



ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS

COVID-19



Intendencia de Maldonado
CONSTRUYENDO FUTURO

Área de Seguridad e Higiene Laboral
Dirección de Recursos Humanos

¿Qué es el Corona virus?

Los coronavirus son una gran familia de virus que pueden causar enfermedades en animales o humanos. En humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como el Síndrome Respiratorio del Medio Oriente (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS). El coronavirus descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus descubierto más recientemente. Este nuevo virus y enfermedad eran desconocidos antes de que comenzara el brote en Wuhan, China, en diciembre de 2019.



¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden tener dolores y molestias, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas generalmente son leves y comienzan gradualmente. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de un tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen COVID-19 se enferma gravemente y desarrolla dificultad para respirar. Las personas mayores y aquellos con problemas médicos subyacentes como presión arterial alta, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves. Alrededor del 2% de las personas con la enfermedad han muerto. Las personas con fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

¿Cómo se propaga COVID-19?

Las personas pueden contraer COVID-19 de otras personas que tienen el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de pequeñas gotas de la nariz o la boca cuando una persona con COVID-19 tose o exhala y estas gotas caen sobre objetos y superficies. Luego las personas atrapan COVID-19 al tocar estos objetos o superficies, se tocan los ojos, la nariz o la boca. Es por eso que es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona enferma.

La OMS está evaluando la investigación en curso sobre las formas en que COVID-19 se propaga y continuará compartiendo resultados actualizados.



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

La forma principal en que la enfermedad se propaga es a través de gotas respiratorias expulsadas por alguien que está tosiendo. El riesgo de contraer COVID-19 de alguien sin ningún síntoma es muy bajo.

Sin embargo, muchas personas con COVID-19 experimentan solo síntomas leves en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contraer COVID-19 de alguien que, por ejemplo, solo tiene una tos leve y no se siente enfermo.

La OMS está evaluando la investigación en curso sobre el período de transmisión de COVID-19.

¿Puedo atrapar COVID-19 de las heces de alguien con la enfermedad?

El riesgo de contraer COVID-19 de las heces de una persona infectada parece ser bajo. Si bien las investigaciones iniciales sugieren que el virus puede estar presente en las heces en algunos casos, la propagación a través de esta ruta no es una característica principal del brote. La OMS está evaluando la investigación en curso sobre las formas en que se disemina COVID-19 sin embargo, debido a que es un riesgo, es otra razón para lavarse las manos regularmente, después de usar el baño y antes de comer.



¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de enfermedades?

Medidas de protección:

Esté al tanto de la información más reciente sobre el brote de COVID-19 disponible en el sitio web de la OMS y a través de su autoridad de salud pública nacional y local. COVID-19 todavía afecta principalmente a personas en China con algunos brotes en otros países. La mayoría de las personas infectadas experimentan una enfermedad leve y se recuperan, pero puede ser más grave para otros, por lo cual cuide su salud y proteja a los demás haciendo lo siguiente:

- **Limpie sus manos regularmente** y a fondo con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón. ¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol mata los virus que pueden estar en sus manos.
- **Mantenga al menos 1 metro** (3 pies) de distancia entre usted y cualquier persona que esté tosiendo o estornudando. ¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda, rocían pequeñas gotas de líquido de su nariz o boca que pueden contener virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotas, incluido el virus COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** ¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden detectar virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca y a partir de ahí, el virus puede ingresar a su cuerpo y enfermarlo.
- Asegúrese de que usted y las personas que lo rodean sigan una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando tose o estornuda desechando el tejido usado inmediatamente. ¿Por qué? Las gotas propagan el virus, por lo que al seguir una buena higiene respiratoria protege a las personas que lo rodean de virus como el resfriado, la gripe y COVID-19.

- **Quédese en casa si no se siente bien.** Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con anticipación. Siga las instrucciones de su médico.
¿Por qué? Las autoridades nacionales y locales tendrán la información más actualizada sobre la situación en su área. Llamar con anticipación permitirá que su proveedor de atención médica lo dirija rápidamente al centro de salud adecuado. Esto también lo protegerá y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.
- **Manténgase informado sobre los últimos desarrollos sobre COVID-19.**
Siga los consejos dados por su médico, su autoridad de salud pública local y nacional o su empleador sobre cómo protegerse y proteger a otros del COVID-19.
¿Por qué? Las autoridades nacionales y locales tendrán la información más actualizada sobre si COVID-19 se está extendiendo en su área y estarán mejor ubicados para asesorar sobre lo que deberían hacer las personas en su área para protegerse.

Medidas de protección para personas que están o han visitado recientemente (últimos 14 días) áreas donde se está extendiendo COVID-19

- Siga la guía descrita anteriormente. (Medidas de protección)
- Quédese en casa si comienza a sentirse mal, incluso con síntomas leves, como dolor de cabeza y secreción nasal leve, hasta que se recupere.
¿Por qué? Evitar el contacto con otras personas y las visitas a las instalaciones médicas permitirá que estas instalaciones funcionen de manera más efectiva y ayudará a protegerlo a usted y a otros de posibles COVID-19 y otros virus.
- Si desarrolla fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato, ya que esto puede deberse a una infección respiratoria u otra afección grave. Llame con anticipación e informe a su médico de cualquier viaje reciente o contacto con viajeros.

¿Por qué? Llamar con anticipación permitirá que su médico lo dirija rápidamente al centro de salud adecuado. Esto también ayudará a prevenir la posible propagación de COVID-19 y otros virus.

¿Quién está en riesgo de desarrollar una enfermedad grave?

Si bien todavía estamos aprendiendo cómo COVID-2019 afecta a las personas, las personas mayores y las personas con afecciones médicas preexistentes (como presión arterial alta, enfermedad cardíaca o diabetes) parecen desarrollar enfermedades graves con más frecuencia que otras.

¿Son efectivos los antibióticos para prevenir o tratar el COVID-19?

No. Los antibióticos no funcionan contra los virus, sólo funcionan en infecciones bacterianas. COVID-19 es causado por un virus, por lo que los antibióticos no funcionan. Los antibióticos no deben usarse como un medio de prevención o tratamiento de COVID-19 sólo deben usarse según las indicaciones de un médico para tratar una infección bacteriana.

¿Existe una vacuna, medicamento o tratamiento para COVID-19?

Aún no. Hasta la fecha, no existe una vacuna ni un medicamento antiviral específico para prevenir o tratar COVID-2019, sin embargo, los afectados deben recibir atención para aliviar los síntomas. Las personas con enfermedades graves deben ser hospitalizadas.

La mayoría de los pacientes se recuperan gracias a la atención y apoyo tempranos.

Se están investigando posibles vacunas y algunos tratamientos farmacológicos específicos y están siendo probados a través de ensayos clínicos. La OMS está coordinando esfuerzos para desarrollar vacunas y medicamentos para prevenir y tratar esta enfermedad.

¿Debo usar una máscara para protegerme?

Las personas sin síntomas respiratorios, como la tos, no necesitan usar una máscara médica. La OMS recomienda el uso de máscaras para las personas que tienen síntomas de COVID-19 y para aquellos que cuidan a personas que tienen síntomas, como tos y fiebre. El uso de máscaras es crucial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan a alguien (en el hogar o en un centro de atención médica).

La OMS recomienda el uso racional de las máscaras médicas para evitar el desperdicio innecesario de recursos preciosos.

¿Cómo ponerse, usar, quitarse y deshacerse de una máscara?

1. Recuerde, una máscara sólo debe ser utilizada por trabajadores de la salud, cuidadores y personas con síntomas respiratorios, como fiebre y tos.
2. Antes de tocar la máscara, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón.
3. Tome la máscara e inspecciónela en busca de rasgaduras o agujeros.
4. Busque el lado superior donde está la tira de metal.
5. Asegúrese de que el lado correcto de la máscara quede hacia afuera.
6. Coloque la máscara en su cara y pellizque la tira de metal o el borde rígido de la máscara para que se amolde a la forma de su nariz.
7. Baje la parte inferior de la máscara para que cubra su boca y su barbilla.
8. Después del uso, quítese la máscara y retire los lazos elásticos de detrás de las orejas mientras mantiene la máscara lejos de la cara y la ropa, para evitar tocar las superficies potencialmente contaminadas de la máscara.
9. Deseche la máscara en un recipiente cerrado inmediatamente después de su uso.
10. Realice la higiene de las manos después de tocar o desechar la máscara: use un desinfectante para manos a base de alcohol o, si está visiblemente sucia, lávese las manos con agua y jabón.

¿Cuánto dura el período de incubación de COVID-19?

El "período de incubación" significa el tiempo entre la captura del virus y el comienzo de tener síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones del período de incubación para COVID-19 varían de 1 a 14 días, más comúnmente alrededor de cinco días.

¿Pueden los humanos infectarse con el COVID-19 de una fuente animal?

Los coronavirus son una gran familia de virus que son comunes en los animales y en raras ocasiones, las personas se infectan con estos virus que luego pueden propagarse a otras personas. Por ejemplo, el SARS-COV se asoció con gatos de civeta y el MERS-COV se transmite por camellos dromedarios, mientras que las posibles fuentes animales de COVID-19 aún no se han confirmado.

Para protegerse cuando visita mercados de animales vivos, evite el contacto directo con los mismos y las superficies en contacto con animales.

Garantice buenas prácticas de seguridad alimentaria en todo momento y manipule la carne cruda, la leche o los órganos animales con cuidado para evitar la contaminación de los alimentos crudos y evitar el consumo de productos animales crudos o poco cocidos.

¿Puedo atrapar COVID-19 de mi mascota?

No. No hay evidencia de que animales de compañía o mascotas, como gatos y perros, hayan sido infectados o puedan propagar el virus que causa COVID-19.

¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en las superficies?

No es seguro cuánto tiempo el virus que causa COVID-19 sobrevive en las superficies, pero parece comportarse como otros coronavirus. Los estudios sugieren que los coronavirus (incluida la información preliminar sobre el virus COVID-19) pueden persistir en las superficies durante algunas horas o hasta varios días. Esto puede variar bajo diferentes condiciones (por ejemplo, tipo de superficie, temperatura o humedad del ambiente).

Si cree que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante simple para eliminar el virus y protegerse a sí mismo y a los demás. Lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón.

Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz

¿Es seguro recibir un paquete de cualquier área donde se haya reportado COVID-19?

Si. La probabilidad de que una persona infectada contamine productos comerciales es baja y el riesgo de contraer el virus que causa COVID-19 de un paquete que se ha movido, viajado y expuesto a diferentes condiciones y temperatura también es bajo.

¿Hay algo que no deba hacer?

Las siguientes medidas **NO SON** efectivas contra COVID-2019 y pueden ser dañinas:

- Fumar
- Tomar remedios herbales tradicionales

- Usar máscaras múltiples
- Tomar automedicación como antibióticos

En cualquier caso, si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica temprano para reducir el riesgo de desarrollar una infección más grave y asegúrese de compartir su historial de viaje reciente con su médico.

BIBLIOGRAFÍA

Sitio web de COVID-19

Consejos de viaje de la OMS

**Dirección de Recursos Humanos
Área de Seguridad y Salud Laboral
Marzo 2020**