



“EDUCANDO PARA LA VIDA”

PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19 / ABRIL DE 2020



PREGUNTAS FRECUENTES:

1. ¿Qué es el Nuevo Coronavirus COVID-19?

El Nuevo Coronavirus COVID-19 es una cepa de la familia de coronavirus que no se había identificado previamente en humanos. Es el nombre definitivo otorgado por la OMS. Los coronavirus son causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como Insuficiencia Respiratoria Aguda Grave.

2. ¿Cómo se contagia?

El virus se transmite de persona a persona cuando tiene contacto cercano con un enfermo. Por ejemplo, al vivir bajo el mismo techo, compartir la misma sala en un hospital, viajar por varias horas en un mismo medio de transporte, o cuidar a un enfermo sin la debida medida de protección.

3. ¿Cuáles son los signos y síntomas?

En la mayoría de los casos donde se han presentado los síntomas son:

- Fiebre sobre 37,8°.
- Tos.
- Dificultad para respirar (a diferencia de un resfriado).
- Dolor de cabeza.
- Dolor de garganta.

Los síntomas se presentan leves y aumentan de forma gradual.

4. ¿Cómo se previene esta enfermedad?

Por ser una enfermedad de tipo respiratoria, se transmite a través de gotitas provenientes de la tos y los estornudos. Las medidas de prevención son:

- Cubrirse con pañuelo desechable o con el antebrazo (nunca con la mano) la nariz y la boca al estornudar o toser.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón o un desinfectante a base de alcohol por más de 20 segundos.
- Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- No compartir bombilla, vaso o cubiertos con otras personas.
- Evitar saludar con la mano o dar besos.
- Permanecer en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica.

5. ¿Cuánto dura el periodo de incubación del COVID-19?

El «período de incubación» es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al período de incubación de COVID-19 oscilan entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a cinco días.

6. ¿Quién corre riesgo de desarrollar una enfermedad grave?

Todavía tenemos mucho por aprender sobre la forma en que la COVID-2019 afecta a los humanos, pero las personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes (como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes) desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

- LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN:



- LIMPIEZA DE MANOS CON ALCOHOL GEL:



- USO DE MASCARILLA:



CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL:

El COVID-19 es un virus frente al cual la población debe adoptar medidas de autoprotección para evitar su contagio. No obstante, debido a la incertidumbre de esta situación, no debemos menospreciar la atención y los cuidados en relación con la higiene y salud mental.

Estrategias de manejo de Salud Mental:

1. Identifique pensamientos que puedan generarle malestar. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. Reconozca sus emociones y acéptelas. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
3. Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables. Conozca los hechos, busque información y datos fiables de medios oficiales científicos veraces.
4. Informe a sus seres queridos de manera realista. En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. Evite la sobreinformación, estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y, por el contrario, aumentará su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. Contraste la información que comparta. Si usa Redes Sociales para informarse, procure hacerlo de fuentes oficiales.

Pautas y tareas de autocuidado:

1. Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
2. Lleve a cabo los hábitos adecuados de higiene que recomienda Sanidad, pero no se obsesione.
3. Evite hablar permanentemente del tema.
4. Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
5. Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Salud, Colegios Oficiales de Médicos, Organismos Oficiales, OMS, etc.
6. No contribuya a dar difusión a noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
7. Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación.
8. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

¡CUIDÉMONOS ENTRE TODOS!

Fuentes: Ministerio de Salud de Chile. / Mutua de Seguridad CChC.