

Recomendaciones para la población en general Coronavirus | COVID-19

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y en humanos. En los seres humanos pueden causar infecciones respiratorias que van desde un resfrío común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Medio Oriente (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-SARS).

Actualmente nos encontramos ante una pandemia (epidemia que se propaga a escala mundial) por un nuevo coronavirus, SARS-CoV-2, que fue descubierto recientemente y causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus COVID-19 y cuándo estar alertas?

Las personas con COVID-19 suelen tener síntomas similares a una gripe, como fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas pueden presentar dolores musculares, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad en unos 7 días (a veces más) sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial, pero sí cuidados especiales para no contagiar a otras personas.

Una de cada 6 personas que desarrollan COVID-19 puede evolucionar a una enfermedad grave y tener dificultad para respirar, que puede requerir internación. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas en forma previa, como enfermedad cardiovascular, enfermedad respiratoria o tienen las defensas debilitadas, presentan más riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica en forma inmediata, llamando al 911.

¿Cómo se transmite este virus?

Se transmite de una persona a otra a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando la persona infectada tose, estornuda o habla, por contacto de las manos con superficies u objetos contaminados y las personas suelen llevarse varias veces las manos a la cara, casi sin percibirlo.

Por eso es importante mantener distanciamiento social y tomar las precauciones de contacto que se describen más abajo.

¿Qué puedo hacer para evitar contraer COVID-19?

Para disminuir el riesgo de contraer COVID-19 es muy IMPORTANTE:

- **Distanciamiento social:** cumplir con las normativas nacionales y provinciales que han dispuesto el **Aislamiento Social Preventivo Obligatorio**, sin salir del hogar, excepto para actividades absolutamente esenciales y aún en los ámbitos laborales que hoy están exceptuados del aislamiento estricto es preciso cumplir estas normas generales y las que aplique en cada rama de la economía.

- **Lavarse las manos de manera frecuente:** con agua y jabón y aplicando alcohol en gel posteriormente al lavado. Estar atentos de no llevar las manos a la cara (ojos, boca, nariz)

- **Las manos deben lavarse todas las veces que sea posible, pero sobre todo:**










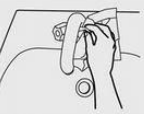
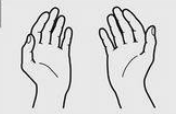
- Antes de entrar y al salir de un área utilizada por otras personas,
- Después de toser o estornudar,
- Antes de preparar comida o comer.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Después de tocar bolsas de residuos u otros desechos.


Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos. El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.

COMO LAVARSE LAS MANOS?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

0		1		2	
Mójese las manos con agua;		Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;		Frótese las palmas de las manos entre sí;	
3		4		5	
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;		Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;		Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;	
6		7		8	
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;		Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;		Enjuáguese las manos con agua;	
9		10		11	
Séquese con una toalla desechable;		Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;		Sus manos son seguras.	



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

- MANTENER LA HIGIENE RESPIRATORIA:

- El Gobierno de la Provincia de Río Negro, en pos de la reducción de los riesgos de contagio ha dispuesto el **uso obligatorio de protectores faciales** de distintos tipo, a todas las personas que se desplacen por cuestiones mínimas e indispensables por la vía pública, extendiendo la obligatoriedad a las dependencias públicas, oficinas privadas, locales comerciales de apertura permitida y en el desarrollo de todas las actividades exceptuadas en el Decreto de Necesidad y Urgencia N° 297/20 del PEN y las normas que del mismo se desprendan.
- Las personas al toser y/o estornudar, deben cubrirse con pañuelos descartables (desecharlos después de usarlos y lavaste las manos inmediatamente después) o hacerlo en el pliegue del codo si no se tiene pañuelos descartables (o servilletas de papel de cocina). Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Es preciso ventilar los ambientes - si es posible unos minutos cada hora - , ello implica abrir una ventana y/o puerta que permita la circulación del aire acumulado en ambientes cerrados.

MANTENER LA HIGIENE DE LOS ESPACIOS COMUNES Y DESINFECTAR CON FRECUENCIA LAS SUPERFICIES Y OBJETOS DE USO HABITUAL: para ello en general es suficiente el uso de una lavandina con agua.

Desinfección de las superficies

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección. Se prepara una solución de agua limpia fría e hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro). La dilución de lavandina en agua tibia o caliente reduce la efectividad de la lavandina y además no debe mezclarse con otras sustancias porque puede generar gases nocivos o pierde efectividad, además se debe preparar al momento de usar sino también reduce su potencia.

- Colocar 100 ml (=1/2 taza de té) de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua potable fría.
- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar
- Dejar secar la superficie

Consideraciones generales para la limpieza y desinfección

- La persona que lleve adelante las tareas de limpieza y desinfección debe utilizar siempre guantes de goma resistentes (látex o nitrilo) para la manipulación de desinfectantes, no sólo para evitar los efectos irritantes de los mismos, sino también para evitar el contacto directo con superficies contaminadas.
- Nunca se debe mezclar lavandina con otros detergentes, ya que esta mezcla puede generar gases tóxicos.
- La limpieza se realiza siempre desde los lugares más limpios hacia los más sucios y no se repasan superficies que ya han sido limpiadas.
- Puede utilizarse alcohol al 70 % o soluciones que contengan limpiador y desinfectante.

RECOMENDACIONES PARA QUIENES TIENEN QUE SALIR DE CASA

- Es importante que recuerde que es mejor reducir al mínimo las salidas del hogar.
- Al salir de casa es importante que mantenga distancia (2 metros) del resto de las personas que pueda llegar a cruzar y no saludar con beso ni con la mano.
- Evitar usar el transporte público.
- Evitar el uso de dinero en efectivo, sí medio electrónicos.
- Evitar tocarse la cara hasta tener las manos limpias.
- Al toser o estornudar siempre usar el pliegue del codo.
- Al volver y entrar a casa es importante entender que no se puede hacer una desinfección total, pero sí disminuir el riesgo de contagio y propagación. Lo primero es lavarse las manos.
- Deje la cartera, llaves, y cualquier otro elemento que haya traído del exterior en la entrada; limpie el celular y los anteojos con agua y jabón o alcohol.
- Si salió con su mascota, límpiele las patas al ingresar al domicilio.

Es importante remarcar que la mejor manera de prevenir la propagación del Coronavirus es quedándose en casa.

Si te cuidas vos, cuidas a todos.