

Guía de Orientación

Prevención y Control
COVID-19



Introducción

Nos encontramos ante la situación de salud causada por Coronavirus (COVID 19), enfermedad que se ha convertido en una pandemia. Ponemos a disposición la **Guía de Orientación, Prevención y Control (COVID-19)**, a fin de que sea utilizada por todos los colaboradores y dependientes de la familia Reservas.

Para mejores resultados, recomendamos leerla en familia y que se apliquen las medidas de prevención. Además de seguir las recomendaciones presentadas en esta guía, de acuerdo a las necesidades del lector por su situación de salud presentada.

Objetivo

Poder llevar orientación e informaciones necesarias acerca del actual brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). Al mismo tiempo, asesorar a la familia Reservas sobre las medidas para proteger la salud y prevenir su propagación.



Contenido

■ Introducción

Introducción	02
Objetivo	02

■ Infórmate

¿Qué son los coronavirus?	03
¿Qué es el COVID-19?	03
¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?	03

■ Prevención

Medidas de prevención	04
¿Cómo puedo prevenir la propagación del COVID-19?	06
¿Cuándo puedo descontinuar el aislamiento en el hogar?	08

■ Embarazo

COVID-19 en el embarazo	10
Lactancia materna con COVID-19	10

■ Referencias

¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

¿Qué es COVID-19?

Es una enfermedad viral altamente contagiosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes que apareciera el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

- › Tos
- › Fiebre
- › Dificultad respiratoria
- › Fatiga
- › Decaimiento
- › Pérdida de olfato
- › Pérdida del gusto
- › Dolor abdominal y diarrea
- › Dolor muscular y articular
- › Dolor de cabeza
- › Mareos
- › Rash /erupción cutánea (picazón y enrojecimiento de la piel)

Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de estar en contacto con el virus.

Medidas de prevención

P

Prevención

- Mantén la distancia social y permanece en tu hogar.
- Limita las interacciones con personas.
- Promueve las medidas preventivas diarias de higiene.
- Utiliza el pliegue del codo y antebrazo o pañuelos desechables al toser o estornudar.
- Limita el acceso a los servicios comunes como supermercados, tiendas, hospitales, bancos, entre otros.
- Mantente orientado por los organismos reguladores del proceso, que monitorean de forma activa de los síntomas del COVID-19.
- Ayuda a otros a manejar la ansiedad.
- No toques pasamanos de escaleras.
- No utilices ascensor con más de dos personas.
- Usa mascarilla buconasal y guantes desechables.
- Evita el pelo suelto y mangas cortas en caso de tener que salir al exterior.
- Deja los zapatos fuera de la casa y desinfecta antes de ingresarlos nuevamente.
- Lava todos los artículos antes de ingresarlos al hogar (compras, artículos propios como celulares, computadoras, carteras, otros).
- No recibas visitas.
- No saludes con besos y abrazos.



- Lava la ropa con la que estuviste expuesto (a) al exterior antes de guardar nuevamente.
- Báñate inmediatamente llegues del ambiente exterior.
- Evita usar el transporte público, los vehículos compartidos y los taxis. En el caso de ser necesario utilizarlo mantener la distancia con los demás.
- Lávate las manos con jabón por 20 segundos de acuerdo con el siguiente instructivo:



Humedece las manos con agua y aplica jabón



Frota tus manos palma con palma



Lava la parte trasera de tus manos



Frota tus manos entre sí, entrelazando los dedos



Frota la yema de los dedos en la palma de la mano opuesta



Sostén el pulgar y frota circularmente



Enjuágate las manos con abundante agua



Sécalas con una toalla desechable



Tus manos ahora están limpias

Busca atención médica si desarrollas síntomas, o has tenido contacto cercano con una persona conocida con COVID-19, o si vives o has estado recientemente en un área con propagación comunitaria del mismo.

¿Cómo puedo prevenir la propagación del COVID-19?

Si has sido diagnosticado o tienes varios de los síntomas de COVID-19, sigue los pasos a continuación para cuidarte y proteger a las personas de tu hogar y alrededor:

Quédate en casa

En la mayoría de los casos con COVID-19, tienen síntomas leves y pueden recuperarse en su casa con orientación médica o aislado de las demás personas que conviven en tu hogar.

¿Qué puedes hacer en tu casa?

- Utiliza mascarilla buconasal, si va a estar con otras personas, incluso en tu casa.
- Quédate permanentemente en una habitación cerrada hacia el interior de la casa y que esté ventilada. Usa un baño aparte, si es posible.
- Mantente hidratado.
- Come saludable.
- No te automediques.
- Lleva un registro de la toma de temperatura diariamente cada 8 horas si has presentado fiebre constante.
- Permanece en reposo.
- Mantente en seguimiento con tu médico.
- Asegúrate de obtener atención médica si tienes problemas para respirar o tienes algún signo de advertencia de emergencia.





- Permanece en una habitación alejado tanto como sea posible de las personas que vivan con usted.
- Limpia y desinfecta todas las áreas utilizadas por la persona enferma, como oficinas, baños y áreas comunes. Además, los equipos electrónicos compartidos, como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos.
- Evita compartir artículos del hogar de uso personal como platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas y lávalos bien luego de cada uso con agua y jabón.

Buscar asistencia hospitalaria

Busca atención médica de inmediato si presentas signos de emergencia del

COVID-19. Los signos de advertencia de emergencia incluyen:

- Dolor o presión persistente en el pecho.
- Confusión mental o dificultad para estar alerta; que no lo hayas presentado antes.
- Coloración azulada en los labios o el rostro.

Debes consultar a tu médico ante cualquier otro síntoma grave o que te preocupe.

¿Cuándo discontinuar el aislamiento en el hogar?

Si has sido diagnosticado con COVID-19 y has permanecido en tu casa (aislamiento en el hogar) puedes finalizar este aislamiento bajo las siguientes condiciones:

- Con dos resultados negativos después de ser diagnosticado, realizándose la primera prueba a los 21 días del diagnóstico y a las 48 horas después de realizar la segunda prueba.
- Una vez ambas pruebas negativas seguidas con 48 horas de diferencia y presentadas a tu médico, éste (a) puede considerar la de alta.





E

Embarazo

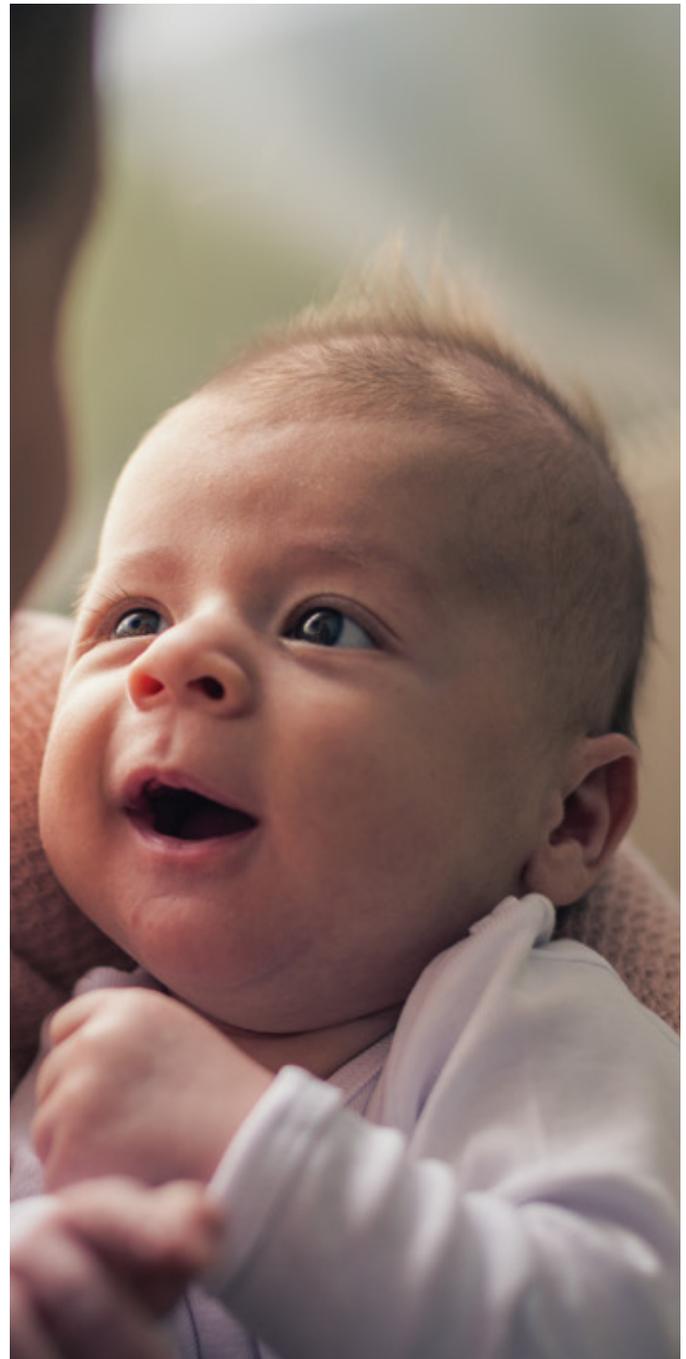
COVID-19 en el embarazo

Toda embarazada debe permanecer en su hogar, promoviendo las medidas diarias de higiene y tomando en cuenta lo siguiente:

- Las embarazadas que tienen COVID-19 o lo han tenido, no transmiten la enfermedad al feto.
- Tener o haber tenido la enfermedad por coronavirus durante el embarazo, no es una indicación para realizar una cesárea. El modo de nacimiento debe individualizarse, según las indicaciones médicas.

Lactancia Materna

- Los bebés nacidos de madres con sospecha o confirmación de COVID-19, deben ser alimentados con leche materna, a la vez que se aplican las medidas de prevención necesarias.
- La lactancia materna, protege contra diferentes enfermedades y de la muerte no solo a los recién nacidos, sino durante toda la niñez. Debe iniciarse dentro de la primera hora después del nacimiento.
- Las madres que no pueden iniciar la lactancia en ese momento, como las de cesáreas previas, deben recibir apoyo para amamantar tan pronto como puedan.
- La lactancia materna transmite anticuerpos de la madre al niño y está recomendada de manera exclusiva en los primeros seis meses de vida y debe extenderse hasta los dos años, acompañada de alimentación complementaria.





Luego del nacimiento, tanto para el bebé como para la madre, se deben evitar las visitas

Precacuciones a tomar

- Las madres que tienen síntomas de la enfermedad, pero están lo suficientemente bien como para amamantar, deben usar una mascarilla cuando estén cerca del niño, incluso mientras lo alimentan.
- También lavarse las manos antes y después de tocar o alimentar al bebé y limpiar las superficies contaminadas para desinfectarlas.
- Si una madre está muy enferma para amamantar, se la debe alentar a extraerse la leche, la cual se puede dar al niño a través de una taza y/o cuchara limpia, usando una mascarilla y aplicando todas las medidas de higiene explicadas.

Referencias

- Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (INCIRD), División de Enfermedades Virales.
<https://www.vaccines.gov/es> *revisada el 5 de abril de 2020
- National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases.
<https://www.cdc.gov/ncird/index.html> * revisada el 20 de marzo de 2020
- Ministerio de Salud Pública –Protocolo para el diagnóstico y tratamiento del Coronavirus (COVID-19). OPS, OMS.
<https://repositorio.msp.gob.do/handle/123456789/1688>



**ARS
RESERVAS**

Más salud, mayor eficiencia

arsreservas.com

T 809-334-5505    arsreservas