

RECOMENDACIONES DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN COVID-19

Recomendamos a quienes corren un mayor riesgo de enfermedad grave por coronavirus (COVID-19) que sean particularmente estrictos en el seguimiento de las medidas de distanciamiento social.

Este grupo incluye a aquellos que son:

De 65 años o más (independientemente de las condiciones médicas).

Menores de 65 años con una afección de salud subyacente que se detalla a continuación:

- Enfermedades respiratorias crónicas (a largo plazo), como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfisema o bronquitis.
- Enfermedad cardíaca crónica, como insuficiencia cardíaca.
- Enfermedad renal crónica.
- Enfermedad hepática crónica, como hepatitis.
- Afecciones neurológicas crónicas, como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de las neuronas motoras, la esclerosis múltiple (EM), una discapacidad del aprendizaje o una parálisis cerebral.
- Diabetes
- Problemas en el bazo, por ejemplo, enfermedad de células falciformes o si le han extirpado el bazo.
- Un sistema inmunitario debilitado como resultado de afecciones como el VIH y el SIDA, o medicamentos como esteroides o quimioterapia.
- Tener sobrepeso grave (un índice de masa corporal (IMC) de 40 o más).
- Las embarazadas.

Nota: existen algunas condiciones clínicas que ponen a las personas en un riesgo aún mayor de enfermedad grave por COVID-19. Por ahora, debe seguir rigurosamente los consejos de distanciamiento social en su totalidad, descritos a continuación.

Las personas que caen en este grupo son aquellas que pueden estar en riesgo particular debido a problemas de salud complejos como:

- Personas que recibieron un trasplante de órgano y continúan con medicamentos de inmunosupresión en curso.
- Personas con cáncer que reciben quimioterapia o radioterapia activa.
- Personas con cánceres de sangre o médula ósea, como leucemia, que se encuentran en cualquier etapa del tratamiento.
- Personas con afecciones torácicas graves, como fibrosis quística o asma grave (que requieren ingresos hospitalarios o cursos de tabletas de esteroides).

- Personas con enfermedades graves de los sistemas del cuerpo, como enfermedad renal grave (diálisis)

¿Qué es el distanciamiento social?

Las medidas de distanciamiento social son pasos que puede tomar para reducir la interacción social entre las personas. Esto ayudará a reducir la transmisión del coronavirus (COVID-19).

- Evite el contacto con alguien que presente síntomas de coronavirus (COVID-19). Estos síntomas incluyen alta temperatura y / o tos nueva y continua.
- Evite el uso no esencial del transporte público, variando sus tiempos de viaje para evitar las horas pico, cuando sea posible.
- Trabajar desde casa, donde sea posible. Su empleador debe ayudarlo a hacer esto. Consulte la guía del empleador para obtener más información.
- Evite reuniones grandes y reuniones en espacios públicos más pequeños como pubs, cines, restaurantes, teatros, bares, clubes.
- Evite reuniones con amigos y familiares. Manténgase en contacto utilizando tecnología remota como teléfono, internet y redes sociales.
- Use los servicios telefónicos o en línea para comunicarse con su médico de cabecera u otros servicios esenciales.
- Todos deberían tratar de seguir estas medidas tanto como sea pragmático.

Para las personas mayores de 65 años, que tienen una afección de salud subyacente o están embarazadas, se les recomendamos encarecidamente que siga las medidas anteriores tanto como pueda y que, si es posible, limite significativamente su interacción cara a cara con amigos y familiares.

Lavado de manos e higiene respiratoria

Existen principios generales que puede seguir para ayudar a prevenir la propagación de virus respiratorios, que incluyen:

- Lavarse las manos con mayor frecuencia: con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante de manos cuando llegue a casa o al trabajo, cuando se suene la nariz, estornude o tosa, coma o manipule alimentos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evitar el contacto cercano con personas que tienen síntomas.
- Cubra su tos o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a un contenedor y lávese las manos.
- Limpiar y desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia en el hogar.

¿Qué debe hacer si desarrolla síntomas de coronavirus (COVID-19)?

La misma guía se aplica a la población general y a aquellos con mayor riesgo de enfermedad grave por coronavirus (COVID-19). Si desarrolla síntomas de COVID-19 (temperatura alta y / o tos nueva y continua), aísle en su hogar durante 7 días.