



Cartilla Educativa para COVID-19



Ante la ocurrencia de casos de Infección Respiratoria Aguda Grave (IRAG) causada por el nuevo coronavirus (nCoV2019), desde la última semana de diciembre de 2019 todas las autoridades sanitarias han enfocado sus esfuerzos en preparar, contener y mitigar esta emergencia en el país.

Muchos coronavirus que infectan a los humanos, se pueden encontrar en los murciélagos. La transmisión de los murciélagos a los humanos, podría haber ocurrido después de la mutación, a través de uno o varios anfitriones intermedios animales, que aún no se conocen.

Los coronavirus que actualmente se sabe que causan neumonía en humanos incluyen: **HKU1, SARS-CoV, MERS-CoV y 2019-nCoV.**

¿Cómo se transmite el coronavirus COVID-19?

El Covid-19 es originario de una fuente animal.

Contacto directo: De persona a persona, a través de la inhalación de gotitas con partículas del virus cuando una persona enferma tose, estornuda, o habla, y entra en contacto directo con las personas con las que se tiene un contacto estrecho (menor de 2 metros durante 15 minutos) y su entorno; o durante la realización de procedimientos invasivos del tracto respiratorio.

Contacto indirecto: A través del contacto con virus que están en superficies de objetos, que al tocarlos con la mano, pueden ingresar a las mucosas a través de ojos, nariz o boca. También se ha detectado virus en heces.

El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Cerca del 80% de las personas que contraen la enfermedad, solo presentan síntomas leves especialmente en las primeras etapas de la enfermedad, no obstante, los síntomas también pueden ser graves y han obligado a hospitalizar a uno de cada cinco infectados. Es posible contagiarse de alguien que no tenga síntomas, o que solamente tenga tos leve y no se sienta enfermo.

El riesgo de contagio depende del lugar donde se encuentre (país o ciudad), por esto es importante evitar el contacto estrecho entre personas. Aunque ha habido un caso de un perro infectado en Hong Kong, hasta la fecha no hay pruebas de que un perro, un gato o cualquier mascota pueda transmitir la COVID-19.

Los coronavirus pueden sobrevivir durante varias horas en superficies lisas. Si la temperatura y la humedad lo permiten, pueden sobrevivir durante varios días. El nuevo coronavirus es sensible a los rayos ultravioleta y al calor sostenido. El tiempo de supervivencia del nuevo COVID-2019 varía según diferentes temperaturas ambientales.



- ▶ El éter, alcohol, los desinfectantes que contienen cloro, el ácido peracético, el cloroformo, la clorhexidina y otros solventes lipídicos, pueden inactivar eficazmente el virus.
- ▶ Se recomienda el uso de hipoclorito de sodio al 0.1% (dilución 1:50), si se usa cloro doméstico a una concentración inicial de 5%. Lo anterior equivale a que por cada litro de agua, se deben agregar 20 cc de cloro (4 Cucharaditas), a una concentración de un 5%
- ▶ Para las superficies que podrían ser dañadas por el hipoclorito de sodio, se puede utilizar alcohol etílico al 70%.

El período de incubación de los coronavirus suele ser de 3 a 7 días, sin embargo varía entre 1 y 14 días. El nuevo coronavirus es altamente infeccioso y puede ser fatal, su mortalidad en humanos varía en cada país. Por esto debemos adoptar las mejores medidas de prevención.

¿Dónde encuentro información sobre legislación de COVID-19?

Puedes consultar información en páginas oficiales del Ministerio de salud y protección social, y en nuestro portal web: www.colmenaseguros.com, donde también encontrarás información médica y psicológica sobre trabajo en casa y afrontamiento de la situación actual del COVID- 19.

¿A quiénes afecta?

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, cuando ha tenido contacto estrecho con personas contagiadas. La población general carece de inmunidad contra la nueva cepa. El Covid 19 puede infectar a las personas con inmunidad normal o comprometida, dependiendo de la cantidad de virus a la que se expongan.

Se han registrado pocos casos de COVID-19 en niños, y se han reportado casos de reinfección. La enfermedad puede ser mortal, con mayor frecuencia afecta a personas de edad avanzada y que ya padecían enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares como hipertensión, renales, hepáticas o pulmonares, y también a personas inmunocomprometidas.

El personal sanitario que atienda los casos sospechosos o confirmados, tiene mayor riesgo de contagio por el riesgo inherente a su labor. Por esto es importante acatar las medidas de aislamiento, para disminuir el contagio entre personas, y para que la infraestructura sanitaria del país pueda responder a las emergencias normales y a esta nueva.





¿Cuáles son los síntomas?

El Covid19- puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar, y dolor de garganta.

¿Cómo es el diagnóstico en fase de contención?

Se diagnostica con panel viral en el Instituto Nacional de Salud y cuando se autorice, en los laboratorios adicionales en el resto del país.

¿Cuál es el tratamiento?

Actualmente no existe tratamiento específico, ni vacuna comprobada para ningún coronavirus. El tratamiento es sintomático y en caso de requerirlo, el manejo se realiza de acuerdo con la gravedad del paciente. Por favor no te automediques, puede ser peligroso para tu salud.

Se están investigando posibles vacunas y distintos tratamientos farmacológicos específicos, en ensayos clínicos en curso, para ponerlos a prueba.

Las formas más eficaces de protegerse a sí mismo y a los demás, frente a la COVID-19 son:

1. Lavarse las manos con frecuencia.
2. No tocarse la boca, la nariz y/o los ojos.
3. Higiene respiratoria: cubrirse la boca con el codo o con un pañuelo de papel al toser.
4. Higiene de objetos: limpiar superficies de objetos que puedan estar contaminados.
5. Distanciamiento social: mantenerse a una distancia de al menos 1 metro con las personas que tosen o estornudan.
6. Usar adecuadamente elementos de protección personal cuando está indicado.

¿Cuáles son las recomendaciones para prevenir el COVID-19?

- ▶ **Lavarse frecuentemente las manos** durante 40 segundos, usando agua y jabón, o gel desinfectante para manos, que contenga más de 60% de alcohol. No olvidar lavarse las manos después de ir al baño o al llegar de la calle, antes de comer o preparar alimentos.
 - ▶ **No tocarse:** ojos, nariz o boca, con las manos sin lavar.
 - ▶ **Higiene respiratoria:** Cuando se tosa y estornude, cubrirse la boca y la nariz flexionando el codo o usando un pañuelo desechable: desechar el pañuelo inmediatamente y lavarse las manos con agua y jabón. Nunca estornudar o toser en la mano, o sin cubrirse.
 - ▶ **Si se tienen:** fiebre de difícil control por más de dos días, tos y dificultad para respirar o respiración más rápida de lo normal, si el pecho suena o duele al respirar, somnolencia o dificultad para despertar, ataques o convulsiones, decaimiento o deterioro del estado general en forma rápida o el curso clínico es inusual o inesperado, buscar atención médica temprana y compartir los antecedentes con el prestador de atención médica. Se debe usar tapabocas, llamar a las líneas de la Secretaría de Salud, consultar EPS y aplicar medidas de prevención.
 - ▶ **Higiene de objetos:** Desinfectar los objetos personales en casa y en el trabajo, como teléfonos, celulares, teclados, mouse, y elementos como manijas, grifos, barandas y demás herramientas que puedan estar contaminadas.
 - ▶ **Desinfectar equipos** como termómetros, usando alcohol etílico al 70%. Utilizar hipoclorito sódico al 0,5% (equivalente de 5000 ppm), para la desinfección de superficies que se tocan con frecuencia, en los hogares que acogen pacientes con Covid19, o establecimientos de atención de salud.
 - ▶ **Ventilar los ambientes** donde se encuentren personas: casa, salones y oficinas.
- Distanciamiento social:** mantener una distancia entre 1 y 2 metros con otras personas, y que la cercanía no exceda de 15 minutos para evitar el contacto estrecho. Evitar asistir a sitios de alta afluencia de personas.
- No saludar con contacto físico:** de beso, abrazo o de mano.
- Evitar realizar reuniones laborales,** para evitar el contagio y transmisibilidad del virus.



- ▶ **Utilizar apropiadamente** elementos de protección personal: Si se tienen síntomas de resfriado, usar tapabocas para evitar contagiar a otras personas. Al entrar en contacto cercano con personas con resfriado, usar tapabocas para evitar contagiarse. Evitar el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos.

Recomendaciones generales

- ▶ **Acatar las indicaciones** de aislamiento preventivo emitidas por las autoridades sanitarias y estar atento a las actualizaciones y direccionamientos que se realicen del tema.
- ▶ **Mantener una alimentación** balanceada, rica en frutas y verduras.
- ▶ **Evitar el consumo** de productos animales crudos o escasamente cocidos. La carne cruda, la leche o los órganos de los animales deben manipularse con cuidado, para evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, de acuerdo con las buenas prácticas de seguridad alimentaria.
- ▶ **Se recomienda** postergar los viajes. No viajar si se siente enfermo.

Recomendaciones para profesionales trabajadores de la salud

Los profesionales de la salud deben mantener las medidas de bioseguridad estándar, utilizando los elementos de protección personal sugeridos por el Ministerio de Protección Social, haciendo énfasis en la prevención cuando se esté en un entorno que corresponda a la exposición de pacientes con infecciones respiratorias graves IRAG, de etiología desconocida:



- ▶ Usar tapabocas y guantes.

Realizar lavado frecuente de manos, aplicando los cinco momentos según la OMS:

- Antes del contacto con el paciente.
 - Antes de realizar tarea aséptica.
 - Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
 - Después del contacto directo con el paciente o su entorno.
 - Después del contacto con el entorno del paciente.
- ▶ Si se reconoce a un paciente con IRAG, priorizar su atención y evitar el contacto con otros enfermos.
 - ▶ Aislar pacientes hospitalizados con IRA grave.
 - ▶ Promover la limpieza y desinfección de insumos y superficies contaminadas.
 - ▶ Brindar la información a pacientes y acompañantes frente a los cuidados para evitar la IRA, el manejo inicial en casa, y los signos de alarma para consultar.

Recordar que el personal de salud puede cuidarse, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- ▶ Autocuidado físico.
- ▶ Autocuidado emocional: reconocer emociones.
- ▶ Hábitos saludables.
- ▶ Cuidado mental y emocional: procesamiento de pensamientos, emociones y conductas.
- ▶ Estrategias de reducción del estrés.
- ▶ Resiliencia: capacidad de adaptarse ante la adversidad.
- ▶ Fortalecer emociones positivas: esperanza, alegría, amor, gratitud.
- ▶ Cuidado al llegar a casa.

Todos aportamos en la prevención de infecciones respiratorias

**Basado en lineamientos del Ministerio de Salud y
Protección Social, el Instituto Nacional de Salud- INS
y la Organización Mundial de la Salud –OMS**