



## BOLETÍN INFORMATIVO DE URL COVID 19

18 DE MARZO 2020

### Protocolo de atención al COVID-19 e instrucciones de aislamiento

El virus SARS-CoV-2 más conocido como coronavirus-19, es el virus causante de la enfermedad denominada COVID-19 por sus siglas en inglés. Es un virus con una alta tasa de infección pero baja tasa de mortalidad. Una persona infectada puede transmitirlo en promedio a 1.6 a 2.4 personas más. La mortalidad es del 2% pero varía por rangos de edad, siendo los más afectados las personas mayores de 60 años, que tengan enfermedades concomitantes como inmunosupresión, hipertensión y diabetes y/o que sean fumadores. En términos generales, el 80% de los casos son leves.

### Medidas de protección que cada persona debe adoptar:

1. Lavar regularmente y exhaustivamente las manos con agua y jabón. Si no hay jabón disponible, reemplazarlo con gel desinfectante a base de alcohol (concentración de 60% o más).
2. Existen casos sin síntomas que aún son focos de infección por lo que el distanciamiento de persona a persona debe ser la regla general durante la emergencia. Mantenerse alejado del resto de personas (al menos 1 metro de distancia).
3. Evitar tocarse ojos, nariz y boca.
4. Al toser o estornudar cubrirse con la parte interna del codo o utilizar pañuelos de papel y desecharlos inmediatamente para que no entren en contacto con superficie alrededor. No fumar.
5. El uso de la mascarilla sólo es eficaz si se combina con las otras medidas de prevención, sobre todo con el lavado de manos. Deben ser utilizadas solo cuando se presentan síntomas de la enfermedad.

6. Utilizar una solución de cloro al 0.5 % (diluir 100 ml de cloro común en 900 ml de agua para hacer 1 litro) para desinfectar superficies que se tocan con frecuencia en lugares de trabajo y en el hogar.
7. Para la desinfección de utensilios y herramientas como el celular, utilizar alcohol etílico al 70% con un pañuelo desechable o algodón.
8. Mantenerse informado sobre los avances del COVID-19 a través de las páginas del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, y la página de la Organización Mundial de la Salud.
9. Quedarse en casa si experimenta síntomas parecidos a los de gripe o se siente cansado (ver sección 2). Buscar atención médica inmediata si presenta fiebre o dificultad respiratoria y colóquese una mascarilla.
10. No existe tratamiento específico para prevenir o tratar la enfermedad. Los antibióticos NO son efectivos.

## **Sección 2: Qué hacer si usted presenta síntomas:**

- Guarde la calma, verifique si tiene temperatura (mayor a 37.1 grados Celsius), tos o malestar general. Si usted presenta dificultad respiratoria comuníquese vía telefónica al 1517 o diríjase inmediatamente a un servicio de salud.
- Si no presenta dificultad respiratoria pero sí presenta otros síntomas, colóquese una mascarilla y consulte por vía telefónica al 1517 o 1540, líneas de atención habilitada para COVID-19 o con su médico particular. Con esta acción recibirá instrucciones para seguir con el protocolo establecido por las autoridades.
- Si sus síntomas son leves y ha recibido instrucciones de hacer cuarentena en su casa, considere lo siguiente en la sección 3 “Cómo hacer cuarentena en casa”.

## **Sección 3: Cómo hacer aislamiento o “cuarentena” en casa:**

- Si le es posible, utilice mascarilla desechable en todo momento, lávese las manos antes de colocársela y cámbiela cuando esta esté húmeda, removiéndola por la parte de atrás (sin tocar la parte que cubre nariz y boca) y deséchela inmediatamente.
- Manténgase hidratado e informe constantemente a otra persona adulta sobre el progreso de sus síntomas.
- Si en algún momento presenta dificultad para respirar o sus síntomas empeoran, diríjase a la emergencia de un hospital.

- Es recomendable quedarse en una habitación sin compartirla con nadie y con la puerta cerrada. De ser posible asignar un baño para que solo sea utilizado por la persona con síntomas.
- La persona con síntomas o enferma no debe comer en la mesa con el resto de la familia, sino en su cuarto para evitar tocar superficies y utensilios que otros pueden tocar. Puede poner una mesita afuera del cuarto para poner allí lo que le dejan y recogen.
- Mantenga sus pertenencias separadas del resto de la casa. No comparta toallas ni utensilios de comida ni de otro tipo con el resto de personas en la casa. Trate de quedarse en su cuarto. Puede salir al jardín, pero cuidando de no tocar superficies a su paso y con mascarilla puesta.
- Evite a toda costa el contacto con otras personas o salir a lugares públicos pues usted puede transmitir la enfermedad a otros. Quédese en su casa y guarde reposo.
- Es necesario que mantenga una distancia (de un metro) con el resto de personas que viven con usted.
- Si toma algún medicamento, no lo suspenda a menos que sea por instrucción médica competente.
- Para la fiebre o el dolor de cuerpo puede tomar acetaminofén.
- Si se encuentra sin síntomas, puede hacer ejercicios en casa o practicar estiramientos en su jardín de manera de mantenerse ocupado y con actitud positiva.

**Fuente: Página web de la Organización Mundial de la Salud, consultada el 16 de marzo de 2020.**

Disponible en:

[www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses](http://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses)