

## GUÍA DE ACTUACIÓN ANTE COVID-19



#### ¿Cómo puedo prevenir el contagio?



**LAVESE LAS MANOS** con frecuencia con agua y jabón o utilice gel a base de alcohol al 70%



Tosa o estornude **CUBRIENDOSE LA BOCA Y LA NARIZ** con un pañuelo o
con el codo flexionado



**EVITE TOCARSE** los ojos, las nariz y la boca



Mantenga almenos **UN METRO DE DISTANCIA** entre usted y las demás personas, sobre todo con aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre



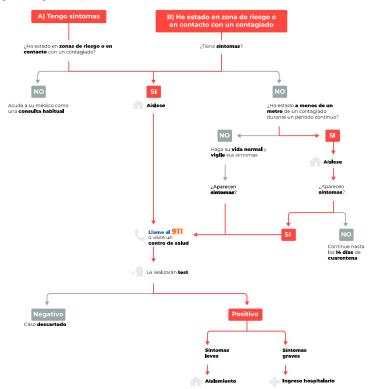
Limite al máxmo las **REUNIONES NUMEROSAS** 



### ¿Qué hago si sospecho que estoy contagiado?

Si cree que puede padecer la enfermedad porque presenta síntomas compatibles (fiebre, cansancio o tos seca), ha viajado a zonas consideradas como foco de infección (China, Corea del Sur, Singapur, Irán y el norte de Italia), o ha estado en contacto estrecho con un contagiado, la primera medida que debe tomar es el aislamiento domiciliario durante al menos 14 días.

Puede seguir el siguiente protocolo:

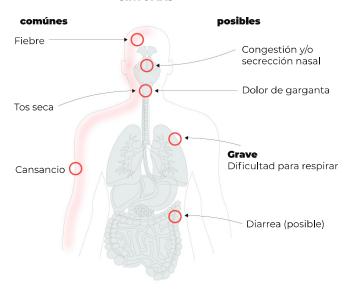




#### Síntomas comunes de la COVID-19

Los síntomas más comunes de la Covid-19 son **fiebre**, **cansancio** y **tos seca**. Algunos pacientes también sufren dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

#### SÍNTOMAS

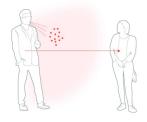


Si tiene problemas respiratorios graves, como dificultad para respirar, solicite siempre atención médica o **Llame al 911**. Cualquier persona que se encuentre hospitalizada por una infección respiratoria aguda será sometida a un test del coronavirus cuando se hayan descartado otras posibles causas infecciosas que puedan justificar el cuadro clínico, independientemente de si ha estado en contacto estrecho con un contagiado o si ha

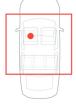


## ¿Cómo se si he estado en contacto estrecho con un caso positivo?

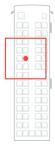
Se considera "contacto estrecho" cuando se ha permanecido a una distancia menor de un metros de un caso probable o confirmado durante un tiempo continuo.



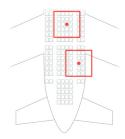
La distancia de la que puede transmitirse el virus de humano a humanos es de **un metro** 



**En un turismo** todos los ocupantes pueden estar expuestos al virus



**En un autobus**, se pueden ver afectados entre 14 y 21 ocupantes

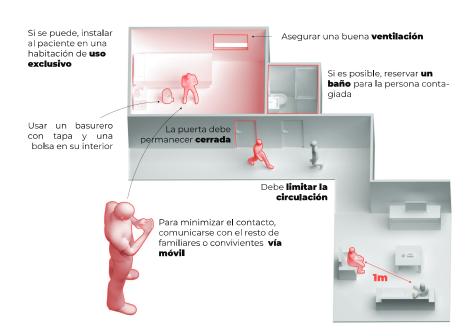


En la cabia de clase turista de **un avión** convenvcional, podrían verse expuestas entre 12 y 25 personas



### ¿Cómo convivir con alguien contagiado por Coronavirus?

Para aislar a un contagiado de coronavirus en su propia casa es conveniente que disponga de una habitación de **uso exclusivo** para él. De no ser posible, procurar cumplir el protocolo de mantener al menos un metro de distancia con cualquier caso positivo.







La persona encargada de la limpieza deberá usar **mascarilla** y **guantes**.



Para la limpieza debe usarse una **solución de agua con cloro**: una parte de desinfectante por cada 49 de agua.



Limpie diariamente todas las superficies de contacto frecuente: llavines, mesas, interruptores, grifos, inodoros, teléfonos y teclados



La ropa del paciente se puede **lavar por separado** con detergente habitual a una temperatura de entre 60° y 90°. Deje que se segue totalmente.













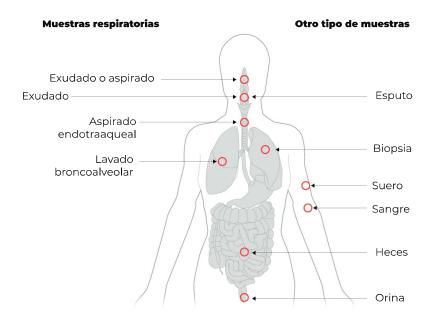
Tire los **guantes** y la **mascarilla** a la basura y lávese las manos a continuación.

La basura debe estar dentro de una **bolsa de plástico cerrada.**  La toalla del contagiado tendrá **un único uso** y se meterá en un cubo específico.



### ¿En que consiste el test de Coronavirus?

El test se basa en la toma de muestras del tracto respiratorio.



Si la prueba es negativa, el caso se descarta. Solo si es positiva la muestra se envia al Laboratorio Nacional de Virología.



### ¿Cómo es la prueba en el laboratorio?

Los facultativos realizan una prueba denominada PCR (siglas en inglés de reacción en cadena de la polimerasa) en un laboratorio de microbiología. Estos son los pasos:

a. Se toma una muestra del r	naterial genético fro	otando con un bas	toncillo la cavidadbucal	I.

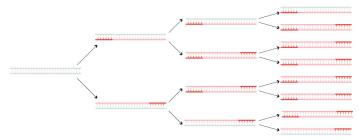
**b.** Se añaden cebadores, que son moléculas diseñadas para conectar con el genoma delvirus.



c. Los cebadores se extienden, generando una réplica del material genético.



**d.** Mediante esta técnica, se generan múltiples réplicas del material genético original. De esta forma es más fácil detectar el ARN viral.



• Para considerar un contagio, hay que obtener dos pruebas PCR positivas a partir de genes alternativos.





### ¿Qúe ocurre si me confirman que tengo la COVID-19?

Si no presenta síntomas o los síntomas son leves, las autoridades sanitarias le prescribirán aislamiento domiciliario y que extreme las medidas higiénicas para no contagiar a cuidadores, como el **uso de mascarillas, lavado de manos con agua y jabón** o **uso de alcohol gel**.

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

Si los síntomas son graves, le recomendarán el ingreso hospitalario. No hay ningún medicamento antiviral específico para tratar la Covid-19. La mayoría de los pacientes se recuperan con la ayuda de medidas de apoyo para aliviar los síntomas.

#### ¿Cómo se que me he curado?

Para dar el alta de los casos confirmados se requerirá:

**Dos tomas** de muestras respiratorias separadas por almenos



Ambas deben ser **negativas**