



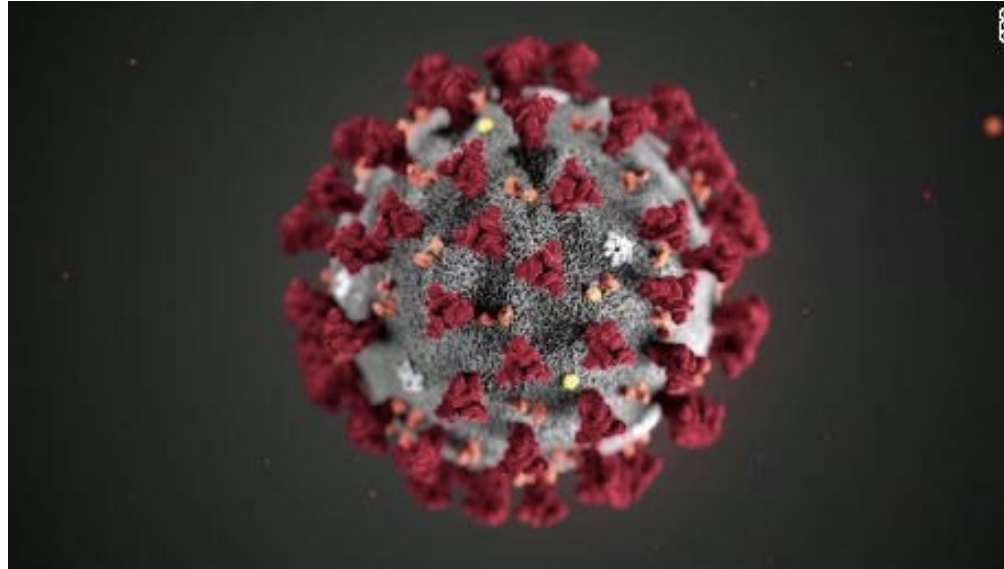
Control de la infección durante COVID

Ria Mercado, RN, MSN, PHN
Anna Chodos, MD, MPH

Resumen

- ¿Qué es el COVID-19?
- Prevención de la propagación del COVID-19
 - El distanciamiento físico (social)
 - Aislamiento de personas infectadas
 - Desinfección

1. ¿Qué es el Covid-19?



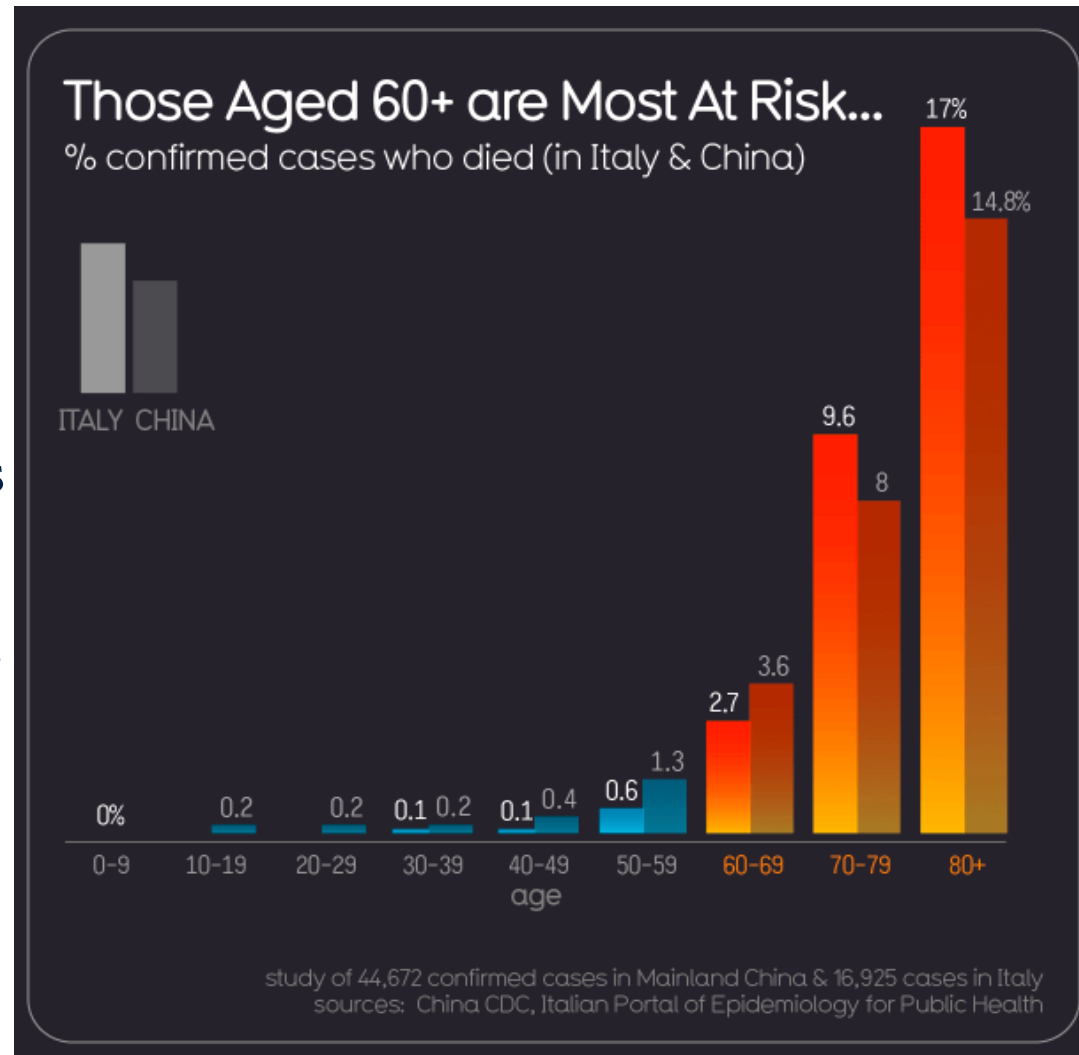
- El virus que está causando esta pandemia se llama SARS-CoV-2.
- Es un tipo de **coronavirus**
 - También lo son los virus que causaron el SARS y el MERS
- El virus SARS-CoV-2 causa el COVID-19, que es la enfermedad.
- Día tras día aprendemos más sobre este virus.

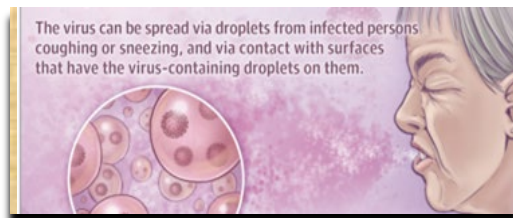
COVID-19

- **Los tres síntomas principales: fiebre, falta de aliento, tos.**
 - Otros síntomas: dolor, dolor de garganta, diarrea, fatiga, pérdida de olor y sabor.
- La enfermedad va de muy leve a severa, incluyendo la muerte.
 - ~80% es leve (no hay síntomas que describan su padecimiento)
 - ~15% es grave (hospital)
 - ~5% es crítico (UCI)
- La gente suele estar enferma durante **2 semanas**.
- Mucha gente que tiene el virus no sabe que se ha contagiado porque tiene síntomas muy leves.

En riesgo de enfermedad grave

- Adultos mayores, con un riesgo que aumenta con la edad.
- Las personas que tienen condiciones médicas serias crónicas como:
 - Enfermedades cardíacas
 - Diabetes
 - Enfermedad pulmonar





2. Prevención de la propagación

- Este virus se propaga por medio de gotitas que provienen de personas infectadas que tosen o estornudan y que portan muchas partículas del virus.
- Las partículas del virus entran en contacto con los ojos, la nariz o la boca de una persona para infectarla.
- Las personas no infectadas entran en contacto con las gotitas infectadas cuando:
 - tocan a una persona o una superficie con gotas y luego se tocan la cara.
 - alguien estornuda o tose sobre ellas.

Medidas de salud pública para prevenir la propagación

- Evitar que la mayor cantidad de gente posible se contagie y esparce la infección = "aplanando la curva".
 - **SOCIAL:** Limitar las interacciones físicas para que las personas no se infecten entre sí. (Prohibición de viajes, distanciamiento físico, limitar las reuniones, aislar a los enfermos.)
 - **PERSONAL:** Lavarse las manos, no se toque la cara.
 - Para el cuidado de la salud: equipo de protección personal
 - Para todos: máscaras (para que una persona enferma no lo propague a los demás)
 - **AMBIENTAL:** Crear barreras físicas entre las personas, desinfectar las superficies.

3. Prevenir la propagación: Distanciamiento físico

- Mantenerse a seis pies de distancia de la gente.
- Esto significa que las gotas de una persona infectada tienen menos probabilidades de estar en contacto con otras personas.



Guía de San Francisco

- Quedarse en casa excepto para las necesidades esenciales
 - Quedarse en casa excepto para obtener comida, cuidar a un pariente o amigo, obtener la atención médica necesaria o ir a un trabajo esencial.
 - No invite personas a su casa.
- Solo salga más que para lo esencial
 - Si necesita salir, manténgase al menos a 1 metro de distancia de otras personas y [use una cubierta para la cara](#).
- No **debe** estar a menos de 1 metro de la gente que vive en su hogar.
- Puede caminar, andar en bicicleta o ir a correr cerca de su casa. Si necesita subir a un coche o al transporte público para ir a caminar o correr, ese lugar está demasiado alejado.

Más orientación

- Si tiene que salir:
 - Evite los grupos
 - Cúbrase la cara con un pañuelo, bufanda o tela
 - Manténgase a 6 pies de distancia entre usted y todos los demás en todo momento
 - Reduzca el tiempo que está cerca de otros fuera de la casa
 - Minimice su exposición y su contacto con personas fuera de su hogar
 - Limpie cualquier superficie que necesite tocar con toallitas antibacterianas
 - Si tiene síntomas de un resfriado o gripe (como tos, secreción nasal, dolor de garganta, etc.), use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas.



Máscarillas

Las mascarillas medicas se pueden usar para evitar la propagación de las infecciones respiratorias

Existen 2 tipos principales de máscaras y respiradores N95



Las mascarillas son más holgadas y evitan que el portador esparza un rocío y gotas al toser o estornudar

Los respiradores N95 se ajustan más al rostro y evitan que el portador exhale partículas diminutas infecciosas al aire. No se recomiendan los respiradores para el público en general.

Desai AN, Mehrotra P. Máscaras médicas. *JAMA*. Publicado en línea el 04 de marzo de 2020.

Usar una máscara en el exterior

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



- Las cubiertas faciales deben lavarse frecuentemente con detergente y agua caliente y secarse en un ciclo caliente. Lo ideal es lavarlas después de cada uso y tener una bolsa o un cubo de basura dedicado a la lavandería. Siempre lávese las manos, o use un desinfectante de manos, antes Y después de tocarse la cara o las cubiertas de la cara.

4. 4. Aislamiento de las personas infectadas

- Debido a que es un nuevo virus, la mayoría de las personas son susceptibles a enfermarse si se exponen.
- Si una persona enferma se mantiene alejada de otras personas, entonces la propagación se detendrá.
- Por eso el aislamiento es tan importante.



Aislar a una persona con síntomas en un hogar:

- La persona debe estar en una habitación de una sola persona
 - Con la puerta cerrada y su propio baño
- Toda persona que interactúe con esa persona debe
 - usar guantes, bata desechable/lavable, mascarilla y protección para los ojos.
 - hacer que la persona con síntomas use una máscara cuando otra persona esté en la habitación.
 - eliminar en la basura normal o lavados en agua caliente y puestos en una secadora caliente para limpiar
- desinfectar las superficies con frecuencia
- Ver más orientación: <https://www.sfcddcp.org/wp-content/uploads/2020/03/COVID19-Home-workers-Guidance-FINAL-3.19.2020.pdf>



5. Desinfección

- Limpiar las superficies es una forma clave de asegurarse de que las gotitas de las personas que están enfermas no permanezcan allí el tiempo suficiente para contagiar otra persona.



Artículos para desinfectar (con agua y jabón o una solución desinfectante)

- Tablas
- Encimeras
- Interruptores de luz
- Perillas de las puertas
- Manijas de gabinetes
- Manija del refrigerador
- Coche: volante, palanca de cambios, cerraduras, manijas de las puertas, controles de radio



¿Qué nos depara el futuro?

- Desafortunadamente es incierto.
- Lo que ocurra en el próximo mes nos ayudará a saberlo.
 - La transmisión se detendrá cuando las personas que lo tienen dejen de contagiar a los demás.
 - Será más difícil detener a las personas más infectadas que tenemos.
 - Después de este período cuando no haya más infecciones en la comunidad, podremos concentrarnos en contener brotes más pequeños.
- Se está trabajando en más tratamientos para prevenir complicaciones graves y en una vacuna.

Recursos

- CDPH <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Guidance.aspx>
- SFDPH <https://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus.asp>
- Communicable Disease Branch (Oficina de Enfermedades Transmisibles) <https://www.sfcddcp.org/infectious-diseases-a-to-z/coronavirus-2019-novel-coronavirus/>

Información y guía para la tercera edad y e público

Personas indigentes
Negocios y empleados
Tercera edad y residencias para ancianos

