

COVID-19

PAUTAS, PREVENCIÓN Y CUIDADOS

Por Lic. Daniel Liboreiro

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 (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

Síntomas

FRECUENTES	MENOS FRECUENTES
Fiebre	Dolor generalizado y molestias
Tos seca	Congestión nasal
Cansancio	Dolor de cabeza
	Conjuntivitis
	Dolor de garganta
	Diarrea
	Pérdida del gusto
	Pérdida del olfato
	Erupciones cutáneas
	Cambio de color en los dedos de la mano o de los pies

Los síntomas suelen ser leves y pueden comenzar gradualmente. **El 80% de las personas se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento**

hospitalario. El 20 % restante puede presentar síntomas más importantes e incluso un cuadro grave con dificultad para respirar, que requiera asistencia respiratoria mecánica

Tienen más probabilidades de presentar cuadros graves

- **Las personas mayores de 65 años**
- Las personas, sin importar la edad, que padecen: **Hipertensión arterial, Problemas cardíacos, Problemas pulmonares, Diabetes, Cáncer.**
- Sin embargo, **cualquier persona** puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma.

Las personas que presenten cualquiera de estos síntomas, estén o no entre las personas de riesgo, deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

NOTA: En caso de ser una persona con Internación Domiciliaria, las medidas serán evaluadas según situación de salud del paciente y normas de las coberturas médicas. Se debe llamar al coordinador de enfermería para que se inicie protocolo de aislamiento

Si no es paciente de Internación Domiciliaria, se debe llamar a estos números

CABA	Provincia de Bs As	Resto del país
107	148	120

Propagación del COVID 19

- Por contacto estrecho con otras personas que esté infectada por el virus sin utilizar las medidas de aislamiento y prevención.

Agente transmisor

- Gotas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar.

Medio de contagio

- Al Inhalar las gotitas procedentes de una persona infectada

- Al tocar las gotas que están sobre los objetos y superficies que rodean a la persona (mesas, pomos y barandillas, etc) y luego al tocar los ojos, la nariz o la boca.

Prevención

- Mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
- No llevarse las manos a la cara (los dedos pueden llevar el virus a los ojos, la boca o la nariz)
- Evitar tocarse el barbijo
- Cambiar el barbijo diariamente
- Si usa tapaboca, lavarlo todos los días
- Ventilar los ambientes
- Realizar autoevaluación diariamente
- No minimizar síntomas, nuestros o de los que nos rodean

Prevención en el transporte público

- Utilizar siempre tapaboca
- Mantener la distancia al esperar el transporte
- No subir al transporte si está lleno (es preferible llegar tarde que contagiarse)
- Evitar poner en el asiento o el piso bolsos, mochilas o carteras
- Tocar lo mínimo indispensable los pasamanos, asientos u otra parte del transporte público
- Utilizar alcohol gel al bajar del transporte público
- Lavarse las manos al llegar a destino

Prevención dentro del domicilio del paciente

- Al ingresar al domicilio, dirigirse directamente al baño o espacio asignado para dejar la indumentaria y poder higienizarse
- Lavarse las manos
- Quitarse el tapaboca
- Limpiar el celular con productos que no afecte su integridad, en caso de haberlo utilizado durante el viaje.
- Quitarse la ropa y el calzado dejándolos dentro de una bolsa para evitar el contacto accidental.
- Lavarse las manos
- Colocarse uniforme y calzado específico para ser usado dentro del domicilio
- Colocarse barbijo

- Lavarse las manos

Cuidados durante el pase de guardia

- No saludarse con besos o abrazos.
- Hacer un pase de guarda rápido y solo comentando los puntos de importancia de la guardia.
- No compartir vajilla durante el procedimiento

Cuidados durante la guardia

- Garantizar que las superficies a utilizar estén limpias y sanitizadas pasando un trapo con agua y lavandina, o alcohol al 70%
- Solo utilizar cubiertos, tazas, vasos, mate o bombillas que sean propias.
- Utilizar barbijos durante toda la guardia. Deben ser descartado al finalizar la misma.
- Lavarse las manos antes y después de realizar procedimientos al paciente
- Garantizar la higiene de los sanitarios, vigilando que el personal asignado a tal fin respete las normas de aislamiento en caso de que no sea integrante de la familia
- Ninguna persona que no conviva en el domicilio puede ingresar a la habitación sin barbijo y sin lavarse las manos.

Cuidados al dejar la guardia

- Ordenar la unidad del paciente
- Repasar con agua y lavandina, o alcohol al 70%, todas las superficies de contacto común.
- Hacer el pase de guardia.
- Dirigirse al baño o espacio asignado para dejar la indumentaria y poder higienizarse
- Lavarse las manos
- Quitarse el barbijo y descartarlo
- Quitarse el uniforme y el calzado dejándolos dentro de una bolsa. El uniforme debe ser lavado por separado de la ropa de calle, una vez que llegó a su domicilio.
- Limpiar el celular con productos que no afecten su integridad, en caso de haberlo utilizado durante el viaje.
- Colocarse tapaboca
- Lavarse las manos

Cuidados al llegar a su domicilio

- Dirigirse al baño
- Lavarse las manos con técnica adecuada
- Quitarse tapaboca
- Quitarse ropa de calle y calzado. En caso de poder hacerlo, puede rociarlo con aerosoles desinfectantes de venta al público.
- Lavar uniforme separado del resto de la ropa
- Puede bañarse si eso le da más tranquilidad. No es indispensable hacerlo.
- Vestirse
- Disfrutar de la familia o un descanso reparador

NOTA: Toda persona que deja su domicilio, que esté en contacto con otras personas, utilice o no transporte público, puede contraer el virus; por lo que no debe dejar de tomar todas las medidas de seguridad para el cuidado de sus seres queridos, colegas, vecinos, paciente y los familiares de sus pacientes.

Cuidados ante la presencia de signos de posible contagio del paciente

- Informar inmediatamente a la familia y al coordinador
- Extremar las medidas de aislamiento para evitar contagiarse
- Estar alerta a síntomas y posibles descompensaciones del paciente

Función del coordinador

- Informar a la empresa y al resto del equipo de profesionales bajo su supervisión.
- Llevar al domicilio kit de aislamiento para el personal asignado para la atención del paciente.

Función de la familia

- Informar a médico de cabecera y prepaga la presencia de signos de COVID 19 para que se inicie pasos de detección del mismo (hisopados)

Función de las enfermeras

- Aislar el paciente
- Utilizar kits de aislamientos provisto por la empresa
- Registrar e informar cambios de importancia en el paciente o familiares directos
- Aislarse

NOTA: Como toda infección viral, las personas comienzan a diseminar el virus 48hs antes de que se presenten signos de infección. Por tal motivo, es muy importante un cumplimiento estricto de las medidas de prevención.

Todas las normas de seguridad no solo son para no contagiar, sino que también es para no contagiarse.

Ante la presencia de incumplimiento de las medidas de prevención y aislamiento del entorno familiar y de aquellos profesionales asignados a la atención de nuestro paciente; estamos profesional y moralmente obligados a informar a nuestros superiores.

Del cumplimiento estricto de las medidas de seguridad, depende nuestra salud, la de los pacientes y la de nuestros seres queridos.

DEFINICIONES

Se considera **contacto estrecho de Covid-19 a toda persona que haya proporcionado cuidados a un caso confirmado**, sin las medidas de protección adecuadas o que haya permanecido a una distancia menor a 2 metros durante al menos 15 minutos, mientras el caso presentaba síntomas o durante las 48 horas previas al inicio de los mismos.

