

INFORMACIÓN Y MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A CORONAVIRUS COVID-19 (SARS-CoV-2)

Antecedentes del evento

El 31 de diciembre de 2019 las Autoridades de la República Popular China, comunicaron a la OMS varios casos de neumonía de etiología desconocida en Wuhan, ciudad situada en la provincia china de Hubei. Una semana más tarde confirmaron que se trataba de un nuevo coronavirus que ha sido denominado SARS-CoV-2. Al igual que otros virus de la familia de los coronavirus, este virus causa diversas manifestaciones clínicas englobadas bajo el término COVID-19, que incluyen cuadros respiratorios que varían desde el resfriado común hasta cuadros de neumonía grave con síndrome de distrés respiratorio, shock séptico y fallo multiorgánico. La mayoría de los casos de COVID-19 notificados hasta el momento son cuadros leves.

Vía de transmisión

El reservorio de estos virus es animal y algunos coronavirus tienen la capacidad de transmitirse a personas. Se piensa que los primeros casos humanos se debieron al contacto con un animal infectado. De persona a persona se transmite por vía respiratoria a través de las gotas respiratorias de más de 5 micras, cuando el enfermo presenta sintomatología respiratoria (tos y estornudos) y contacto con fómites. Hasta el momento, no hay evidencia de que se pueda transmitir desde personas infectadas asintomáticas.

Periodo de incubación

Según los datos actuales se calcula que el periodo de incubación de COVID-19 es de 2-12 días, con un promedio de 5 días. Por analogía con otros coronavirus se estima que este periodo podría ser de hasta 14 días.

Sintomatología

Los síntomas de la enfermedad en más del 80% son leves (fiebre, tos, expectoración, malestar general), mientras que aproximadamente el 20% pueden tener manifestaciones clínicas más graves (neumonía y complicaciones clínicas) que requieren ingreso hospitalario. Las personas con manifestaciones graves de la enfermedad, por lo general, tienen enfermedades de base como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedad respiratoria crónica.

Medidas de protección

1.- Medidas de higiene personal:

- a.-Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o usar un desinfectante de manos de hidroalcohol para evitar la difusión.
- b.-Cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tirarlos a la basura, o toser y estornudar sobre el codo flexionado para no contaminar las manos y evitar la propagación del virus.

c.- Evitar tocar con las manos los ojos, la nariz o la boca.

d.- No compartir objetos personales de higiene o aseo como vasos, toallas, vasos de refresco, etc.

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

2. – Medidas en el entorno de trabajo:

a.- Ventilar diariamente el centro de trabajo, a fin de evitar la acumulación de partículas en suspensión que contengan el virus.

b.- Limpiar con mayor frecuencia las instalaciones con los desinfectantes habituales (suelos, baños.) y muy especialmente las superficies de muebles, pomos de las puertas y otros objetos en los que se hayan podido quedar secreciones contaminadas. Se puede seguir utilizando el aire acondicionado.

Preguntas frecuentes:

¿Es recomendable el uso de mascarillas?

No se ha comprobado que el uso generalizado de mascarillas por la población reduzca la propagación del virus y, menos aún, en espacios abiertos. Las mascarillas pueden ser de cierta utilidad para las personas que están en contacto con enfermos o para contener las microgotas que los propios enfermos expulsan al toser o estornudar. Pero si no se usan correctamente, pueden aumentar el riesgo de transmisión.

Las medidas recomendadas anteriormente para evitar el contagio son más efectivas.

¿Qué debo hacer si he viajado a una zona de riesgo?

Si tiene un buen estado de salud puede hacer su vida habitual (familiar/laboral/ escolar/ ocio)

Vigile su estado de salud durante los 14 días siguientes a su salida de la zona de riesgo.

Si durante ese periodo presenta sintomatología como fiebre, tos o sensación de falta de aire deberá quedarse en su domicilio y contactar telefónicamente con el 112

¿Qué debemos hacer en el trabajo?

Debemos seguir las indicaciones que establecen las autoridades sanitarias, ya que, estamos ante un riesgo de Salud Pública.

¿Dónde podemos encontrar más información?

Para informarnos debemos acudir a fuentes oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Sanidad.