

Universidad Nacional Autónoma de México

Escuela Nacional Preparatoria plantel 8 Miguel E. Schulz.

ES RESPONSABILIDAD DE TODOS CUIDARNOS.



Galicia Elizarrarás Daniela

galiciae.daniela.p8@gmail.com



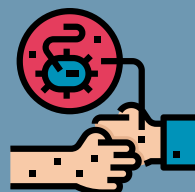
¿Qué es el COVID-19?

Es una enfermedad infecciosa proveniente del coronavirus SARS-COV2, la cual forma parte de la familia *coronaviridae* los cuales causan desde resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves.



¿Cómo se transmite?

De persona a persona, a través de las gotículas que se expulsan de la nariz o la boca de una persona infectada, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a la boca, nariz u ojos.



Existen 3 medidas para imposibilitar el contagio:

1. Cuarentena:

Acción que restringe las actividades para prevenir la propagación de la enfermedad, solo dura 14 días, tiempo mínimo para que aparezcan los síntomas en caso de contagio.



2. Aislamiento:

Se realiza cuando una persona presenta síntomas de COVID-19, por las cuales debe quedarse en casa y no salir.

3. Distanciamiento:

La distancia mínima que se debe tomar al encontrarse con personas, debe ser mínimo de metro y medio pero se recomienda que sea de dos metros.



Medidas de higiene personal

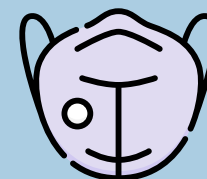
a) Cubrebocas.



1. Tela: No provee protección en la inhalación pero sí en el esparcimiento de gotículas.



2. Quirúrgico: Tiene un ajuste más suelto pero ayuda a contener la emisión de partículas, además es desechable, debe tirarse a la basura después de su uso ya que nunca deben de ser reutilizados.



3. N95: Sirven para frenar el paso de partículas nocivas desde 0.3 micrones con un 95% de efectividad. Es el cubrebocas que mayor efectividad ofrece dentro del sector.

b) Caretas:



Da una mayor protección al reducir en un 96% la exposición al virus, protege al usuario, da mayor comodidad y son fáciles de limpiar.

c) Lavado de manos y gel antibacterial.



Se ha demostrado que su uso reduce en un 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias.

d) Guantes:



Su uso no es necesario y tampoco asegura la protección contra el contagio, ya que si uno se toca la cara con los guantes, la contaminación pasa del guante al rostro y esto puede causar la infección.

Medidas en casa

a) Productos de limpieza y desinfección.



Se recomienda limpiar y desinfectar diariamente superficies y objetos de uso común.

Se pueden limpiar con agua y jabón, o desinfectando con lejía (cloro comercial).



En solución de 1/3 de taza de cloro por galón de agua (3.8 litros de agua) o 4 tapas de cloro por cada litro de agua.

Para la limpieza de aparatos electrónicos se recomienda el uso de toallitas con alcohol isopropílico al 70%.



b) Limpieza de ropa.

Los artículos de tela de algodón, así como superficies blandas o porosas, pueden contener el virus activo aproximadamente por 24 horas, por esto mismo se recomienda tomar estas medidas con la ropa:

Usar la máxima capacidad de temperatura de los electrodomésticos de lavado y secar la ropa correctamente.



Usar guantes desechables al manipular la ropa sucia de una persona enferma, y eventualmente desecharlos.

No sacudir la ropa sucia antes de lavar.



Limpiar y desinfectar los cestos de ropa sucia.

c) Desinfección de zapatos:

Estudios han demostrado que el calzado de los profesionales en la salud son focos de infección, por lo que hay que desinfectarlos, mientras que con el público en general se puede realizar como precaución aunque no es necesaria.



Medidas fuera de casa

a) Protocolo de vestimenta.

Se recomienda cambiar la forma de vestir por una en la que se opte el proteger la mayor área de piel, así como evitar de usar accesorios como: zapatos descubiertos, corbatas, bufandas, mascaradas y joyería.

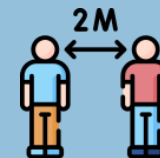


b) Viajar en transporte público.



Se recomienda viajar en los horarios menos concurridos.

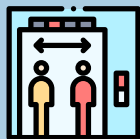
Se debe evitar el contacto directo con superficies comunes como puertas, tubos, ventanas, asientos, pasamanos, torniquetes y máquinas de boletos.



Más importante aún, se debe respetar y mantener las medidas de distanciamiento social.

Medidas en espacios cerrados

a) Entradas.



Evitar las aglomeraciones en los puntos de entrada, escaleras y elevadores.

b) Baños.

Recordar lavarse las manos después de utilizar el sanitario al igual que velar por la limpieza periódica.



La Organización Mundial de la Salud recomienda lavarse las manos aproximadamente ocho veces al día con agua y jabón para evitar la propagación del Coronavirus.

- Recordar no sobrepasar el número de personas límite permitidas en el espacio y mantener a distancia en los turnos de descanso para evitar aglomeraciones.

Medidas para personas vulnerables

Si se debe acudir a consulta, es recomendable comunicarse con su médico para saber si es necesaria alguna especificación previa a su atención.



Las personas que con mayor vulnerabilidad ante el COVID-19 son:

- Adultos mayores (más de 65 años).
- Personas con infecciones subyacentes graves (enfermedad pulmonar crónica o asma moderada a grave, afecciones cardíacas graves o con sistema inmunitario deprimido).
- Personas con obesidad grave (índice de masa corporal [IMC] de 40 o superior).
- Personas con diabetes, enfermedades renal crónica, enfermedad hepática y con VIH.

Cuidado de la salud mental

La Organización Mundial de la Salud, a través de su guía ilustrada *Doing What Matters in Times of Stress* recomienda:

a) Empezar por identificar lo que se siente, haciéndose preguntas como: ¿Cómo me siento?, ¿Cómo se manifiesta físicamente este sentimiento?, ¿Porqué me siento de esta forma?.



Identificar las causas que llevaron a ese estado de ánimo.



Realizar ejercicios de relajamiento.



Desprenderse de pensamientos negativos.



Recuperar la atención del mundo alrededor. (¿Qué lo hace sentir mejor?)



Ser gentil con usted mismo. No preocuparse por sentirse de ese modo y si actuó mal con alguien, ofrezca una disculpa.



Actuar siempre de acuerdo a sus valores y con compasión.



Mantener una alimentación sana y no recurrir al alcohol o a las drogas.



Cabe recalcar que cuando los episodios de estrés, ansiedad o nerviosismo son frecuentes o incontrolables, se recomienda buscar ayuda u orientación con un profesional de la salud.

Referencias

- Centers for Disease Control and Prevention. About Cloth Face Coverings. [Consultado en febrero 2021] Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

- Centers for Disease Control and Prevention. Disinfect your shoes. 2014. [Consultado en febrero 2021]. Disponible en: https://www.cdc.gov/vhf/ebola/hcp/ppetraining/n95respirator_gown_doffing_19.html

-Centers for Disease Control and Prevention. Understanding the Difference. National Institute for Occupational Safety and Health. [Consultado en febrero 2021] Disponible en: <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/UnderstandDifferenceInfographic-508.pdf>

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Uso de Guantes. [INTERNET] [Consultado en febrero 2021] Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/gloves.html>

- Gobierno de la Ciudad de México. Preguntas frecuentes por COVID-19. [INTERNET]. [Consultado en febrero 2021]. Disponible en: <https://covid19.cdmx.gob.mx/preguntas-frecuentes/preguntas-frecuentes-covid19>

- Gobierno de México. Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados. Marzo 2020. [Consultado en febrero 2021] Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/543986/Lineamiento_Espacio_Cerrado_27Mar2020_1830.pdf.pdf

- ISSEMyM. Compendio técnico informativo COVID-19. Coordinación de Servicios de Salud. Gobierno del Estado de México. 2020. [Consultado en Febrero 2021]. Disponible en: http://www.issemym.gob.mx/sites/www.issemym.gob.mx/files/covid-19_issemym.pdf

- Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). [Internet]. Consultado en febrero 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

- Organización Mundial de la Salud. Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus. [INTERNET]. [Consultado en febrero 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

- Parker-Pope T. Is the Virus on My Clothes? My Shoes? My Hair? My Newspaper? New York Times. [INTERNET]. Mayo 2020. [Consultado en febrero 2021] Disponible en: <https://www.nytimes.com/2020/04/17/well/live/coronavirus-contagion-spread-clothes-shoes-hair-newspaper-packages-mail-infectious.html>

- World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress. [INTERNET]. Abril 2020. [Consultado en febrero 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>