

## TRASMISIÓN

## CONTAGIOSIDAD

## INCUBACIÓN

### ¿QUÉ ES?

- El Covid-19 es un virus de la familia de los coronavirus, que afecta sobre todo a las células de las vías respiratorias causando enfermedades respiratorias, así mismo graves, incluidas la neumonía.
- Los ancianos, las personas vulnerables y los que sufren de enfermedades crónicas tienen un riesgo mucho mayor de desarrollar una forma grave de la enfermedad.
- El Covid-19 es una enfermedad nueva y los conocimientos científicos se hallan en continua evolución; por ello es importante ponerse al día utilizando fuentes de confianza: [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)

### ¿CÓMO SE TRANSMITE?

El Covid-19 se transmite de persona a persona, a través de las gotículas infectadas de las secreciones respiratorias.

- Las pequeñas gotas infecciosas pueden propagarse mediante:

TOS ESTORNUDOS HABLAR A CORTA DISTANCIA

- Las pequeñas gotas pueden entrar en el cuerpo humano a través de:

LA BOCA LA NARIZ LOS OJOS

- El contagio se produce merced a:

- La respiración de las pequeñas gotas infecciosas
- Tocar con las manos una superficie sobre la cual hayan caído algunas pequeñas gotas y después tocarse los ojos, la boca o la nariz



### ¿QUIÉN ES CONTAGIOSO?

Potencialmente todos somos contagiosos ya que, **también quien no presenta síntomas**, podría transmitir el virus.

- **Asintomáticos:** quien no tiene síntomas, puede ser contagioso sobre todo en las 24-48 horas antes de la aparición de los primeros síntomas.
- **Sintomáticos:** la persona es muy contagiosa independientemente de la severidad de los síntomas.
- **Convalecientes:** quién se esté reponiendo podría aún transmitir el virus; por lo tanto, es importante protegerse y adoptar medidas de prevención para evitar el riesgo de contagio, incluso de aquel que no tenga síntomas.

### ¿CUÁNTO DURA LA INCUBACIÓN DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN AL VIRUS?

- De media, entre 2 y 12 días
- El 95% de los casos se manifiestan en los siguientes 12 días del contacto.
- Por ello, 14 días es el tiempo indicado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como el período razonable de cuarentena, que una persona expuesta al virus tiene que respetar.

### ¿UNA VEZ ME HAYA CURADO, ME HALLARÉ PROTEGIDO DEL RIESGO DE ENFERMarme OTRA VEZ?

Probablemente habrás desarrollado anticuerpos que te protejan de una nueva infección, aunque todavía no se sabe cuánto podría durar esta "protección", con probabilidad algunos meses.

Para saber más sobre las actividades de MSF para detener la epidemia de Covid-19: [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)



## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES?

- FIEBRE
- TOS
- DIFICULTAD RESPIRATORIA
- DOLOR DE GARGANTA
- DOLOR MUSCULAR
- CANSANCIO GENERALIZADO

En muchos pacientes se ha verificado pérdida de gusto y olfato como síntoma inicial.

## ¿CÓMO SE REALIZA EL DIAGNÓSTICO?

- ➔ No es posible llevar a cabo un autodiagnóstico
- ➔ La confirmación de la enfermedad se obtiene a través de un examen específico: se toma una muestra de las secreciones oro-faríngeas y de la nariz
- ➔ La muestra puede ser analizada sólo en laboratorios reconocidos por el Instituto Superior de la Salud
- ➔ Sólo un médico, teniendo en cuenta los síntomas y la historia clínica, puede prescribir este examen.



## ¿EXISTE UNA TERAPIA?

- Hasta ahora no existe ningún medicamento aprobado para la terapia o la prevención.
- Es importante no recurrir a la “medicina casera” o tomar medicamentos sin prescripción facultativa.
- Para quien tenga síntomas leves, el médico podrá prescribir medicamentos antigripales.

## ¿QUIÉN CORRA MAYOR RIESGO?

### LAS PERSONAS ANCIANAS

### LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES PREVIAS

Por ello, es importante proteger a las personas ancianas y con patologías crónicas, del riesgo del contagio, evitando hacerlas entrar en contacto con personas potencialmente infectadas.

## ¿QUIÉN ESTÁS POTENCIALMENTE INFECTADO?

- Quien presenta síntomas atribuibles a la infección.
- Quien haya estado en estrecho contacto con una persona enferma y pueda haber sido contagiado, transmitiendo de este modo el virus, aunque no presente síntomas.

## ¿CUÁNDO UN CONTACTO SE DEFINE “ESTRECHO”?

- Si vivo en la misma casa de una persona positiva
- Si he tenido un contacto físico directo con una persona positiva (abrazo, apretón de manos)
- Si he tenido un contacto con objetos potencialmente infectados (por ejemplo, pañuelos sucios, ropa,...)
- Si he estado en un lugar cerrado con la persona al menos por 15 minutos, a distancia inferior a dos metros.

Si creo tener síntomas o si he estado en contacto directo con una persona potencialmente enferma, **tengo que avisar enseguida al médico de cabecera**, o llamar a los números regionales de información sobre el coronavirus.



**UNA PROTECCIÓN EFICAZ TIENE QUE BASARSE SOBRE LA MUTUA CONFIANZA Y VIGILANCIA, EN LO CONCERNIENTE A NUESTRA SALUD Y LA DE LAS PERSONAS CON LAS QUE ENTRAMOS EN CONTACTO. SI TE PROTEGES A TI MISMO Y A LAS PERSONAS A TU ALREDEDOR, PROTEGES A TODA LA COMUNIDAD.**

### ¿QUÉ PUEDES HACER POR TI MISMO?

- Ten un estilo de vida saludable y regular
- Permanece informado mediante fuentes de confianza, sin sobrecargarte de noticias: [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)
- Evita exponerte al riesgo de contagio reduciendo los contactos y las salidas.
- Controla diariamente tu estado de salud, comprobando la eventual aparición de síntomas.
- Si estás enfermo, quédate en casa, llama a tu médico y no vayas a trabajar.
- Si perteneces a una categoría vulnerable (por ejemplo, enfermedad crónica, embarazo) avisa a tu jefe y protégete antes de nada a ti mismo.



### ¿QUÉ PUEDES HACER POR LAS PERSONAS QUE CUIDAS?

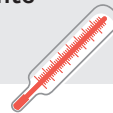
- Ayúdalas a comprender que las medidas restrictivas son importantes y fundamentales para la prevención.
- Ayúdalas a mantener los contactos sociales a través de las redes sociales y del teléfono.
- Crea ocasiones de ocio, si es posible disfrutando de jardines o terrazas.
- Mantén su rutina, ayúdalas a tener un estilo de vida saludable y ritmos regulares.
- Controla con regularidad la salud de la persona que cuidas. Si aparecen síntomas, llama al médico o a los números regionales.

### SI CUIDAS A UNA PERSONA POSITIVA AL COVID-19

- Protégete adecuadamente con equipos de seguridad



- Controla sus condiciones de salud frecuentemente



- Si los síntomas empeoran, avisa enseguida al médico o llama al 112



Para saber más sobre las actividades de MSF para detener la epidemia de Covid-19: [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)



## MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LAS INFECCIONES QUE DEBEN DE SER ADOPTADAS EN LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

### LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL CONTAGIO SON FUNDAMENTALES Y PROTEGEN TANTO A LOS CUIDADORES COMO A LOS ASISTIDOS

#### PREVENCIÓN EN CASA Y EN EL TRABAJO

- ➔ Lavar las manos es la medida de prevención más eficaz.
- ➔ Evita los contactos sociales no necesarios.
- ➔ Respetar al menos 1 metro de distancia de cualquiera que no sea pariente tuyo.
- ➔ Si por trabajo tienes la necesidad de estar en contacto con los demás, utiliza protecciones adecuadas (por ejemplo guantes y mascarilla).
- ➔ Lleva a cabo diariamente la higiene de la casa.
- ➔ Si estás enfermo, avisa enseguida a tu médico y evita cualquier contacto con los demás



#### ¿CÓMO PROTEGERME DURANTE EL TRABAJO DOMÉSTICO Y LA ASISTENCIA A LAS CATEGORIAS VULNERABLES?

Infórmate preventivamente acerca de las condiciones de salud de las personas que cuidas: **si tienen síntomas** atribuibles al Covid-19 o si **han tenido contactos con personas positivas**, invítalas a llamar al médico y evita cualquier contacto.

#### CUANDO LLEGUES A CASA

- Verifica que las personas que cuidas no tengan síntomas
- Cámbiate ropa y zapatos y deja en el vestíbulo los que usas fuera.
- Lávate las manos antes y después de cualquier procedimiento
- Utiliza tus propias toallas y vajilla personal
- Si utilizas el baño, desinféctalo **antes y después el uso**

#### DURANTE EL TRABAJO

- La casa se tendría que desinfectar cada día con productos diluidos a base de lejía o alcohol etílico
- Permite la circulación del aire abriendo las ventanas
- Utiliza el equipo de protección apropiado para cada actividad que tengas que realizar

#### DESPUÉS DEL TRABAJO

- Tira el equipo de protección en una bolsa, la cual debes cerrar y poner entre los residuos generales
- Lávate las manos meticulosamente
- Lava la ropa utilizada durante el trabajo de modo separado, al menos a 60°
- No utilices la misma ropa en otro lugar de trabajo

Para saber más sobre las actividades de MSF para detener la epidemia de Covid-19: [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)



## EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

## EPP PARA USO DIARIO



• MASCARILLAS QUIRÚRGICAS



• GUANTES DESECHABLES

## EPP QUE DEBEN DE SER UTILIZADOS EN CASO DE CONTACTO DE RIESGO



• MASCARILLAS FILTRANTES



• GAFAS PROTECTORAS O PANTALLA



• BATA DESECHABLE

## PREVENCIÓN EN CASA Y EN EL TRABAJO

- ➔ Ponte al día sobre las disposiciones vigentes en tu región.
- ➔ Recuerda que el equipo de protección es eficaz solo si se utiliza correctamente.
- ➔ El uso de los dispositivos **no sustituye** el lavado de manos.
- ➔ Utiliza los equipos adecuados para el tipo de actividad que tengas que realizar.
- ➔ Ponte los equipos correctamente y con cuidado.
- ➔ Presta atención a no tocarte los ojos, la nariz y la boca mientras lleves los EPP.
- ➔ La mayoría de los equipos de protección son desechables, de un solo uso; ¡no los reutilices!
- ➔ Quítate los con atención, sin tocar la parte externa y tíralos en una bolsa a este propósito, la cual debes cerrar y arrojar a los residuos generales.
- ➔ Mantén bien desinfectadas las superficies de trabajo

LOS EQUIPOS SON IMPORTANTES PARA TÚ PROTECCIÓN,  
PERO NO SON SUFICIENTES SI NO RESPETAS LAS MEDIDAS DE HIGIENE

Para saber más sobre las actividades de MSF para detener la epidemia de Covid-19: [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)





## QUÉ HACER EN CASO DE QUE SE SOSPECHE DE UNA INFECCIÓN DE COVID-19

### EN CASO DE QUE:

- Tú o las personas que cuidas presenten síntomas atribuibles a una infección por Covid-19
- Tú o quién cuidas hayáis tenido un estrecho contacto con una persona enferma por Covid-19:
  - contacta al médico de cabecera para pedir instrucciones
  - si no te contesta, contacta los números de llamada gratuita nacionales o el número 112
  - aíslate tú mismo y evita el contacto social, incluso con tus convivientes hasta que el médico no te haya dado instrucciones
  - no vayas al hospital o al ambulatorio si no te lo indica claramente el médico
  - no tomes medicamentos sin receta facultativa
  - si el médico prescribe el examen específico en el que se analizan las secreciones respiratorias sigue las instrucciones que te dan y hasta el momento del resultado quédate en casa y no tengas contactos con nadie.

**ES IMPORTANTE RECORDAR QUE LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19 SON MUY PARECIDOS A LOS DE MUCHAS ENFERMEDADES COMUNES. INCLUSO QUIEN ES ASINTOMÁTICO PODRÍA TRANSMITIR LA INFECCIÓN, POR LO TANTO TEN MUCHO CUIDADO CONTIGO MISMO Y CON QUIEN CUIDAS.**

### SI EL MÉDICO O LA AUTORIDAD SANITARIA ORDENAN TU CONFINAMIENTO DOMICILIARIO O EL DE LAS PERSONAS QUE CUIDAS:

- quédate en casa y evita entrar en contacto con cualquiera
- quédate en una habitación separada de tus convivientes
- si es posible, usa un baño solo para ti
- mantén los contactos sociales a través del teléfono y de internet
- pide y ofrece ayuda para hallar bienes de primera necesidad
- mide la temperatura por la mañana y por la noche
- si aparecen los síntomas o si empeoran, llama enseguida a tu médico
- ponte una mascarilla si tienes que entrar en contacto con otras personas
- lávate frecuentemente las manos
- permite la circulación del aire abriendo frecuentemente las ventanas
- mantén una escrupulosa higiene respiratoria
- utiliza vajilla, sábanas y toallas solo para ti
- tira separadamente los residuos potencialmente contaminados
- higieniza las superficies de las habitaciones donde estás
- nunca interrumpas la cuarentena sin la autorización del médico



**SI CUIDAS A UNA PERSONA ENFERMA O POTENCIALMENTE INFECTADA, UTILIZA SIEMPRE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL ADECUADO Y OBSERVA ESCRUPULOSAMENTE LAS NORMAS HIGIÉNICAS**

Para saber más sobre las actividades de MSF para detener la epidemia de Covid-19: [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)



## QUIÉNES SON Y CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE CONTAGIO

- Los mayores de 60 años o las personas que tienen enfermedades crónicas o condiciones de inmunodepresión corren más riesgo de desarrollar formas graves de esta enfermedad.
- Personas enfermas de patologías neurológicas o discapacidad muestran dificultades para observar las precauciones necesarias para protegerse del contagio y, por lo tanto, corren un mayor riesgo de ponerse enfermas.

### POR ESO ES NECESARIA MUCHA ATENCIÓN CUANDO LOS CUIDAMOS

#### SI CUIDAS A UNA PERSONA ANCIANA:

- Dale ánimo y explícale con calma y sencillez las razones de las medidas restrictivas
- Evita lo más posible que salga o esté en lugares cerrados y atestados de gente
- Ayúdala a hallar bienes de primera necesidad (alimentos y medicamentos) con la entrega a domicilio
- Evita que vaya al médico a por las recetas o por consultas de rutina; puede ponerse en contacto con él por teléfono y utilizar la receta digital
- Es conveniente tener una provisión de dos semanas de los medicamentos de uso rutinario
- Ayúdala a tener los contactos con parientes y amigos a través del teléfono e internet
- Si no es autosuficiente, respeta las medidas de higiene y lleva el equipo de protección: así te protegerán a ti pero sobre todo a él/ella
- Observa con atención sus condiciones de salud: si notas novedades, llama al médico

#### SI CUIDAS A UN PACIENTE INMUNODEPRIMIDO:

- Reduce las salidas y las visitas
- Observa escrupulosamente las normas de prevención e higiene
- Organiza visitas y consultas de modo que se limite el acceso al hospital



#### SI CUIDAS A UNA PERSONA DISCAPACITADA O CON ALTERACIONES NEUROLÓGICAS

- El cambio impuesto por las nuevas normas podría desestabilizarla: explícale con calma y repetidamente las razones y tranquilízala
- Mantén lo más posible sus costumbres y programa una rutina
- Utiliza apuntes, dibujos o vídeos para explicarle las nuevas reglas y medidas de prevención
- Controla constantemente su estado de salud y ten cuidado con cualquier cambio: la desorientación podría ser el primer síntoma de descompensación o enfermedad





## REACCIONES PSICOSOCIALES A LA EPIDEMIA Y CÓMO PROTEGERSE

### ¿QUIÉN CORRE MÁS RIESGO?

Una epidemia representa un serio riesgo para nuestro bienestar psicosocial y el de nuestros asistidos. En este período pueden ocurrir:

Reacciones somáticas, con manifestaciones que se pueden parecer a las de la misma infección

Ansiedad, incluso ataques de pánico, trastornos del sueño, falta de concentración y otros trastornos en la esfera psicosocial.

### CÓMO CUIDARSE A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS Y REDUCIR LOS EFECTOS NEGATIVOS DE LA EPIDEMIA SOBRE NUESTRO BIENESTAR PSICOSOCIAL

- MANTÉN LOS CONTACTOS SOCIALES

- MANTENTE INFORMADO DE FUENTES FIDELIDADAS

- MANTÉN O CREA TU RUTINA DIARIA

- INTENTA HACERTE CARGO DE TI MISMO

- INTENTA DORMIR BIEN. ¡EL SUEÑO ES IMPORTANTE!

### EL COVID-19 Y LA SENSACIÓN DE MIEDO

La epidemia provoca en muchas personas una constante sensación de miedo.

El miedo es una emoción fundamental e intenta protegernos. ¡El miedo no es nuestro enemigo! Evitemos dejarnos vencer por el miedo y que este paralice cada una de nuestras actividades.

### ¿QUÉ HACER PARA MANEJAR EL MIEDO?

Enfrenta las situaciones que lo provoquen sin intentar evitarlas y cerrarte en ti mismo. Adopta cambios para tener el control de las situaciones que te asusten.

Admite que estás nervioso y asúmelo, es normal. Se puede tener miedo sin perder el control.

### PODEMOS MANEJAR EL MIEDO TENIENDO EN CUENTA 4 SENCILLAS ESTRATEGIAS

**1 Reconocerlo:** reconoce lo que te asusta. Pregúntate: ¿Qué siento? ¿Qué pienso?

**2 Analízalo:** calcula los riesgos reales y sepáralos de los imaginarios.

**3 Compártelo:** no eres el único que tiene miedo y puedes encontrar alivio y apoyo compartiéndolo con las personas en las que tienes confianza.

**4 Descompónlo:** intenta ver las diferentes partes que lo componen: no saber qué hacer en caso de contagio/no sentirse seguro cuando estás en grupo/.... Esto te ayudará a poner en práctica comportamientos útiles.

Puedes encontrar consejos útiles en este enlace: <https://www.medicisenzafrontiere.it/covid19-salute-psicosociale/> ... y si tuvieras la necesidad de una ayuda externa

<https://www.psy.it/materiali-prodotti-dalle-associazioni-societa-scientifiche>

<https://d66rpgrxjwtyw.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Guida-anti-stress-per-i-cittadini2.pdf>

Para saber más sobre las actividades de MSF para detener la epidemia de Covid-19: [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)

