



1. LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE COVID-19

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves, circulan entre humanos y animales. A veces, puede surgir una nueva cepa de coronavirus capaz de provocar enfermedades en los humanos, como sucedió con el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS), en Asia en febrero de 2003¹ y, el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV), en el Medio Oriente en 2012². COVID-19 es una enfermedad causada por el virus de nombre SARS-CoV-2. ¿Cómo se transmite COVID-19?

¿Cómo se transmite COVID-19?

El SARS-CoV-2 se transmite de una persona infectada a otras, a través de las gotitas de saliva expulsadas al hablar, toser o estornudar y dichas gotas caen sobre ojos, nariz o boca de una persona sana. Dado que el virus sobrevive en diversas superficies, se transmite también al manipular objetos contaminados por el virus (manos, mesas, celulares, etc.) y después tocar alguna parte de la cara como ojos, nariz y boca.

¿Quiénes están en riesgo de sufrir complicaciones o enfermedad grave COVID-19?

Hasta el momento la evidencia en otros países muestra que tienen mayor riesgo de complicaciones o enfermedad grave:

- Personas adultas mayores de 60 años cumplidos
- Personas con enfermedades crónicas de tipo cardio-respiratorias, diabetes, hipertensión, obesidad mórbida
- Personas con inmunosupresión: cáncer, VIH, trasplante de órganos, mujeres en tratamientos de fertilidad, entre otros.
- Fumadores (principalmente aquellos diagnosticados con EPOC)

Aunque no existe aún evidencia científica de que las personas embarazadas también estén en mayor riesgo de complicación por COVID-19, en México se consideran dentro de los grupos de riesgo al igual que como sucede con la influenza.

¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus COVID-19?

Definición operacional para la vigilancia epidemiológica de Enfermedad Respiratoria Viral, que incluye COVID-19 (24 de agosto de 2020)

En los últimos 10 días hayan presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas mayores:

Tos, Fiebre, Disnea (Ahogo O Dificultad En La Respiración) (Dato De Gravedad) **o Cefalea** (Dolor De Cabeza Intenso Y Persistente Que Va Acompañado De Sensación De Pesadez).

Acompañado De **Al Menos Uno** De Los Sigüientes Signos O Síntomas Menores:

- Mialgias (Dolor Muscular)
- Artralgias (Dolor En Las Articulaciones)
- Odinofagia (Dolor Que Se Experimenta Al Tragar Alimentos Sólidos Y Líquidos)
- Escalofríos;
- Dolor Torácico;
- Rinorrea (Secreción Nasal)
- Anosmia (Pérdida Total Del Olfato)
- Disgeusia (Alteración En La Percepción Relacionada Con El Sentido Del Gusto)
- Conjuntivitis, O Que Hayan Tenido El Virus Recientemente, O Que Tengan Un Familiar Enfermo En Casa

Ante la presencia de síntomas respiratorios, se recomienda:

- Informarse en <https://www.gob.mx/coronavirus>
- Solicitar asesoría al número telefónico del estado de la república en la que usted es residente <https://coronavirus.gob.mx/contacto/#directorio>
- No automedicarse, debido a que se ha evidenciado que los antigripales pueden esconder los síntomas · En caso de requerirlo, acudir a recibir atención médica
- Seguir las indicaciones del personal de salud
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón
- Al toser y estornudar, cubrir nariz y boca con el ángulo interno del brazo, o con un pañuelo desechable · Quedarse en casa para una pronta recuperación (en caso de que el personal médico sospeche que usted tiene COVID-19, se recomienda al menos 14 días)
- Si requiere salir de casa por una situación extrema necesaria, use correctamente el cubreboca
- Incrementar la ingesta de líquidos, sobre todo agua simple
- No saludar de mano, abrazo o beso

- Llevar consigo alcohol gel para el aseo frecuente de las manos ¿Cómo se trata COVID-19?

Hasta el momento no hay un tratamiento específico para COVID-19, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas, es importante que, ante la presencia de síntomas de enfermedad respiratoria con datos de alarma como dificultad para respirar, se debe acudir a recibir atención médica inmediata.

¿Cómo se puede prevenir el contagio de COVID-19?

La prevención de las enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19, requieren de medidas de higiene personal y del entorno, y en caso de presentar síntomas respiratorios, la atención de la salud y el resguardo protector en el hogar. Cada uno de nosotros a nivel individual y comunitario, jugamos un papel importante para reducir la exposición y transmisión del virus, por ello es necesaria la implementación de medidas de higiene personal y del entorno.

2. MEDIDAS DE MITIGACIÓN Y PREVENCIÓN

Estas medidas disminuyen la velocidad de transmisión o contagio, reducen la sobredemanda de servicios de atención médica y el número de casos; su objetivo central es incrementar la protección a los grupos en mayor riesgo y vulnerabilidad como las mujeres embarazadas, personas mayores de 60 años cumplidos, personas con enfermedades crónicas cardiopulmonares, inmunodeprimidas, con obesidad mórbida entre otras.

Las acciones que se proponen en los primeros escenarios implican que NO sean canceladas todas las actividades cotidianas, lo que podría afectar la dinámica económica nacional, frente a una reducción en el empleo y el decrecimiento en la generación de ingresos de las personas y las empresas.

Las medidas de mitigación que está realizando el sector salud se dividen en:

- Médicas que se refieren a la atención oportuna en caso de enfermedad y a los servicios médicos.
- No médicas en las cuales tiene injerencia directa la población, es decir, acciones encaminadas a lograr cambios de hábitos o comportamientos para evitar riesgos y proteger la salud. Estas medidas de mitigación son:

Estas medidas de mitigación son:



Estas medidas deberán realizarse a lo largo del periodo de contingencia, variando la frecuencia con que se realicen de acuerdo con el escenario epidemiológico en la que se encuentre el inmueble.

2.1 MEDIDAS DE HIGIENE

Las medidas básicas de higiene personal y del entorno que deben de realizarse siempre y que protegen no solo del coronavirus SARS-CoV-2 sino también de diversas enfermedades infecciosas son:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (de 10 a 20 veces diarias), al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño, tocar dinero y antes de comer o preparar alimentos.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar. En caso de tener sintomatología respiratoria es necesario lavarse las manos después de limpiarse la nariz.
- Resguardo protector en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir a recibir atención médica si se presentan síntomas de enfermedad grave (fiebre continua y dificultad para respirar).

- Nunca escupir en el suelo. Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos.
- Mantener la higiene adecuada de los entornos (albergues, oficinas, centros de reunión, etc.), ventilarlos y permitir la entrada del sol.
- No tocarse la nariz, boca y ojos con las manos sucias.
- No saludar de beso, mano o abrazo
- Lavar y/o planchar frecuentemente bufandas, guantes, abrigos, rebozos, batas, pashminas, mandiles, etc., de preferencia después de cada uso. a. Lavado de manos frecuente con jabón y agua Es importante lavarse las manos con la técnica correcta ya que:
 - El virus SARS-CoV-2 sobrevive en superficies lisas que tocamos con las manos; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.
 - Disminuye hasta en un 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias.
 - Utilizar agua y jabón, contribuye a evitar el contagio.
 - No sólo protege de COVID-19, sino de otras enfermedades.



El uso de gel antibacterial con base de alcohol mayor al 70% es también efectivo para la eliminación de virus y bacterias, y se recomienda su uso cuando no se tenga la oportunidad de lavarse las manos con agua y jabón. Al finalizar NO aplicar crema para manos, ya que esto ocasiona que los virus permanezcan adheridos por más tiempo a la piel y, por lo tanto, es más factible diseminarlos al tocar los objetos o superficies.

Lave sus manos, antes de:

- Tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Preparar y consumir alimentos o bebidas
- Iniciar las actividades de trabajo, escuela o cotidianas Antes y después de: • Salir de un sitio cerrado concurrido Después de:

- Estornudar y toser
- Ir al baño
- Tocar animales
- Estar en contacto con personas enfermas
- Tocar manijas, barandales públicos, botones de elevador
- Usar objetos como llaves, monedas, billetes
- Revisar pacientes en caso de ser personal de salud,
- Manejar objetos de oficina de uso común, como teclados de computadora, impresoras, engrapadoras, teléfonos etc.

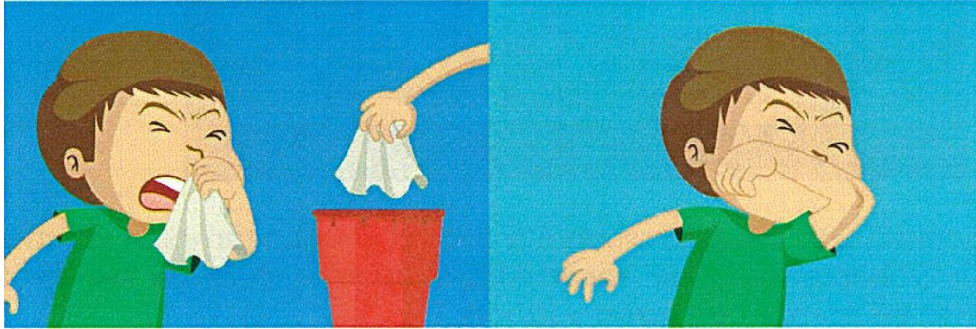
B. USAR EL ESTORNUDO DE ETIQUETA

Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo o, con un pañuelo desechable (después tirar el pañuelo y lavar las manos).

El virus de COVID-19 viaja a través de las gotitas de saliva que se expulsan al estornudar o toser hasta a 1.5 metros de distancia por lo que, se debe de utilizar la técnica correcta para estornudar o toser, ya que:

- Se evita contagiar a otras personas.
- Limita la liberación de gotitas de saliva al ambiente

- Evita que las manos se contaminen con saliva.



Nunca cubrirse boca y nariz con las manos, ya que el virus puede quedar en ellas.

En caso de utilizar pañuelo desechable para limpiarse la nariz o taparse la boca, se deben tirar inmediatamente en el bote de basura; si el pañuelo es de tela, se debe lavar diariamente.

C. RESGUARDO EN CASA

Es importante que quien tenga alguna enfermedad respiratoria, permanezca en casa, y acuda a la unidad de salud a recibir atención médica en caso de presentar alguno de los síntomas de enfermedad grave (fiebre continua y dificultad para respirar) y siga las indicaciones que le proporcione el personal de salud.

Esta medida es una de las más importantes a seguir debido a que una persona enferma es fuente de contagio y al acudir a lugares concurridos puede llegar a transmitir el virus a un gran número de personas.

Asimismo, al estar enfermo es más susceptible a contraer otras enfermedades de vías respiratorias ocasionadas por bacterias.

Por otra parte, al quedarse en casa la recuperación es más rápida y se pueden evitar complicaciones.

¿Por qué quedarme en casa cuando tengo una infección respiratoria?

- Una persona enferma es **fuente de contagio**
- Al acudir a lugares concurridos puedes **contagiar a otras personas**
- La **recuperación** es más rápida



D. MANTENER LA HIGIENE ADECUADA DE LOS ENTORNOS VENTILARLOS Y PERMITIR LA ENTRADA DEL SOL

Es necesario limpiar los espacios cerrados, así como las superficies que pueden estar contaminadas con gotitas de saliva, ya que es la manera como se evita la transmisión del virus.

La supervivencia del virus que causa COVID 19, varía de acuerdo con el tipo de superficie en el que se deposita, convirtiéndose en otra fuente de exposición si estas no se limpian adecuada y frecuentemente.

La evidencia científica muestra que el COVID 19 sobrevive hasta:

- Tres horas sobre la piel
- 12 horas en superficies porosas, tales como telas (ropa, sábanas, manteles) o papel
- 48 horas en superficies lisas como pisos, paredes, pasamanos, puertas, sillas o butacas, ventanas, mesas, mosaicos de baño

Tomando en cuenta estos tiempos, es indispensable incrementar la frecuencia y el tipo de medidas higiénicas que deben implementarse en espacios cerrados.

De inicio, para lograr una higiene adecuada de los entornos y superficies donde se desempeñan las actividades cotidianas, es necesario que primero se realice una limpieza con agua y jabón, ésta eliminará la suciedad y hará efectivo el proceso de desinfección.

Los procedimientos de limpieza son los que habitualmente se realizan, se puede usar cualquier jabón disponible comercialmente, el agua puede ser fría o tibia, o según se recomiende en la etiqueta del producto de limpieza utilizado.