



COLEGIO SANTA TERESITA
NOTAS DE PREVENCIÓN PARA EVITAR EL
CORONAVIRUS
URGENTE PARA PADRES DE FAMILIA

OBJETIVO

Ayudar a prevenir el contagio
Del CORONAVIRUS en nuestra
Familia e Institución.

TITULO

**Coronavirus: las
ocho medidas que
recomienda la
OMS para evitar
el contagio**

FORMACIÓN

EL MINISTERIO DE SANIDAD RECUERDA
QUE, PESE A LA ALERTA, EXISTE UN
RIESGO DE CONTRAER EL VIRUS DE
WUHAN EN NUESTRO PAÍS.

26 febrero 2020 14:3

ENFERMEDADES INFECCIOSAS

La epidemia causada por el [coronavirus](#) chino sigue cobrándose nuevos afectados y víctimas en todo el mundo. En las últimas 48 horas, en España se han confirmado [una decena de casos positivos](#) de afectados por el Covid-19 y es más que probable que la cifra aumente en los próximos días. En Italia, el tercer país más afectado por el brote, hay **más de 300 personas afectadas** y la cifra de fallecidos a causa del virus supera ya la decena.

PROTOCOLO DE ACTUACION

El Ministerio de Sanidad publicó hace unas semanas un [protocolo de actuación](#) frente a posibles casos de infección que tengan lugar en nuestro país, con una [serie de pautas](#) para que el ciudadano reduzca al máximo el riesgo de infección. Este protocolo sigue el que la propia OMS [lanzó también hace unas semanas](#) [lanzó también hace unas semanas](#) y que en las últimas horas se ha estado compartiendo a través de grupos de WhatsApp. Éstas son **LAS 8 MEDIDAS BÁSICAS DE PROTECCIÓN PARA EVITAR EL CONTAGIO:**

1. EVITE EL CONTACTO ESTRECHO

Se recomienda **evitar el "contacto estrecho"** no sólo con personas que hayan podido estar en la zona afectada, sino con todas aquellas que muestren "signos de afección respiratoria como tos o estornudos". En un primer momento se pensaba que el virus se transmitía en una sola dirección, de animales a personas, pero las investigaciones confirmaron que puede darse la transmisión [de persona a persona](#), a través de las gotitas del aire.

"Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre. ¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus", dice el Ministerio de Sanidad.

2. LAVADO DE MANOS FRECUENTE

Como ocurre con otros virus como la gripe, el lavado de manos frecuente es la medida más eficaz tanto para prevenir el contagio como para evitar la propagación del virus. Así lo recoge el documento elaborado por Sanidad: "Las medidas genéricas de protección individual frente a las enfermedades respiratorias [como la neumonía que provoca el virus de Wuhan] incluyen **realizar una higiene de manos (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas)**".

Este lavado ha de realizarse frotando palma sobre palma con suficiente jabón, después entrelazando los dedos, y frotando el dorso de los dedos contra la palma. Además, tal y como recomienda el el [Sergas](#) (Servicio Gallego de Salud), debes realizar un aclarado que incluya la zona de los antebrazos y llegue hasta el codo, y un secado con toallitas de papel desechables. "**Este proceso debe llevar entre 40 y 60 Segundos**".

3. CUBRIRSE LA BOCA Y LA NARIZ

El Ministerio de Sanidad también aconseja **cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables** o con una tela al toser o estornudar. Resulta más que habitual ver cómo las

personas que tenemos a nuestro alrededor y con las que coincidimos en el transporte público tosen o estornudan sobre la mano.

Tal y como [alerta](#) Vicente Baos, médico de atención primaria en el Centro de Salud Collado Villalba-Pueblo y autor del blog de divulgación [El Supositorio](#), se trata de un error. "Todo el mundo se tose en la mano. Y por supuesto, ni se lava, ni gel, ni nada. Con este nivel de conocimiento/actitud ante las infecciones respiratorias virales lo llevamos claro si viene algo gordo". Si no tenemos pañuelos desechables, **lo mejor es cubrirse la boca con el antebrazo**, para evitar que las posibles gotitas se propaguen mediante el contacto directo.

4. EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

5. SI TIENE FIEBRE, TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR

Si se acude a un centro de salud por algún tipo de afección de índole respiratoria, la OMS recomienda informar a los facultativos si se ha viajado a una zona en la que se haya notificado la presencia del 2019-nCoV o si se ha tenido contacto cercano con alguien que haya viajado a alguno de esos lugares y tenga síntomas respiratorios.

"Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave", señala el documento. "Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el 2019-nCoV podría ser una de ellas".

6. TIENE SÍNTOMAS RESPIRATORIOS LEVES

En el caso de que los síntomas respiratorios sean leves y no se ha viajado a ninguna de las zonas afectadas por el coronavirus, la OMS recomienda practicar "una higiene respiratoria y de manos básica" y quedarse en casa hasta que se produzca la recuperación. Lo más probable es que nuestra afección no esté relacionada con el coronavirus.

7. PRODUCTOS ANIMALES CRUDOS O POCO COCINADOS

Asimismo, el Ministerio de Sanidad y la OMS también aconsejan manipular la carne cruda, la leche y los órganos de animales con cuidado "a fin de evitar la contaminación cruzada con **ALIMENTOS CRUDOS, CON ARREGLO A LAS BUENAS PRÁCTICAS SOBRE INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS**".

8. LA MASCARILLA ES SÓLO PARA ENFERMOS

Tal y como indica el protocolo, si estamos sanos, no necesitamos llevar mascarilla. Repetimos: no necesitamos llevar mascarilla. Sólo necesita llevar mascarilla "si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el Covid-19" o si tienes tos o estornudos. "Las mascarillas sólo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón".

