

Inicio (/) / Ministerio de Salud (/salud) / Nuevo coronavirus COVID-19 (/salud/coronavirus-COVID-19) / Recomendaciones para la población

Recomendaciones para la población

Los coronavirus son una familia de virus conocida por causar enfermedades respiratorias.

¿Qué son los coronavirus?

Los **coronavirus** son una familia de virus conocida por causar enfermedades respiratorias. Afectan a numerosas especies de animales. Algunos de estos virus –incluidos el recientemente descubierto en China, llamado **COVID-19**– pueden afectar a las personas.

Gran parte de los **coronavirus** producen enfermedades leves a moderadas, como el resfrío común. Sin embargo, algunos tipos pueden provocar cuadros más graves como el **Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS)** o el **Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS)**, identificados en años anteriores.

En relación con la forma de transmisión, se investiga la transmisión de animales a humanos, a través de los alimentos y se ha confirmado la transmisión de persona a persona. Sin embargo, los datos disponibles son limitados por ahora para establecer claramente el mecanismo de transmisión.

Los primeros casos se detectaron en diciembre en personas que habían estado en un mercado de pescado de la ciudad de **Wuhan**, China, donde también se venden otros animales –especialmente aves y serpientes. Como otros coronavirus, el **COVID-19** es un virus procedente de otra especie que ha adquirido la capacidad de infectar a las personas. La especie de la que procede aún no se ha identificado.

Recomendaciones a la población ante la presencia de síntomas como:

- Fiebre junto con tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria.
- Que hayan estado en países con circulación sostenida del nuevo coronavirus en los últimos 14 días o en contacto estrecho con un caso confirmado de enfermedad viral (COVID-19).

Si Ud cumple con estas condiciones debe:

- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Consultar inmediatamente al sistema de salud y advertir sobre los antecedentes del viaje o contacto con casos confirmados.
- Lavarse la manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol.
- Mantener ventilado el ambiente donde se encuentra.
- Evitar asistir a lugares públicos y estar en contacto a menos de un metro con otras personas.
- Evitar automedicarse.

Uso de barbijos

El uso de barreras protectoras personales como los barbijos solo está recomendado para:

- Personas que presentan síntomas de infección respiratoria: fiebre junto a tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria.
- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.

No se recomienda el uso de barbijos de manera rutinaria en trabajadores y trabajadoras que atienden al público.

Adecuada higiene de manos

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:

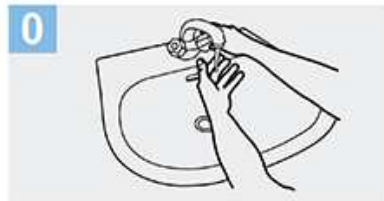
- Lavado de manos con agua y jabón.
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel).

Es importante higienizarse las manos frecuentemente sobre todo:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.

Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón:

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.
- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



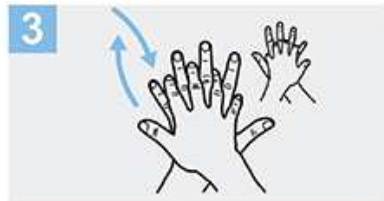
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



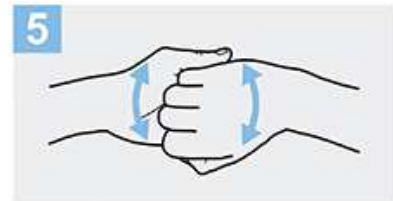
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



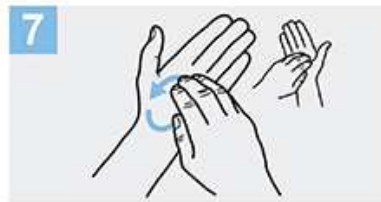
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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



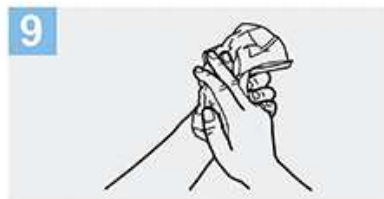
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



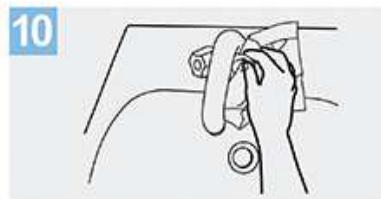
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



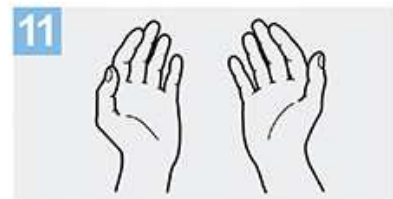
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

Adecuada higiene respiratoria

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe:

- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Limpiar las manos después de toser o estornudar.

Ventilación de ambientes

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.

En otras circunstancias y lugares, se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

VER MATERIALES DE COMUNICACIÓN PARA LA POBLACIÓN