



MANUAL DE PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS (COVID-19) Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Gestión 2021

feria.nur.edu



OBJETIVOS

Promover medidas de bioseguridad para prevención y control de transmisión de COVID-19, para garantizar la seguridad y salud de la población estudiantil, docente, administrativa y de servicios.

ANTECEDENTES

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 como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad conocida como COVID-19.

En diciembre de 2019, en la ciudad de Wuhan, Provincia de Hubei en China, se reportaron los primeros casos de enfermedad respiratoria severa. Para enero de 2020, ya se había determinado la secuencia genómica de un nuevo serotipo de virus conocido actualmente como SARS-CoV-2 que produce COVID-19.

MECANISMOS DE TRANSMISIÓN

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las siguientes vías:

- Gotitas respiratorias de la boca o de la nariz, al hablar, toser y estornudar.
- Al tocar superficies y objetos contaminados.

PERIODO DE INCUBACION

Se estima que el periodo de incubación es de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

SINTOMAS DEL COVID-19

El COVID-19 se caracteriza por síntomas leves, como, fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza y secreción nasal. La enfermedad puede ser más grave en algunas personas y provocar neumonía o dificultades respiratorias.

Más raramente puede ser mortal. Las personas de edad avanzada y las personas con otras afecciones médicas (como asma, diabetes o cardiopatías) pueden ser más vulnerables y enfermar de gravedad.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL



1. LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

- Previo al lavado, quitarse anillos, reloj, pulseras u otros accesorios.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón con una duración entre 40 y 60 segundos.

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Una vez secas, sus manos son seguras,



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud respaldará todas las actividades necesarias para promover la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Complete el factor de responsabilidad de la información y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar su utilización. La OMS agradece a las Naciones Unidas y a la OMS (WHO), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la creación de este material.



3. EVITE EL CONTACTO CON PERSONAS QUE MUESTREN SIGNOS DE GRIPE O RESFRIADO.



4. MANTENGA LA DISTANCIA DE AL MENOS 1 METRO, ENTRE USTED Y LAS DEMÁS PERSONAS. EVITAR ASISTIR A SITIOS AGLOMERADOS.



5. EVITE SALUDAR DE BESO O DE MANO.

PROPUESTA DE SALUDO ENTRE PERSONAS PARA EVITAR EL CONTAGIO POR COVID – 19

Japonés



Militar



Apache

Rocker



Tailandés



Así evitas contagiar o contagiarte de alguna infección respiratoria



6. USO DE MASCARILLA

Quando se debe usar una mascarilla

- Las personas que no presenten síntomas respiratorios, **NO ES NECESARIO QUE USEN MASCARILLA.**
- La mascarilla es un equipo de protección personal **SOLO PARA PERSONAS INFECTADAS** con COVID-19.
- Las personas sanas pueden usar una mascarilla si están cuidando a una persona con sospecha de infección por el virus.
- La mascarilla es un equipo de protección personal como medida de bioseguridad para el personal de salud.
- Las mascarillas solo son efectivas si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón o con una solución de gel-alcohol mayor del 70%.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

Antes de ponerse una mascarilla, lavarse las manos adecuadamente previas a su colocación. Comprobar la fecha de caducidad y que la mascarilla no presenta defectos ni en las bandas ni en el material filtrante, clip nasal, etc.

Colocarse la mascarilla. Ajustar la mascarilla correctamente para conseguir una protección adecuada. La barba, patillas, etc. pueden impedir el ajuste. Si la mascarilla está húmeda o con secreciones cambie de inmediato. En caso de llevar gafas, hay que quitárselas para colocar y ajustar la mascarilla. La mascarilla es de uso único (no se reutiliza).

Procedimiento para colocarse la mascarilla:

- Sujete la mascarilla con las dos manos, dejando el clip para la nariz en el borde superior. Dele forma al clip doblándolo suavemente por el centro y abra la mascarilla tirando del borde inferior.
- Colóquese la mascarilla debajo de la barbilla y pase las dos bandas por encima de la cabeza.
- Pase la banda inferior por debajo de las orejas y la banda superior por la coronilla.
- Moldee el clip nasal con las dos manos, para que se ajuste a la forma de la nariz.



Procedimiento para quitarse la mascarilla:

- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla).
- Deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol al 70%.

**7. LIMPIEZA DE SUPERFICIE DE USO PERSONAL**

Realizar limpieza y desinfección frecuente de las superficies de uso al momento de realizar las actividades. Estas incluyen: equipo de cómputo, muebles, equipo de comunicación, manecillas de puertas, superficies y entornos, etc.

La limpieza debe efectuarse de la siguiente manera:

- Las superficies deben limpiarse con un paño impregnado con cloro diluido en agua al 0.5% (1:10, 90 partes de agua y 10 partes de cloro) o con alcohol al 70%.
- Materiales de metal se deben limpiar con un paño impregnado con alcohol al 70%.

Nota: En caso de utilizar desinfectantes en aerosol para limpieza de superficies, proceda de la siguiente manera:

- Limpiar con un paño húmedo el polvo o la suciedad.
- Dejar secar la superficie.
- Aplicar desinfectante en aerosol y dejar secar.

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación es esencial cuando se trata de tener un cuerpo sano con un sistema inmune que puede proteger de virus como el que causa el COVID-19. La prevención toma un rol relevante y esto incluye la inocuidad de alimentos.

La inocuidad de alimentos se refiere a tener buenas prácticas al momento de preparar o transportar los alimentos para que estos no transmitan enfermedades, sino que nutran y fortalezcan.

Para poder cumplir con una buena inocuidad de los alimentos es necesario tomar en consideración lo siguiente:

- Antes de ingerir o preparar de alimentos, lavarse las manos hasta la altura de los codos.
- Evitar comprar alimentos donde observan personas tosiendo y sin mascarilla.
- Si se compran alimentos frescos en mercados, es necesario desinfectarlos con cloro, previo a su almacenamiento.
- Preparar alimentos utilizando ropa adecuada para manipular alimentos.
- Evitar comprar alimentos preparados en puestos de la calle ya que están expuestos y pueden estar contaminados.
- Trasladar los alimentos en contenedores debidamente sellados incluyendo frutas y verduras.

Para que el sistema inmune se mantenga en óptimas condiciones se debe hacer lo siguiente:

- Evitar el estrés.
- Dormir de 7 a 8 horas diarias.
- Realizar actividad física moderada.
- Hidratarse bien.
- No fumar ni tomar alcohol.
- Mantener un peso saludable.
- Ingerir una dieta sana y balanceada.

Una buena alimentación le da al cuerpo todas herramientas que necesita para poder fortalecer el sistema inmune. Hay ciertos nutrientes que son básicos entre los cuales están:

- **Proteína:** base fundamental del sistema inmune. Lo encuentras en alimentos como: huevo, pollo, quesos, frijoles, lentejas, etc.
- **Vitamina A:** importante para tener una buena salud respiratoria. Lo puedes encontrar en camote, brócoli, zanahoria y espinaca.
- **Vitamina C:** estimula la formación de anticuerpos. Se encuentra en cítricos como limón y naranja, papaya, piña y tomate.

- **Vitamina E:** trabaja como un antioxidante que ayuda en una buena función inmune. El aceite de girasol, soya y cacahuates son algunas fuentes de esta vitamina.
- **Zinc:** ayuda al sistema inmune a trabajar correctamente. Se encuentra en alimentos como: pollo, leche, cereales integrales, frijoles y cacahuates.
- **Probióticos y prebióticos:** promueve la buena salud intestinal que aporta a tener un buen sistema inmune. Los probióticos los encuentras en yogurt y alimentos fermentados y los prebióticos son la fibra alimentaria.

Muchas veces mantener un peso saludable puede ser difícil, pero hay herramientas que nos orientan en como alimentarnos sanamente como es el plato saludable:

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

CEREALES INTEGRALES

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

RECOMENDACIONES

1. Obtener información actualizada sobre la prevención, transmisión, síntomas y otras características del COVID-19.
2. Manejar con discreción la información de casos sospechosos y confirmados de coronavirus.
3. Quedarse en casa y mantener las medidas de prevención requeridas.
4. No compartir alimentos ni utensilios como el tenedor, vasos u otros objetos.

SÍNTOMAS COVID-19



Qué tiene que saber sobre el nuevo coronavirus (COVID-19)

Si tiene signos y síntomas de infección respiratoria y, además, ha viajado a una zona de riesgo en los últimos 14 días o ha estado en contacto estrecho con un caso confirmado de coronavirus...

...evite el contacto estrecho con otras personas

Llame al **061**

Signos y síntomas

- Fiebre
- Tos
- Sensación de falta de aire y malestar general

Contagio

- Por contacto estrecho (a menos de 2 metros de distancia)
- Por medio de las secreciones de los ojos, de la nariz o de la boca

Prevención

- Higiene de las manos: láveselas durante 20 segundos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica
- Mantenga una distancia de al menos 2 metros con personas que presenten signos de infección respiratoria

© CONSELLERIA DE SALUT I CONSUM (SERVIS) SALUT I LES BALEARS

LAS 5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS...

... y prevenir enfermedades transmitidas por alimentos

Utilice agua y alimentos seguros



- ✓ Purifique el agua con métodos como hervir, usar cloro o el método SODIS
- ✓ Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales y para preparar los alimentos
- ✓ Utilice agua segura para lavarse las manos y los dientes
- ✓ Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas

Mantenga la Limpieza



- ✓ Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño
- ✓ Utilice jabón o cenizas para lavarse las manos
- ✓ Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos
- ✓ Proteja la comida de las plagas, tapándola!

Separe carnes y pescado crudos del resto de alimentos



- ✓ Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los alimentos cocidos
- ✓ Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos
- ✓ Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados
- ✓ Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos

Cocine los alimentos completamente



- ✓ Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos
- ✓ En el caso de la carne (res y cerdo) y el pollo cocine hasta que la parte interior no se vea rosada
- ✓ Recaliente la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por los menos durante 5 minutos)

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras



(Bien frío o bien caliente)

- ✓ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- ✓ Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla
- ✓ Mantenga la leche, el queso y los alimentos perecederos refrigerados.

¿Cuándo son seguros los alimentos y el agua?

Cuando NO TIENEN microbios peligrosos, que ni sus hábitos o agentes físicos externos (tierra, insectos, pelo, etc.) que son un riesgo para nuestra salud. Para que el agua sea considerada "segura", ésta no debe tener ni olor ni color y debe haber recibido algún tratamiento de purificación.