Hospital Local Cartagena de Indias
Tejiendo Calidad de Vida

MARZO DE 2020

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

BOLETIN N°1

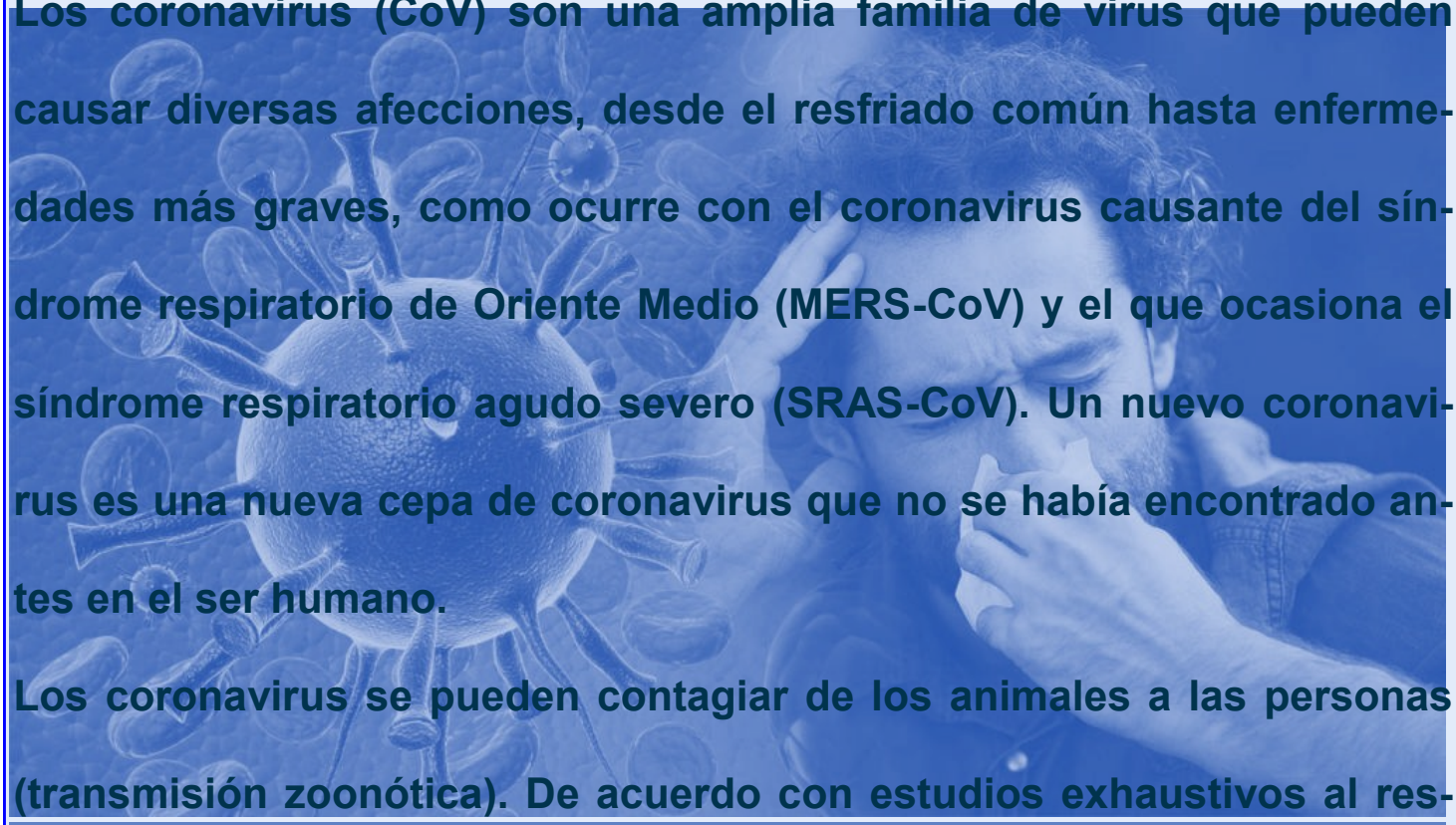
Año 2020

AUTOCUIDADO Y PREVENCION DEL COVID-19

ESE HOSPITAL LOCAL

CARTAGENA DE INDIAS

MODOS DE TRANSMISION DE LOS CORONAVIRUS



Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV). Un nuevo coronavirus es una nueva cepa de coronavirus que no se había encontrado antes en el ser humano.

Los coronavirus se pueden contagiar de los animales a las personas (transmisión zoonótica). De acuerdo con estudios exhaustivos al respecto, sabemos que el SRAS-CoV se transmitió de la civeta al ser humano y que se ha producido transmisión del MERS-CoV del dromedario al ser humano. Además, se sabe que hay otros coronavirus circulando entre animales, que todavía no han infectado al ser humano, a diferencia de los anteriores el COVID 19 tiene una alta capacidad para transmitirse de persona a persona a través de gotas de saliva que pueden viajar hasta un metro de distancia así como también por contacto debido a su permanencia en superficies contaminadas como son manijas, pasamanos, etc.

COVID-19

Esas infecciones suelen cursar con fiebre y síntomas respiratorios (tos y disnea o dificultad para respirar). En los casos más graves, pueden causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e, incluso, la muerte.

Las recomendaciones habituales para no propagar la infección son la buena higiene de manos y respiratoria (cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar) y la cocción completa de la carne y los huevos. Asimismo, se debe evitar el contacto estrecho con cualquier persona que presente signos de afección respiratoria, como tos o estornudos.

Hospital Local Cartagena de Indias

ONEKTA TEMPORAL LTDA NIT 900149775-5

Síntomas del Coronavirus Vs Resfriado Vs Gripe (Fuente: OMS/CDC)			
SÍNTOMAS	COVID - 19	RESFRIADO	GRIPE
FIEBRE	FRECUENTE	INFRECUENTE	FRECUENTE
FATIGA	A VECES	A VECES	FRECUENTE
TOS	FRECUENTE (seca)	SUAVE	FRECUENTE (seca)
ESTORNUDOS	NO	FRECUENTE	NO
DOLOR MUSCULAR	A VECES	FRECUENTE	FRECUENTE
MOCOS O GESTIÓN	INFRECUENTE	FRECUENTE	A VECES
DOLOR DE GARGANTA	A VECES	FRECUENTE	A VECES
DIARREA	INFRECUENTE	NO	A VECES (niños)
DOLOR DE CABEZA	A VECES	INFRECUENTE	FRECUENTE
DIFICULTADA PARA RESPIRAR	A VECES	NO	NO

En el anterior cuadro se pueden observar los diversos síntomas los cuales indican que estamos siendo afectados por el COVID 19 así que debemos estar atentos a todos estos agravantes, cabe anotar que ESTAMOS MAS EXPUESTAS las personas que tengamos algún tipo de afección de tipo respiratorio, diabéticos, ancianos, entre otro tipo de población la cual se crea vulnerable para que evitemos hacer parte de las estadísticas y no pongamos en peligro a nuestras familias y compañeros de trabajo debemos acatar las medidas preventivas estipuladas por los profesionales de la salud y entidades promotoras de la salud pública para esto definimos al menos cinco medidas para autocuidado en caso de que tengamos gripe o síntomas del COVID 19.

CINCO MEDIDAS PARA PROTEGERSE CONTRA EL COVID 19

Los síntomas más frecuentes del COVID 19 son fiebre, tos seca, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, dolor de garganta y secreción nasal, Cada año, millones de personas contraen la gripe La mayoría se recupera en una semana, pero para unos pocos desafortunados la gripe puede ser mortal.

Las epidemias de gripe estacional suelen ocurrir a finales de invierno y principios del verano, por lo que podemos preverlas y prepararnos en consecuencia, En las regiones tropicales, la gripe puede ocurrir durante todo el año, causando brotes más irregulares, pero la prevención sigue siendo importante.

He aquí cómo protegerse a sí mismo y a quienes le rodean.

MEDIDAS DE PREVENCION ANTE COVID 19

MANTENGA LA DISTANCIA

Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.

¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda, despide por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.

MEDIDAS DE PREVENCION ANTE EL COVID 19

LAVESE LAS MANOS REGULARMENTE

Las manos limpias protegen contra muchas infecciones, entre ellas la gripe. Mantener las manos limpias es una manera fácil de mantenerse saludable, usted y su familia.

Lávese las manos con jabón y agua corriente regularmente y séquelas bien con una toalla de un solo uso. También puede usar una solución con alcohol si no dispone de agua y jabón.

Recuerde - lavarse las manos correctamente toma tanto tiempo como cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces.

EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA

La vía más probable de entrada de gérmenes al organismo es a través de los ojos, la nariz y la boca.

No es posible controlar todo lo que se inhala, pero se puede reducir el riesgo de infección manteniendo las manos alejadas de la cara.

Si tiene que tocarse los ojos, la nariz o la boca, hágalo con un pañuelo de papel limpio o lávese las manos primero.

MEDIDAS DE PREVENCION ANTE EL COVID 19

Evita el contacto directo con personas enfermas

EL COVID 19 es contagioso, Se propaga fácilmente en espacios llenos de gente, como transportes públicos, escuelas, residencias de ancianos y eventos públicos.

Cuando una persona infectada tose o estornuda, las gotitas que contienen el virus pueden propagarse hasta un metro e infectar a otras personas que las inhalan.

MEDIDAS DE PREVENCION ANTE EL COVID 19

SI NO SE SIENTE BIEN, QUÉDESE EN CASA

Si tiene síntomas respiratorios, estar cerca de otras personas las pone en riesgo.

Esto es especialmente cierto en el caso de las personas con enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardíacas y el VIH.

Aislándose rápidamente puede evitar la propagación de la gri-

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL COVID 19

1. TENGO UN ADULTO MAYOR EN CASA ¿QUE HAGO PARA PROTEGERLO?

R/ Esta preocupación debe servirnos para adoptar medidas de protección para nosotros, nuestros seres queridos y las comunidades donde vivimos. La medida principal y más importante es la higiene regular y completa de las manos y de las vías respiratorias. En segundo lugar, es importante mantenerse informado y seguir los consejos de las autoridades sanitarias locales, como los relativos a los viajes, los desplazamientos y los eventos donde se pueda concentrar un gran número de personas. Puede consultar los consejos sobre protección en la página https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public.

2. ¿Debo llevar mascarilla para protegerme?

R/ Si no se presentan los síntomas respiratorios característicos de la COVID-19 (sobre todo, tos) o no se cuida de una persona que pueda haber contraído esta enfermedad, no es necesario llevar puesta una mascarilla clínica. Recuerde que las mascarillas desechables solo se pueden utilizar una vez y tenga en cuenta también que, si no está usted enfermo o no cuida de una persona que lo esté, está malgastando una mascarilla. Las existencias de mascarillas en el mundo se están agotando, y la OMS insta a utilizarlas de forma sensata. https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses

2. ¿existe riesgo mayor para mujeres gestantes?

R/ Los estudios sobre el nuevo coronavirus en embarazadas siguen sin ver relación entre madres y bebés. Los últimos datos los aportan profesores chinos que informan, en la revista Frontiers in Pediatrics, que no parece que la infección viral se transmita de madres a recién nacidos al nacer.

El estudio es el segundo que sale en China este mes de marzo para confirmar que las madres infectadas con coronavirus Covid-19 durante el embarazo no contagiaron la enfermedad a sus bebés. https://www.redaccionmedica.com/secciones/pediatria/coronavirus-embarazada-no-hay-contagio-de-covid-19-al-nino-8834

Salvemos Juntos a Cartagena

CARTAGENA CONTRA EL CORONAVIRUS

#MeQuedoEnCasa

¿En qué casos se debe usar la línea de emergencias?

- Quienes hayan estado en contacto estrecho con alguien positivo en coronavirus.
- Quienes hayan llegado del extranjero especialmente de China, Italia, España y Francia.
- Quienes presenten síntomas de alarme, entre ellos: fiebre, tos, dolor de garganta.

LINEAS DE ATENCIÓN

NACIONAL 018000955590

125 DADIS CARTAGENA

Fuentes

https://www.who.int/csr/don/es/

https://www.who.int/csr/don/24-february-2020-mers-saudi-arabia/es/

https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses

“RECUERDA QUE EL CONTROL DEL COVID 19 ESTA EN TUS MANOS”

PROYECTÓ: joseluis granados

REVISO: cesar vuelvas puello