

RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR AL COVID-19 A NIVEL INDIVIDUAL Y FAMILIAR



Estimado ciudadano,

Este cuadernillo que ha llegado a sus manos lleva como finalidad apoyarle a usted y su familia a enfrentar adecuadamente al COVID 19, principalmente para manejar los casos leves en el hogar, con recomendaciones que van desde la prevención hasta qué hacer cuando una persona se enferma.

De manera simple intenta recoger la información básica sobre qué es COVID 19, cómo se transmite, cómo se previene, qué hacer al presentar síntomas, cómo distinguir un caso leve de uno grave, cuáles son las principales medidas a tomar para el manejo en casa de una persona enferma, quiénes pueden quedarse en casa al enfermar, señales de alarma, y una serie de anexos que detallan el uso correcto de la mascarilla, de los guantes desechables y procedimientos para la limpieza y desinfección.

Toda la información que contiene ha sido verificada en los sitios en línea de la Organización Mundial de la Salud y de los Centros de Control de Enfermedades – CDC por sus siglas en inglés.

Esta guía está basada en las recomendaciones de expertos en salud y en las buenas prácticas observadas en países que están logrando contener la epidemia del COVID-19. Trata de llevar de manera sencilla y práctica las acciones que se deben realizar en el hogar cuando ocurra un caso de COVID-19 en la familia.

Este cuadernillo forma parte de las acciones de respuesta de Agrolibano, como empresa responsable, ante el COVID-19. Aunque inicialmente ha sido desarrollada para colaboradores, se pone a la orden de la sociedad, para contribuir a que todos como hondureños tengan las herramientas para prevenir y tomar las medidas adecuadas ante el COVID-19. Estoy seguro que todos podemos apoyar a la lucha contra esta enfermedad y salir con éxito y resiliencia de esta pandemia.

Atentamente

Miguel Molina

Dado que el COVID-19 es una enfermedad nueva y aún está en estudio, esta guía podrá tener modificaciones según se vayan descubriendo cosas importantes en cuanto a su transmisión y comportamiento.

INDICE

¿Qué es COVID 19?	2
¿Cómo se transmite?	2
¿Cómo se previene?	2
¿Qué hacer si siento que me estoy enfermado?	5
¿Cómo saber si podría tener una infección respiratoria por COVID-19?.....	5
¿Cómo distinguir un caso leve de uno que podría ser grave?	6
¿Qué debo hacer si tengo síntomas?.....	6
Manejo en casa de las personas enfermas de COVID - 19	7
¿Qué medidas se debe tomar para el cuidado de la persona enferma en casa?.....	8
¿Qué síntomas y signos deben causar preocupación?	12
Anexo 1. Uso correcto de la mascarilla desechable	12
Anexo 2. Uso de la mascarilla lavable.....	13
Anexo 3. Uso adecuado de guantes	14
Anexo 4. – Limpieza y desinfección - Uso de soluciones desinfectantes.....	15
Anexo 5. Uso del oxímetro de pulso.....	18
Kit para la atención (prevención, tratamiento de soporte y protección).....	19

2 ¿Qué es COVID 19?

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa que afecta las vías respiratorias y es causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Este virus, que ahora se transmite de persona a persona, puede ocasionar desde una enfermedad leve como un resfrío hasta enfermedad más grave con neumonía y dificultad respiratoria que podría ocasionar la muerte.

¿Cómo se transmite?

De lo que se sabe hasta ahora, una persona puede adquirir la COVID-19 al tener contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de gotitas microscópicas que salen de la nariz o la boca cuando una persona infectada tose, estornuda o exhala y son inhaladas por una persona sana al estar cerca; por eso es importante mantenerse al menos a 2 metros de distancia de una persona que se encuentre enferma. Estas gotitas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca; por eso es muy importante el lavado de manos frecuente con agua y jabón y no llevarse las manos a la cara.

Al parecer **existe el riesgo, aunque muy bajo, de contraer la COVID-19 de una persona portadora del virus que aún no ha desarrollado síntomas** o estos síntomas son muy leves.

¿Cómo se previene?

Las medidas más importantes para la prevención de la COVID-19 son:

- **Lávese las manos** con agua y jabón, durante más de 20 segundos, cubriendo palmas, dorso, entre los dedos, los pulgares, la punta de los dedos y las muñecas. Ver ilustración sobre lavado de manos.



- Si en el lugar donde estamos no hay disponibilidad de agua y jabón, podemos utilizar alcohol en gel para **desinfectarnos las manos**, el procedimiento de aplicación debe ser el mismo, cubriendo cada parte de las manos como si las estuviéramos lavando.



¿Por qué lavarse las manos previene la COVID-19? Al lavarse las manos con agua y jabón o usando un alcohol gel, los virus que puede haber en nuestras manos se destruyen porque están cubiertos por una capa de grasa que se desintegra con el jabón o el alcohol.

- Si en la familia hay **personas dependientes para realizar la higiene**, como niños pequeños, personas discapacitadas o personas ancianas, asegurarnos de **realizarles el lavado de manos correcto y frecuente** con agua y jabón, o cuando sea adecuado, realizar la desinfección con alcohol gel cubriendo todas las partes de la mano.
- **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca.

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad.



- Tanto usted como las personas que les rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa **cubrirse la boca y la nariz** con el codo doblado o con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato en una papelería o basurero con tapa, si no hay un recipiente con tapa, puede depositarse en una bolsita plástica y amarrarse antes de botarlo al basurero.



¿Por qué? Los virus se propagan a través de las gotitas. Al cubrirnos la boca y la nariz al toser o estornudar, estamos protegiendo a las personas que nos rodean de virus como los del resfriado, la gripe y la COVID-19.

En caso de que haya alguien enfermo en casa, mantenga una **distancia** mínima de 2 metros entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.

¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca esas gotitas microscópicas que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, usted puede respirar las gotitas sin darse cuenta y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.

Cumpla con las recomendaciones de **distanciamiento social**, mantenga la distancia de al menos 2 metros con otras personas en todos los sitios, trabajo, casa o cualquier lugar; no salude con besos, abrazos, ni dándose la mano; no reciba visitas de familiares al hogar, tanto adultos pero sobre todo los niños pueden ser portadores asintomáticos y transmitir el virus durante el período de incubación que puede ser hasta 14 días, especialmente no reciba visitas de quienes no siguen las medidas de protección, evite el contacto con personas enfermas, si es posible **quédese en casa**.

CORONAVIRUS

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Mantenga la distancia entre persona y persona, de al menos un metro, en centro de trabajo, la casa o cualquier lugar.

No abrazos

No besos

No darse la mano

Saludar a distancia

Evita el contacto con personas enfermas

Si hay alguna persona enferma en tu familia, que solo una persona se haga cargo de ella

Y lo más importante: Si no es indispensable que salgas...
QUÉDATE EN CASA!!

- **Manténgase informado** sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga las recomendaciones de las autoridades sanitarias a nivel nacional y local, sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19. **5**

¿Qué hacer si siento que me estoy enfermado?



Permanezca en casa si no se encuentra bien, aunque los síntomas sean leves, como dolor de cabeza, malestar general y fiebre de 37.5 a 38.5, debe quedarse en casa hasta que se recupere. Si le es indispensable salir, salga siempre con una mascarilla puesta. Mientras no se tenga certeza de qué enfermedad le está afectando, es recomendable aislarse de la familia.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica. Al quedarse en casa se protege usted, a su familia y a otras personas, principalmente a enfermos que pueden ser más vulnerables al COVID-19.

¿Cómo saber si podría tener una infección respiratoria por COVID-19?

Primero debemos saber **cuáles son los síntomas** más frecuentes de la enfermedad.

Los síntomas más comunes de la COVID-19 **son fiebre, cansancio y tos seca.** Algunas personas pueden presentar dolores musculares, congestión nasal, goteo nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

- 6 Algunas personas se infectan y no desarrollan ningún síntoma, pero también pueden transmitir el virus, por eso la importancia de mantener el distanciamiento social.

¿Cómo distinguir un caso leve de uno que podría ser grave?

La mayoría de las personas (8 de cada 10) desarrolla la enfermedad de forma leve y se recupera sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 presenta dificultad para respirar y podría desarrollar una enfermedad grave que requiere de atención en un hospital.

Las personas mayores de 65 años y las que padecen enfermedades crónicas, como hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica inmediata.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Si tiene síntomas como de un resfriado o gripe: fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos seca o malestar general, quédese en la casa. No debe movilizarse en transporte público.

Si presenta alguno de estos síntomas, llame al 911 para recibir **7** recomendación médica y definir si es necesario que se dirija al hospital más cercano o se sugiere que se quede en casa. Si su caso es catalogado como enfermedad leve, su atención será en casa teniendo en cuenta la siguiente guía:

Manejo en casa de las personas enfermas de COVID - 19



¿Quiénes pueden atenderse en casa si se enferman de COVID – 19?

La mayoría de las personas que contraen COVID-19 desarrollan una enfermedad leve, sobre todo los niños, jóvenes y adultos menores de 65 años que se encuentran saludables.

Los casos leves de COVID-19 pueden ser atendidos en casa, siempre que no padezcan enfermedades como insuficiencia renal, cáncer bajo tratamiento, enfermedades cardíacas o enfermedades que afecten su sistema inmunológico. También se debe tener en cuenta que las personas que padecen diabetes, hipertensión, asma bronquial y otras enfermedades pulmonares crónicas, tienen más riesgo de padecer formas graves de la enfermedad COVID-19, por lo tanto, de llegar a enfermar, mientras sea posible deben atenderse en el hospital más cercano.

En los casos de las personas con enfermedades crónicas más frecuentes como diabetes e hipertensión, deben recibir atención médica, y en caso de estar bien controlados de su padecimiento crónico y presentar COVID-19 leve, se puede considerar su atención en casa bajo estricto seguimiento médico.

Las personas que están bajo investigación como casos sospechosos si presentan síntomas leves pueden quedarse en casa y deben cumplir las medidas para evitar la transmisión a otras personas en la vivienda. También las personas que han sido dadas de alta de los hospitales, pero que aún requieren de alguna atención y medidas de aislamiento.

Se manejarán en casa también los casos de las personas enfermas de COVID-19 que no logren ser ingresadas en un hospital cuando la capacidad de éstos se vea limitada por la cantidad de pacientes, o cuando el paciente rechaza ser ingresado.

¿Qué medidas se debe tomar para el cuidado de la persona enferma en casa?

a.- Autoaislamiento

La **primera medida a tomar es el autoaislamiento**, la persona enferma debe aislarse del resto de la familia. Si es posible, dormir en habitación separada, y con baño exclusivo, si no, al menos dormir en cama separada a la distancia de 2 metros del resto, siempre y cuando esté utilizando el enfermo o sospechoso una mascarilla desechable. Si no se cuenta con baño de uso exclusivo, se debe limpiar con cloro cada vez que lo utilice la persona enferma. Quien limpia el baño debe usar siempre guantes de protección.

La habitación debe contar con buena ventilación a través de ventanas y que haya entrada de rayos solares. La persona enferma debe mantenerse en cama y con la puerta cerrada.

Se recomienda que de preferencia en la vivienda no haya personas de grupos vulnerables. Si hubiera personas mayores de 65 años o con enfermedades crónicas que le hacen vulnerable, se recomienda, de ser posible, que esta se traslade a alguna vivienda de otro familiar o amigo mientras se recupera la persona enferma, para evitar contraer el virus.

No debe recibir visitas. En ningún momento se debe saludar a nadie (familiar y/o particular), se debe evitar todo contacto físico con otras personas.

Debe colocarse en la habitación un basurero con tapa y con bolsa de plástico para recoger los residuos de la habitación del enfermo (mascarillas desechables, pañuelos de papel, etc.); la bolsa se debe cerrar herméticamente antes de sacarla de la habitación, si vive en la ciudad y tiene servicio de recolección de basura, puede depositar la bolsa de residuos bien cerrada en la bolsa del resto de basuras de la casa. Si vive en el campo o no tiene servicio de recolección de basuras, tendría que quemar la bolsa con residuos de la habitación de la persona enferma.

Uso de utensilios de aseo y productos para higiene de manos debe ser de uso personal (jabón, gel alcohol, peine, corta uñas, etc.), también toallas y ropa de cama deben ser solo para uso de la persona enferma. Debe haber un termómetro exclusivo para la persona enferma.

Los utensilios para comer (vasos, platos, cucharas, etc.) deben ser exclusivos para la persona enferma y se deben lavar por separado con agua caliente y jabón. **9**

La ropa de la persona enferma, incluyendo toallas y ropa de cama, debe colocarse en una bolsa cerrada herméticamente hasta el momento de lavarla, se debe evitar sacudir la ropa antes de lavarla. Lavado de ropa por separado, preferiblemente con agua caliente y jabón y dejar secar completamente al sol.

Contar siempre con un teléfono disponible, para hacer o recibir llamadas que contribuyan a su bienestar y recuperación de la salud. Con el resto de la familia, la persona enferma se debería comunicar únicamente por teléfono mientras está en aislamiento.

b.- Uso de medios de protección

Para **evitar la transmisión de la enfermedad** al resto de la familia: usar mascarilla desechable todo el tiempo hasta que desaparezcan los síntomas y le sea indicado por el personal médico. La mascarilla debe cambiarse durante el día cada vez que se humedece por la tos o estornudos, también deberá utilizar una nueva después de cada comida.

En caso de no tener mascarilla desechable, usar pañuelo de papel desechable para cubrirse la boca al toser o estornudar, el cual debe depositarse en un basurero con tapa y bolsa dentro de la habitación. Debe lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, para no depositar el virus en las cosas que toca.

Si la persona enferma es una madre que está dando pecho a su hijo o hija, de preferencia ordeñarse con un aparato saca-leche, habiéndose lavado las manos muy cuidadosamente antes de sacarse la leche y que otra persona alimente al bebé con la leche materna en un biberón. De no ser posible, si tiene que dar el pecho, debe llevar siempre una mascarilla puesta cuando esté cerca de su bebé y lavarse las manos correctamente antes de tener contacto con el bebé. Evitar el contacto frecuente con el bebé, asignar el cuidado a otra persona en la familia y solo acercarse para amamantar.

Tener al alcance de la mano de la persona enferma, toallas o pañuelos de papel desechables, alcohol en gel. Asegurar agua, jabón y toallas de papel desechables en el baño que utiliza la persona enferma; en caso de no contar con toallas de papel, asegurar un par de toallas de mano de uso exclusivo para la persona y cambiarla diario.

10 c.- Si la persona enferma sale del lugar de aislamiento

Evite tocar objetos y muebles fuera de la habitación. Las superficies que se tocan con frecuencia como muebles, grifos o llaves de baño y lavamanos, inodoros, interruptores de luz, llavines o agarraderas de puertas, controles remotos, teléfono, etc., se deben desinfectar a diario con cloro diluido preparado el mismo día que se va a utilizar o con agua con jabón.

Al llegar a la casa, la persona enferma debe dejar los zapatos en la parte externa para ser desinfectados y al entrar a la casa debe utilizar otros. El virus puede permanecer en pavimento o tierra varias horas y llevarlo en los zapatos.

d.- Tratamiento

En cuanto al **tratamiento**: lo más importante es **No automedicarse**, sobre todo no tomar antibióticos, ya que estos no hacen nada a los virus. Aún no existen medicamentos específicos para curar esta enfermedad, solo se tomarán medicamentos para aliviar los síntomas. Algunos remedios naturales tradicionales, como las infusiones (cocimientos): té de manzanilla, zacate de limón, orégano, jengibre, limón y miel, acostumbrados para los resfríos y gripe, pueden ayudar a disminuir las molestias.

No se recomienda nebulización. Lo que sí se puede hacer son vaporizaciones 4 veces al día, poniendo agua caliente en un recipiente mediano y cubriendo con una toalla desde la cabeza, haciendo una especie de cortina alrededor del recipiente, de modo que con la cabeza ligeramente agachada podamos respirar los vapores tibios.



Para la atención de los casos leves es suficiente con **tomar acetaminofén** o paracetamol para bajar la fiebre y aliviar el dolor de cabeza y malestar general, el acetaminofén se toma solo si hay fiebre o dolor, para una persona adulta se recomienda 2 tabletas de 500mg cada 8 horas, no exceder nunca 8 tabletas al día. Si la tos es muy molesta, puede tomar jarabe o medicamento para la tos a base de dextrometorfano.

Beber muchos **líquidos** y en la medida de lo posible consumir muchas frutas y verduras. Se recomienda tomar suero oral para mantener una buena hidratación.

La persona enferma debe guardar **reposo** en cama hasta que esté completamente recuperada, sin salir de su habitación a menos que sea indispensable (cuando no tiene baño dentro de la habitación) hasta que el equipo médico le dé el alta. **11**

e.- Designar a una persona para cuidar de la persona enferma

Para el **cuidado de la persona enferma**: se debe asignar una persona exclusiva como cuidadora, debería ser la persona adulta con menos riesgos (que sea menor de 65 años y no padezca enfermedades crónicas).

Es importante tener en cuenta que solo la persona asignada al cuidado entra en la habitación o se acerca a la persona enferma. Los contactos serán los indispensables, para llevar alimento, garantizar que tiene los medicamentos indicados, agua, ropa limpia y otros que sean necesarios según la condición de la persona enferma, recordar que la persona enferma siempre debe usar mascarilla.

La persona cuidadora siempre debe utilizar mascarilla y guantes desechables al ingresar a la habitación de la persona enferma. De ser posible, usar gorro plástico para cubrir el cabello (bien puede ser uno de baño reutilizable que es fácil de limpiar con agua y jabón y/o cloro), gafas para proteger los ojos, también es recomendable el uso de una cubierta impermeable que proteja la ropa del cuidador haciendo la función de una bata (bien podría funcionar un capote ligero con mangas y dejando la abertura hacia atrás).

Los elementos no desechables (gorro, gafa, bata/capote) deben ser lavados con agua y jabón y/o desinfectados después de cada uso con soluciones de cloro.

La persona cuidadora, debe realizar las labores de limpieza del espacio donde está la persona enferma, se recomienda cambio frecuente de sábanas, fundas y toallas, las que deben ser recogidas y depositadas en una bolsa plástica junto a la ropa que se quita la persona enferma, incluir también el cambio de cortinas si las hay. Al lavar estos textiles, hacerlo separado del resto de la ropa de la familia y utilizar agua caliente entre 60 y 90 °C, o sea cuando está por hervir, y usar el jabón habitual en el hogar.

La persona cuidadora, debe lavarse las manos cuidadosamente cada vez que tiene contacto con residuos, utensilios, ropa o cualquier objeto que ha estado en contacto con la persona enferma, así como cada vez que entra y sale de la habitación. Debe evitar tocarse la cara mientras no se haya lavado.

12 La persona cuidadora debe realizar la desinfección adecuada de los zapatos a la salida de la habitación y cambio de los mismos por otros para caminar en el resto de la casa.

Todas las personas deben lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, después de tener contacto con el enfermo o con las áreas donde ha circulado el enfermo, en caso de no haber agua, se debe utilizar alcohol gel siguiendo el mismo procedimiento del lavado de manos.

La familia de la persona enferma debería permanecer en cuarentena sin salir de casa. Todos los habitantes de la casa deben tomarse la temperatura a diario, para identificar síntomas tempranamente.

¿Qué síntomas y signos deben causar preocupación?

Hay señales de alarma que deben observarse para buscar atención de emergencia.

Si una persona enferma con COVID-19 en casa presenta síntomas como dificultad para respirar, dolor o sensación de presión en el pecho, confusión o dificultar para estar alerta, coloración azulada de labios y cara, debe buscarse atención médica inmediata. Es recomendable llamar al 911 o a su médico de confianza.



En algunos casos, la persona enferma puede presentar síntomas gastrointestinales como vómitos, diarrea con deshidratación, en esos casos se debe buscar atención médica inmediata.

Anexo 1. Uso correcto de la mascarilla desechable

1. Recuerde que las mascarillas desechables solo se pueden utilizar una vez.
2. Recuerde que siempre debe usar mascarilla desechable la persona con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
3. Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o con alcohol gel.
4. Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros. Si es así, descártela.
5. Oriente hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la tira de metal).

6. Colóquese la mascarilla sobre la cara. Pellizque la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz.
7. Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
8. Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
9. Cámbiense de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
10. Después de usarla, quítese la mascarilla; para esto retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
11. Deseche la mascarilla en un el basurero con tapa y bolsa inmediatamente después de su uso.
12. Lávese las manos con agua y jabón o con alcohol gel después de tocar o desechar la mascarilla.

Anexo 2. Uso de la mascarilla lavable

1. Las mascarillas lavables se pueden reutilizar, de acuerdo a la indicación del fabricante, en el caso de la mascarilla que se incluye en este kit, se puede reutilizar hasta 15 veces.
2. Recuerde que la persona que cuida a alguien con síntomas respiratorios siempre debe usar mascarilla cuando atiende al enfermo, esta mascarilla puede ser lavable.
3. Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o con alcohol gel.
4. Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros. Si es así, descártela.
5. Colóquese la mascarilla sobre la cara cubriendo desde la parte alta de su nariz.
6. Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.
7. Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
8. Después de usarla, quítese la mascarilla; para esto retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.

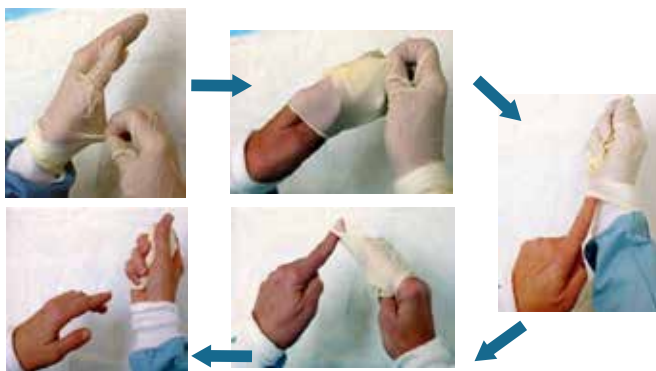
9. Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y deposítela en un recipiente con agua caliente y jabón para lavarla, si no es posible lavarla en ese momento, deposítela en una bolsa y la cierra herméticamente hasta que pueda lavar las mascarillas.
10. Lávese las manos con agua y jabón o con alcohol gel después de tocar o desechar la mascarilla.
11. Recuerde, la mascarilla lavable se puede reutilizar hasta 15 veces siempre que se haya lavado con agua caliente y jabón después de cada uso.
12. Recuerde lavarse las manos antes de colocarse y después de retirarse la mascarilla.

Anexo 3. Uso adecuado de guantes

1. Recuerde que los guantes desechables solo se pueden utilizar una vez.
2. Seleccione previamente los guantes adecuados al tamaño de su mano. Si los guantes son demasiado grandes, será difícil sostener objetos y es más fácil que los gérmenes penetren en sus guantes. Si son demasiado pequeños, es más fácil que se le rompan.
3. Para las mujeres de manos pequeñas la talla S estará bien, para mujeres de mano mediana a grande la talla M quedará bien, la mayoría de los hombres usan talla L ya que su mano es más grande, aunque a algunos le quedará mejor la talla M.
4. Siempre tenga los guantes disponibles para entrar a la habitación de la persona enferma.
5. Lávese las manos correctamente con agua y jabón y seque bien sus manos antes de colocarse los guantes.
6. Una vez que se ha puesto los guantes no toque ninguna parte de su cara.
7. Entre en la habitación y realice todas las actividades de atención a la persona enferma, incluyendo el apoyo con la limpieza con las manos protegidas con los guantes puestos.
8. Una vez finalice las actividades, al salir de la habitación (en la puerta) retire la bata de protección (capote) teniendo aún los guantes puestos. Debe tener a la salida de la puerta de la habitación un recipiente (balde o paila grande) con agua con cloro, donde colocará los medios de protección reutilizables (bata/capote, gorro, gafas). Luego se llevará a lavarlos con agua y jabón.
9. Retire ahora sus guantes asegurando que la parte externa de ellos no toque sus manos desnudas, siga el siguiente procedimiento:
 - a. Agarre pellizcando ligeramente la parte inferior del guante de una mano y levante para halarlo hacia afuera.

- b. Hale hacia las puntas de los dedos. El guante se volteará al revés.
 - c. Sostenga el guante que se ha quitado con la mano aún protegida por el otro guante.
 - d. Ponga dos dedos en el interior del guante que aún tiene puesto.
 - e. Hale hacia las puntas de los dedos hasta que haya volteado el guante al revés y lo haya retirado de su mano, con el cuidado de tocar solo la parte interna del guante, nunca la parte externa que ha tenido contacto con las cosas. Un guante estará ahora dentro del otro guante.
 - f. Bote los guantes en el recipiente para desechos que tiene en la habitación (basurero con tapa y bolsa plástica).
 - g. Lave sus manos cuidadosamente o desinfecte con alcohol gel.
10. Ya con sus manos sin guantes retire el gorro de protección de su cabeza y luego la mascarilla y las gafas. Coloque el gorro y las gafas en el recipiente con agua y jabón a la salida de la habitación.
 11. Ahora lave de nuevo sus manos cuidadosamente con agua y jabón.

El procedimiento
correcto para
quitarse los
guantes



Anexo 4. – Limpieza y desinfección - Uso de soluciones desinfectantes

Como se ha descrito anteriormente, debemos limpiar y desinfectar diariamente las superficies de contacto frecuente en las áreas de uso común de la casa (p. ej., mesas, sillas con respaldo duro, manijas de puertas, interruptores de luz, teléfonos, pantallas táctiles, controles remotos, teclados, llavines, escritorios, inodoros, lavamanos, etc.), para asegurarnos de eliminar los virus que pueda haber y evitar llevarlos con nuestras manos al tocar dichas superficies, ya que el virus podría permanecer entre varias horas a días en algunas de estas.

16 La limpieza de la habitación de la persona enferma debe realizarse solo una vez al día, preferiblemente por la mañana para que las ropas que se van a lavar agarren bastante sol al secarse. Recordar que no se debe sacudir, porque el virus puede suspenderse en el aire y corremos el riesgo de respirarlo.

Si la persona enferma es un adulto joven y tiene un cuadro leve y puede realizar actividades de limpieza, es preferible que ella misma haga la limpieza de su habitación y baño.

En caso de no tener otro baño, se debe limpiar y desinfectar luego de cada uso por parte de la persona enferma. Si no es posible, la persona encargada de los cuidados debe esperar el tiempo que resulte práctico después del uso por parte de la persona enferma para limpiar y desinfectar las superficies de contacto frecuente.

Cómo limpiar y desinfectar:

Superficies duras (no porosas)

Use guantes desechables al limpiar y desinfectar superficies. Se deben desechar los guantes luego de cada limpieza. Limpie sus manos inmediatamente después de quitarse los guantes.

Si las superficies están sucias, deberá limpiarlas con un detergente o agua y jabón antes de su desinfección.

Para las tareas de desinfección, utilice una solución con cloro de uso doméstico diluido (al menos 1000 ppm de hipoclorito de sodio), asegúrese de dejarlo actual durante al menos 1 minuto y ventile bien los ambientes durante y después de la aplicación. Verifique que el producto no se encuentre vencido. Nunca mezcle cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza.

Para la preparación de la solución de cloro:

- Utilice siempre guantes
- Haga la mezcla en un recipiente de plástico o vidrio, nunca de metal
- Para la preparación de un litro de solución utilice cuatro cucharaditas de cloro (20 ml) y complete el litro con agua.
- Recuerde que la solución de cloro a utilizar debe ser preparada del mismo día.

Superficies blandas (porosas)

En esta categoría se encuentran básicamente la ropa del enfermo, cortinas, toallas, sábanas.

No sacuda la ropa para evitar que se disperse el virus en el aire.

Saque la ropa de la habitación en una bolsa plástica bien cerrada y luego desecha la bolsa.

La desinfección de estas se realiza lavando con agua y jabón, utilizando preferiblemente agua caliente (60-90°) según lo permita la tela a lavar. Luego déjelos secar completamente al sol.

Recuerde siempre usar guantes desechables al manipular la ropa sucia de la persona enferma.

Artículos electrónicos

En artículos electrónicos como teléfonos celulares, tabletas, pantallas táctiles, controles remotos y teclados, elimine la contaminación visible si existiera.

- Siga las instrucciones del fabricante de cada uno de los productos de limpieza y desinfección que utilice.
- Considere usar cubiertas que se puedan limpiar con un paño o toallita húmedos para los aparatos electrónicos
- Si no dispone de las directrices del fabricante, considere usar toallitas a base de alcohol o un rociador que contenga al menos un 70 % de alcohol para desinfectar las pantallas táctiles. Seque bien las superficies para evitar la acumulación de líquidos.

Desinfección de insumos reutilizables para protección del cuidador

Como se mencionó en el anexo 2, los objetos que utilizamos como medios de protección para el cuidado de la persona enferma y que son reutilizables (gafas, gorro, capote) se deben colocar en un recipiente con cloro diluido. La preparación debe ser utilizando 5 cucharadas grandes o sea un 1/3 de taza (75 ml) por cada galón de agua, que nos dará la misma concentración (1000 ppm) de la solución explicada arriba (20 ml por litro de agua).

Luego de dejar al menos 1 minuto en la solución con cloro, proceder a realizar el lavado y secado de los objetos.

18 Anexo 5. Uso del oxímetro de pulso

El oxímetro es un dispositivo electrónico que le ayuda a medir la saturación de oxígeno en la sangre mediante el análisis de patrones de luz infrarroja a través de la punta del dedo. La información de un oxímetro es proporcionada como un porcentaje de saturación, y puede ayudar al médico a determinar si las células del cuerpo están recibiendo suficiente oxígeno.

La persona con COVID-19 puede llegar a tener baja saturación de oxígeno aún cuando la dificultad respiratoria no sea notoria, así que es importante que el médico que da seguimiento a su caso conozca los niveles de oxígeno de su sangre.

Pasos para Leer Resultados de Oxímetro

1. Primero debe colocar bien su oxímetro en el dedo índice.
2. Trate de permanecer sin hacer movimientos mientras utiliza el dispositivo.
3. Encienda el oxímetro al presionar el botón que está en el extremo que va hacia su dedo.
4. Después vea la pantalla, se le deben mostrar dos números uno con la etiqueta «PR» y otra con la etiqueta «SpO2». PR representa la frecuencia del pulso y le dice cuántas veces su corazón late por minuto, SpO2 es una abreviatura que significa «la saturación de oxígeno por pulsioximetría».
5. Una vez que aparezcan los números en la pantalla anótelos en donde llevará su registro (lo más recomendable es hacerlo en una libreta), además debe anotar la fecha y hora en que se hizo la lectura.
6. Si sus lecturas están por debajo de los niveles recomendados necesita entonces ponerse en contacto con el personal médico.

La mayoría de las personas sanas obtienen lecturas de SpO2 de 95% o más y un pulso alrededor de 70 a 80 latidos por minuto, pero varían según la persona o situación. Los niveles que están entre el 94% y 80% son considerados como bajos y son signos de bajo oxígeno en la sangre. Cuando presenta niveles bajos de oxígeno en la sangre podría tener sensación de falta de aire, así como experimentar mareo, palpitaciones, confusión y fatiga, entre otros síntomas.

Problemas circulatorios, uñas postizas o con esmalte, pueden causar lecturas erróneas de la saturación de oxígeno.



Anexo 6. Kit para la atención (prevención, tratamiento de soporte y protección) 19





En caso de emergencia
llama al 911