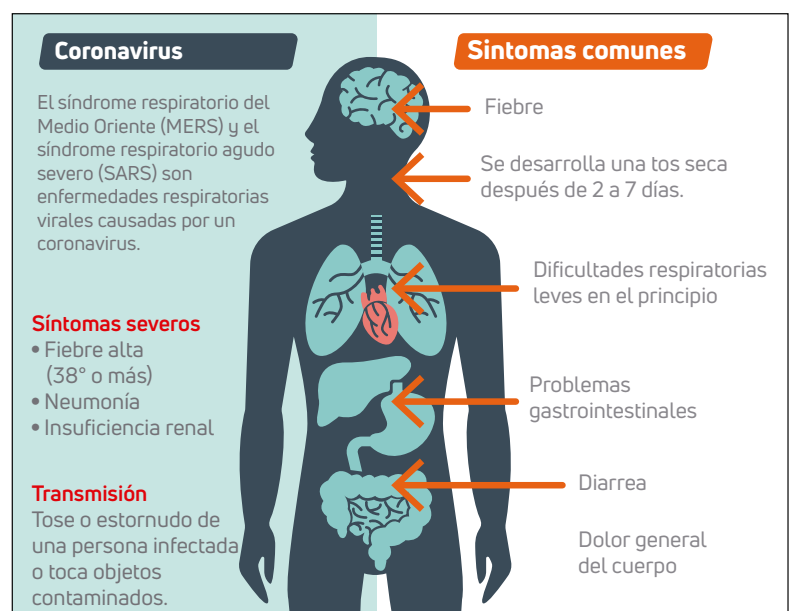
En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del COVID-19. La mejor forma de prevenirla, es evitar la exposición a este virus. Sin embargo, como recordatorio, se recomiendan medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias. Estas medidas incluyen:

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

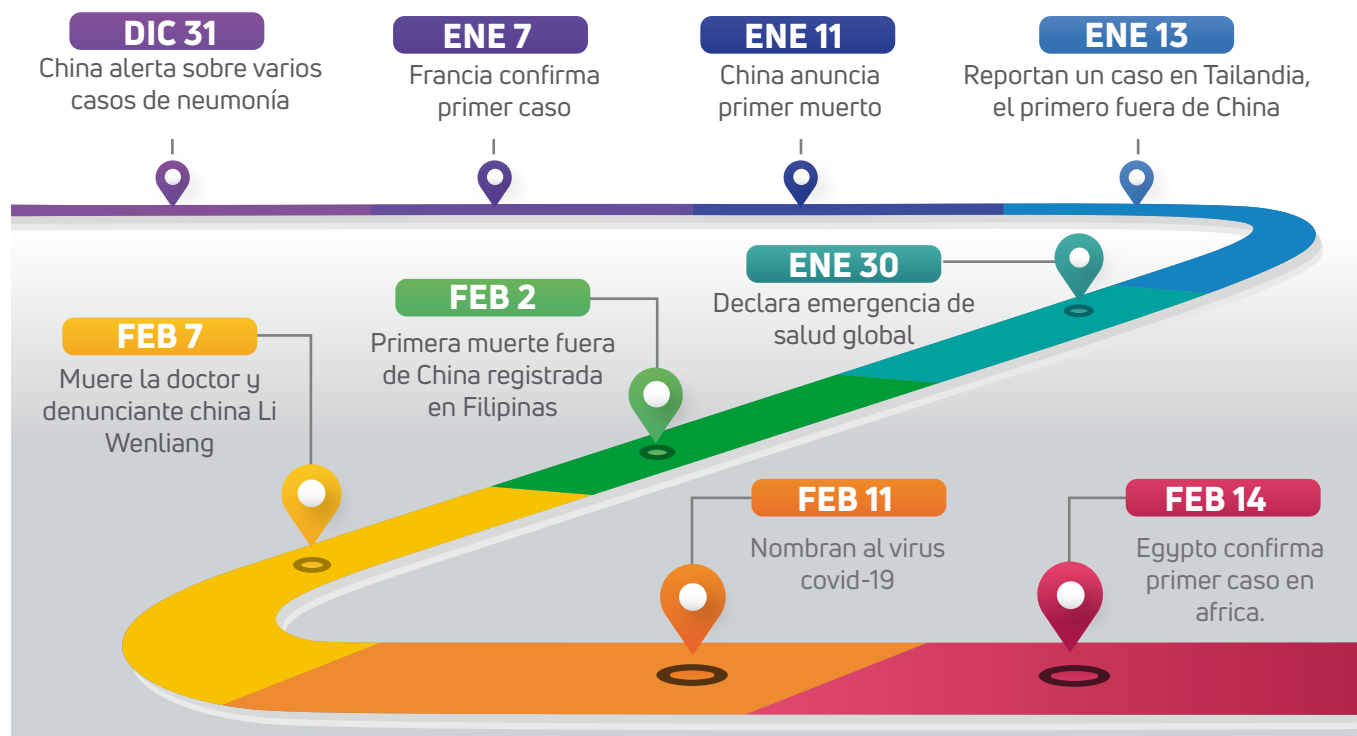
- Quedarse en casa si se está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y superficies que se tocan con frecuencia, usando un producto común de limpieza, de uso doméstico, como el hipoclorito de sodio diluido, en rociador o toallita.
- Respecto a las mascarillas o tapabocas, seguir las siguientes recomendaciones:

- No se ha recomendado que personas que no estén enfermas, usen mascarillas para protegerse de enfermedades respiratorias, incluida la COVID-19.
- Las personas, aunque no presenten síntomas, deberían usar tapabocas para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a los demás. El uso de mascarillas es también esencial para los trabajadores de la salud, y personas que cuidan de alguien en un entorno cerrado, como en la casa o en un establecimiento de atención médica.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Lávese las manos siempre con agua y jabón, si están visiblemente sucias.

En cuanto al tratamiento, no existe un antiviral específico que se recomiende para el COVID-19. Las personas con COVID-19, deben recibir cuidados de apoyo para ayudar a aliviar los síntomas. En los casos graves, el tratamiento debe incluir atención médica para apoyar el funcionamiento de los órganos vitales.



Línea del tiempo del Coronavirus



Las personas que creen que podrían haber estado expuestas al COVID-19, deben comunicarse al Centro Nacional de enlace del Ministerio de Salud Pública (0983) 87 92 75. Se recomienda tam-

bién llamar al 911 o al 154. Allí personal médico les darán las recomendaciones pertinentes según sea el caso.



BIOSEGURIDAD en la CASA y en el TRABAJO



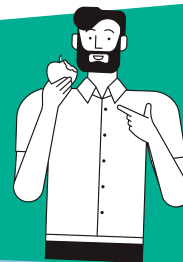


7 No sostenga reuniones
de 10 o más personas.
Evite espacios comunitarios.



8

NO comparta comidas ni bebidas.



9

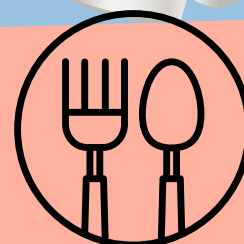


Educar al personal de cocina
sobre las normas de higiene.



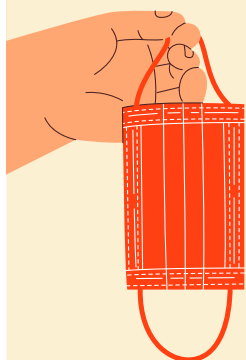
10

NO compartir utensillos personales.



11

Si es posible utilizar servicio de delivery.



Recibir con tapaboca y guantes, desinfectar
lo recibido.



12

Si usted o un miembro de la familia
tiene síntomas, quédese en casa.



13

Evitar visitas



14

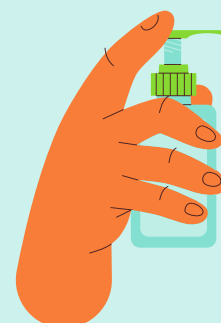
Evitar salir de la casa.



UNICA

15

SI NO tiene acceso a guantes descartables, lavese las manos periódicamente y utilice alcohol 70% en gel.



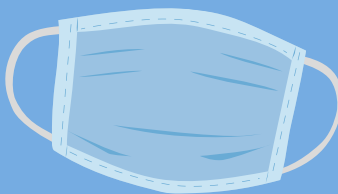
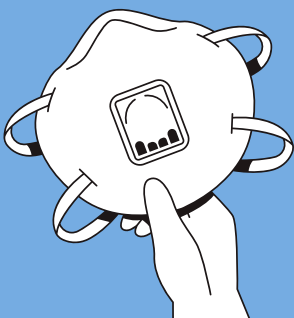
16

SI NO tiene cubre calzados, desinfecte su calzado con alcohol 70% y déjelo en la zona sucia de su casa u oficina. Use un calzado para la casa y otro para la oficina.



17

SI NO tiene acceso a tapaboca, use una bufanda o manta para taparse la boca.



18

Establecer "ZONAS"

ZONA SUCIA:

Junto a la puerta de entrada.



TIRAR (Basura diferenciada)

- Guantes.
- Tapaboca.
- Cubre calzados.

Zona Sucia

Zona limpia

DESINFECTAR:

- Manos hasta los codos.
- Artículos personales (mochila, bolso, zapatos, billetera, cinto, teléfono, laptops, etc.)



DEJAR AFUERA:

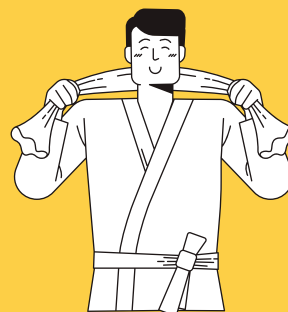
- Efectos personales utilizados.



PONER EN BOLSA CERRADA:

- Ropa para su posterior lavado.

ZONA LIMPIA: : próxima al sanitario para:
BAÑO Y ROPA LIMPIA.



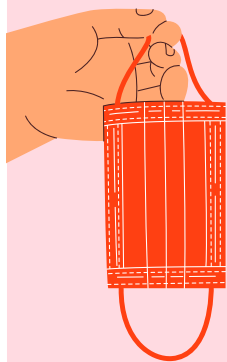
Al salir de la CASA



19

UTILIZAR:

- Tapaboca - correctamente.
- Guantes.
- Cubre calzados.

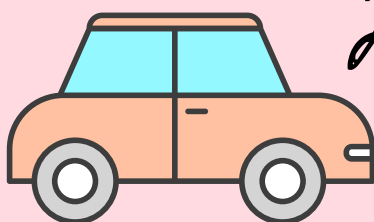


Al subir al AUTOMÓVIL

20

DESINFECTAR::

- Manija.
- Asiento.
- Volante.
- Freno de mano.
- Cambio.
- Radio.



21

En la OFICINA

- Evitar saludos con contacto físico.
- Mantener 2 metros de distancia.

ESTABLECER "ZONA SUCIA" Y "ZONA LIMPIA"

TIRAR:

- Cubre calzados, guantes y tapaboca.

CAMBIAR POR NUEVOS:

- Cubre calzados, guantes y tapaboca.



Al salir de la OFICINA

22

TIRAR:

- Cubre calzados, guantes y tapaboca.

CAMBIAR POR NUEVOS:

- Guantes y tapaboca.

