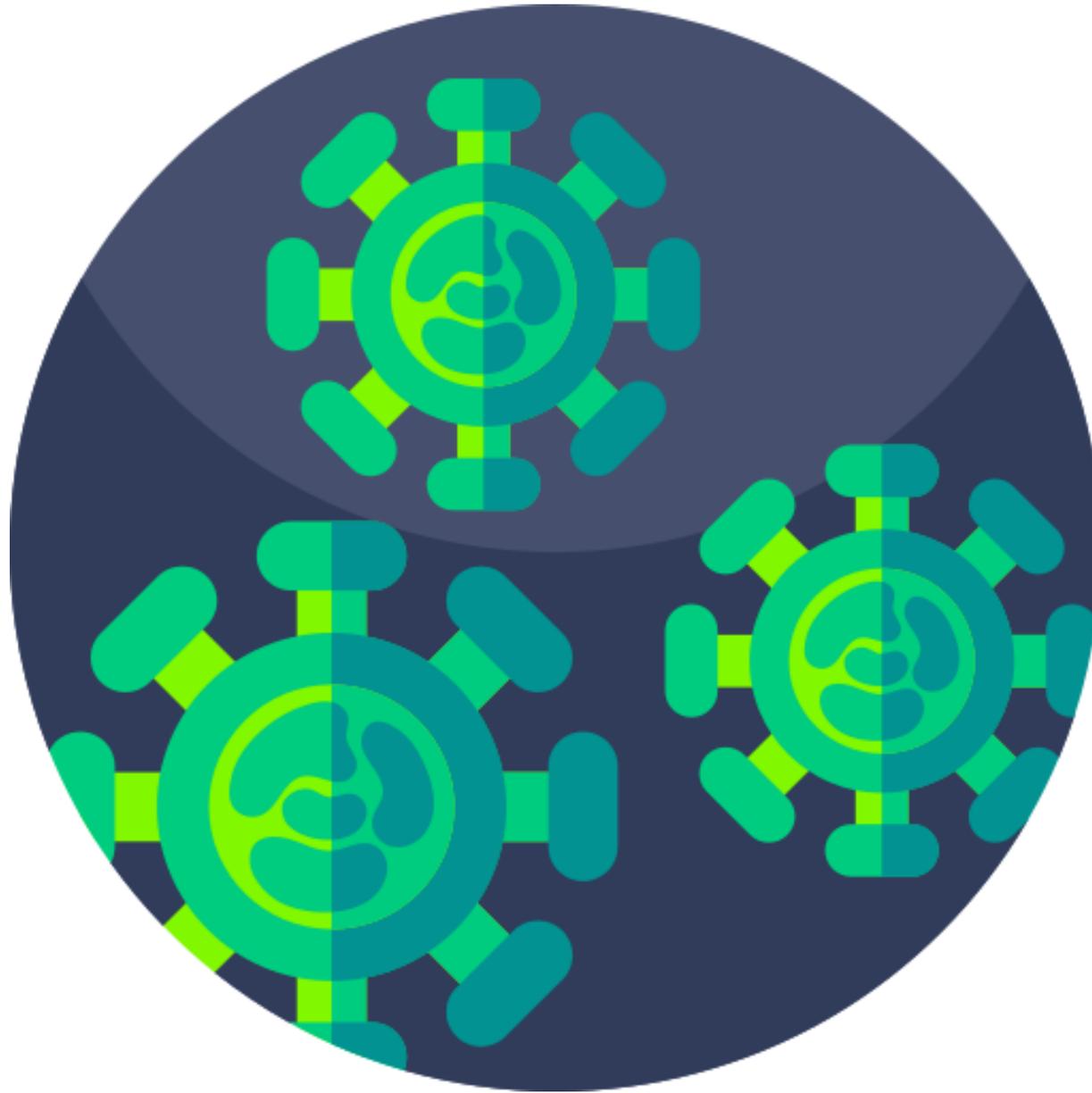


Raquel Carcereny
Especialista en enfermería
Familiar y Comunitaria



Claudia González
Especialista en enfermería
de Salud Mental

1. ¿Por qué estamos aquí?
2. Transmisión
3. Síntomas
4. Prevención
5. Activación
6. Aislamiento preventivo
7. EPI
8. ¿En qué consiste la prueba diagnóstica?
9. Recomendaciones



1. ¿Por qué estamos aquí?

Los coronavirus son virus que **circulan entre los animales** pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que **no se había visto previamente en humanos.**

Virus: SARS-CoV-2

**Enfermedad
COVID-19**



2. Transmisión

VÍA GOTAS RESPIRATORIAS

Periodo de incubación estimado
2-14 días



3. Síntomas



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

80% son leves

20% graves: neumonía, complicaciones que requieran ingreso hospitalario.



4. Prevención

Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas



Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca



Lavarse las manos frecuentemente



En cualquiera de tus viajes, sigue estas recomendaciones de prevención e higiene

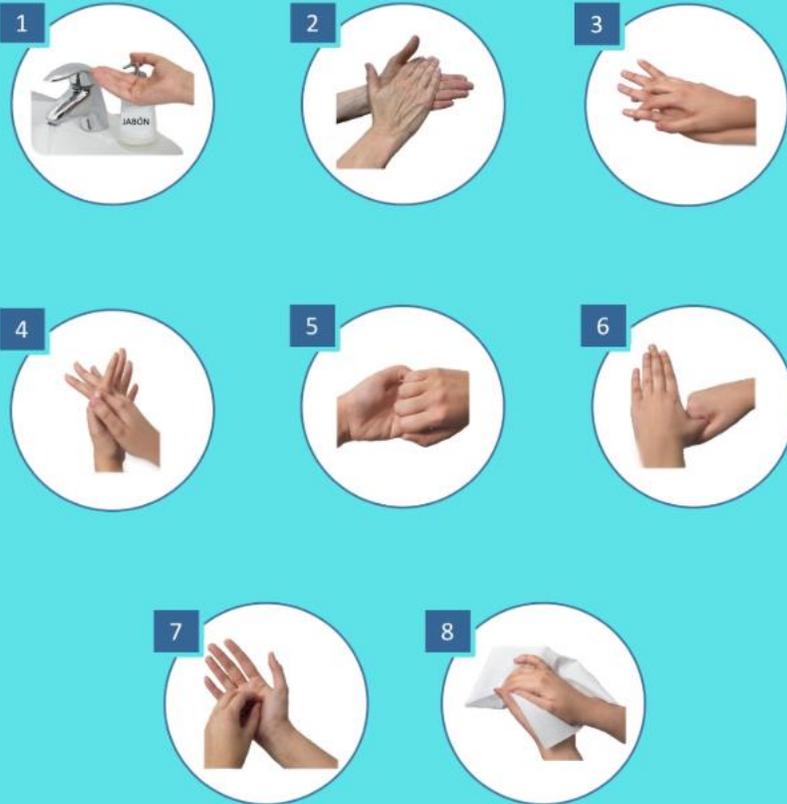


¿Cuándo lavarse las manos?

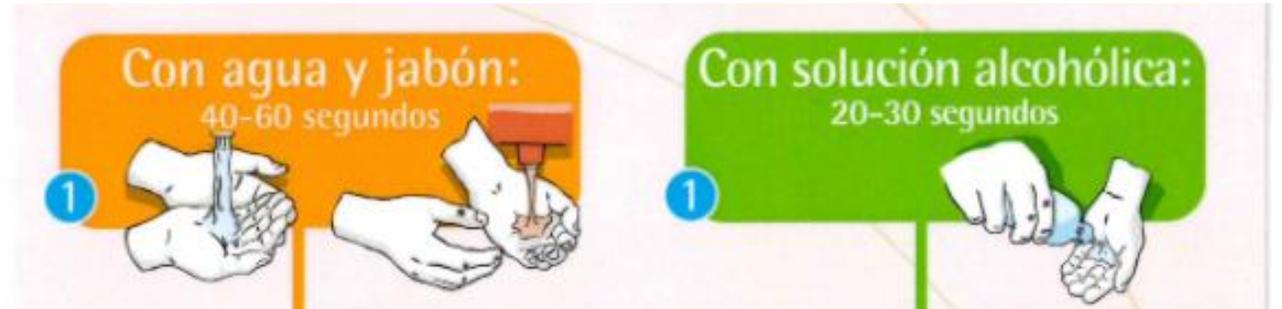
- Por norma con frecuencia.
- Después de estornudar o toser.
- Después de manipular pañuelos (de un solo uso) que haya usado para cubrirse al toser.
- Cuando entras y sales de la habitación o edificio.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de ir al baño.



¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



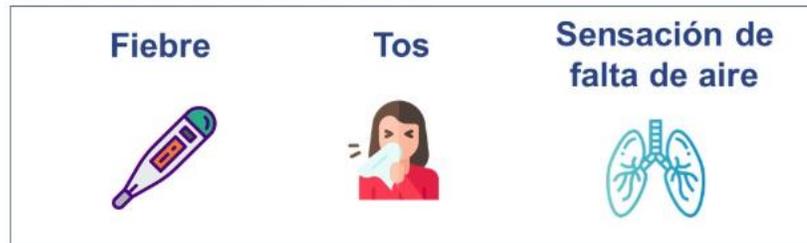
¿Cómo lavarse las manos?



5. Activación:

Nuevo coronavirus: qué hacer

Si presentas los siguientes **síntomas**:



Y

Has estado recientemente en una zona de riesgo

Madrid

o

has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso probable o confirmado



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

El 112 es un teléfono de atención de urgencias.
Su buen uso depende de todos



900 102 112

Se considerarán casos en investigación de COVID-19 los que cumplan alguno de los siguientes criterios:

A. Cualquier persona con un cuadro clínico compatible con infección respiratoria aguda (inicio súbito de cualquiera de los siguientes síntomas: tos, fiebre, disnea) de cualquier gravedad

Y

En los 14 días previos al inicio de los síntomas cumple cualquiera de los siguientes criterios epidemiológicos:

1. Haya residido o viajado en **áreas con evidencia de transmisión comunitaria**. Las áreas consideradas actualmente se pueden consultar en el siguiente enlace: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm>
2. Historia de **contacto estrecho** con un caso probable o confirmado.

B. Cualquier persona atendida en la urgencia hospitalaria o que se encuentre hospitalizada, y presente signos y síntomas de infección respiratoria aguda de vías bajas y uno de los siguientes hallazgos radiológicos:

- Infiltrados bilaterales con patrón intersticial o en vidrio deslustrado o infiltrados pulmonares bilaterales alveolares compatibles con SDRA.
- Infiltrado unilateral multilobar con sospecha de etiología viral.

**Activar:
AISLAMIENTO
PREVENTIVO**

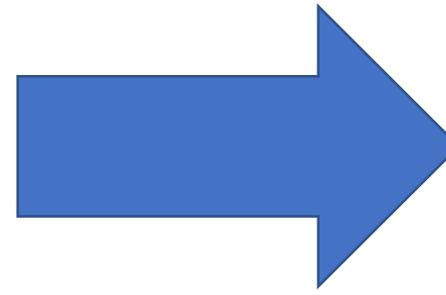
5. Activación:

✓ Una vez que nos cogen el teléfono **enviarán a personal sanitario** (SUMMA o Equipos de Atención Domiciliaria, dependiendo de la zona).



- ✓ El **tiempo** que tardan en acudir para realizar las pruebas para el diagnóstico es **indeterminado**, pueden ser horas.
- ✓ Salud Pública se pone en contacto con el centro para dar los resultados tras analizar las muestras, suelen tardar **12 horas**.

En caso de sospecha:



Aislamiento preventivo:

- **Temperatura** por encima de $37,5^{\circ}$ (temperatura de alarma) 38° (Fiebre)
y/o
- Presencia de **tos** o **sensación de falta de aire**.
- Haber estado en **contacto con la persona que refiere estos síntomas**.

-La **persona afectada** se pondrá la mascarilla quirúrgica.

-El acompañante o **persona en contacto** también: mascarilla quirúrgica.

Las **personas** que no hayan tenido contacto previo y que **tengan que entrar en la sala**:

- Se colocarán el EPI



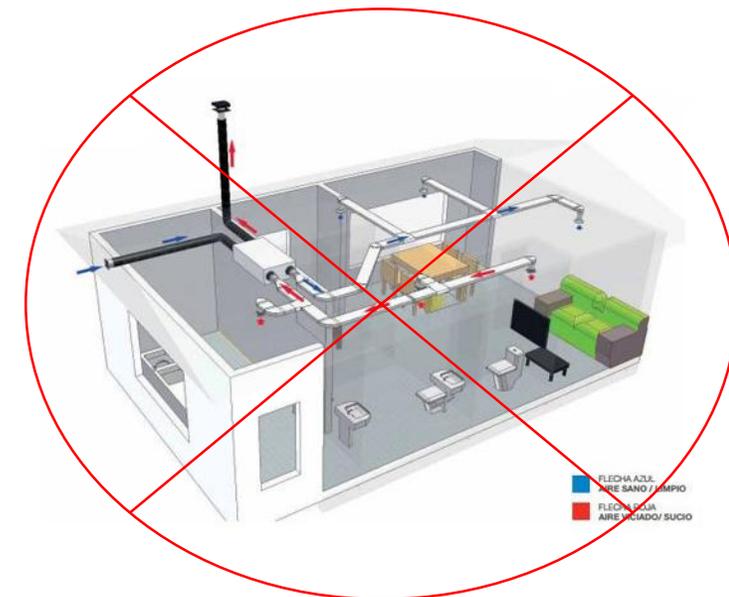
6. Aislamiento preventivo

- Preferiblemente **sala individual**.
- Si no es posible, sala que pueda garantizar una **distancia mínima de 2 metros** con el resto de personas.
- La **puerta** de la habitación deberá permanecer **cerrada**.
- **Mascarillas quirúrgicas**.
- **Cubo de basura con pedal** en el interior de la sala.
- **Solución hidroalcohólica** dentro y fuera de la sala.



Aislamiento preventivo

- Si la persona tiene que ir a **zonas comunes**:
 - Mascarilla quirúrgica.
 - Higiene de manos antes y después de salir de la habitación.
 - Se mantendrán bien ventiladas las zonas comunes.
- **Ventilación adecuada** y directa a la calle. Evitar corrientes de aire de calefacción o refrigeración.



Aislamiento preventivo

- Uso de **aseo** por persona con sospecha:
 - Idealmente tendrán un **baño para uso individual**.
 - Si no es posible se deberá **limpiar con lejía doméstica** tras cada uso.



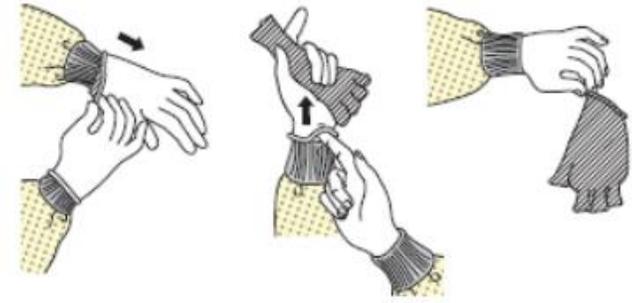
7. ¿Cómo colocar el EPI?

Secuencia de COLOCACIÓN del EPI con BATA

- 1. Lavado de manos
- 2. Bata impermeable
- 3. Mascarilla FFP2
- 4. Pantalla facial gafas protectoras
- 5. Guantes



7.¿Cómo retirar el EPI?



Secuencia de RETIRADA del EPI con BATA

- 1. Guantes
- 2. Protector Ocular, pantalla facial
- 3. Bata impermeable
- 4. Mascarilla
- 5. Lavado de manos





Uso de guantes

- Sirven para protegernos de fluidos.
- Pero **NO sustituyen a lavado de manos** ni previenen la transmisión por contacto.
- Es necesario lavarse las manos antes y después del uso de guantes.
- Es necesario tirarlos tras el uso. Nunca se utilizarán para entrar en contacto con dos personas distintas. **USAR y TIRAR.**

MASCARILLA QUIRÚRGICA

Usuarios/Personal en
contacto/trabajadores



Sospecha, contactos y
personal a <2m

MASCARILLA FFP2/FFP3:

Profesional
Sanitario/cuidadores



Persona sana para protegerse que
tenga que explorar/aisistir a la
persona y cuando haya riesgo de
aerosoles

Otras medidas de protección:

- Cubo de basura con pedal en el interior de la sala.
- Hidrogel dentro y fuera de la sala.



LAS PERSONAS ENCARGADAS DE LA LIMPIEZA SIEMPRE DEBERÁN USAR MASCARILLA QUIRÚRGICA y GUANTES (de un solo uso)

Si has estado en contacto estrecho con caso confirmado se inicia activación + aislamiento preventivo 14 días



8. ¿En qué consiste la prueba diagnóstica?

- Se recogen **1** o **2** muestras
 - Superior
(nasofaríngea/orofaríngea)
 - Inferior (esputo)

9. Recomendaciones:

- Prever que la persona va a estar en esa **habitación** durante **muchas horas**.
- Lo ideal sería que la persona estuviera en su **habitación** de forma **individual**.
- **Ventilación** al exterior.
- **Evitar entrada y salida** de familiares o cualquier persona que no sea imprescindible.

MEDIDAS HIGIÉNICAS EN EL HOGAR DEL ENFERMO POR CORONAVIRUS

La limpieza diaria de todas las superficies de la casa, debe realizarse con una solución de lejía en proporción 1:50, es decir 1 parte de lejía por 49 de agua de lejía sin detergente .



ROPA

○ La ropa del paciente se lavará diariamente y por separado con el detergente habitual a una temperatura entre 60-90 grados centígrados.

○ Es importante dejarla secar totalmente



MENAJE

○ La vajilla, cubiertos y utensilios de cocina, se lavarán con agua caliente y jabón.

○ Preferiblemente en lavaplatos porque pueden alcanzarse 60 grados de temperatura.

RESIDUOS

○ Tire a la basura en bolsa de plástico cerrada, guantes y mascarillas usados.

○ Finalmente lave sus manos con agua y jabón



MEDIDAS HIGIÉNICAS EN EL HOGAR DEL ENFERMO DE CORONAVIRUS



¿CÓMO LIMPIAR LA CASA?

- La persona encargada de la limpieza diaria se tendrá que proteger con mascarilla y guantes de un solo uso.
- Asegurarse que las habitaciones de la casa estén bien ventiladas (5 minutos al día como mínimo).
- Limpie diariamente todas las superficies de contacto frecuente como las mesas, los picaportes de las puertas, las llaves o los grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas, las mesillas, y todas las superficies que puedan tener sangre, heces o fluidos corporales, con una solución desinfectante que contenga lejía.

¿CÓMO LAVAR LA VAJILLA?

- Lavar la vajilla, cubiertos, y otros utensilios de cocina con agua caliente y jabón. Preferiblemente en el lavaplatos.

¿CÓMO LAVAR LA ROPA?

- La ropa de cama, toallas etc. de las personas enfermas, deben lavarse con su detergente habitual.
- Póngase guantes desechables antes de tocar la ropa del enfermo, y manténgala alejada de su propio cuerpo (en una bolsa, recipiente etc.) y lávela por separado.
- Use un detergente de ropa normal. Ponga el programa a la temperatura de 60-90°C. Hay que dejar secar la ropa totalmente.

PARA FINALIZAR

- Quitarse los guantes y la mascarilla, tirándolos a la basura en bolsa de plástico cerrada.
- Realizar una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 20 segundos. Puede utilizar también un desinfectante que contenga entre un 60-95% de alcohol. Repartiendo la solución por toda la superficie de las manos.

Recomendaciones salud mental:

¿Cómo nos podemos sentir nosotros o alguien de alrededor?

Nerviosos y tensos.

Pensando todo el rato en esto.

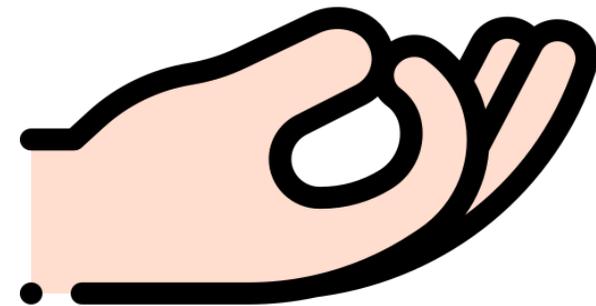
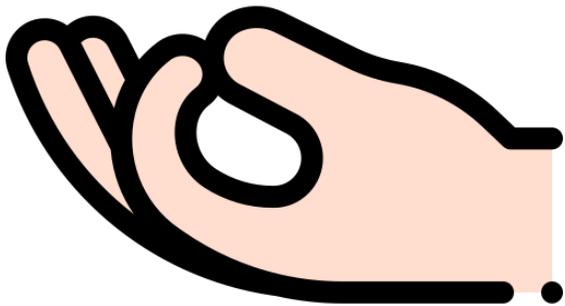
Dificultad para concentrarnos en otras cosas.

Necesidad de buscar información sobre el tema constantemente.

Miedo que obstaculiza la realización de actividades cotidianas.

Análisis constante de la salud.

Dificultades para dormir.

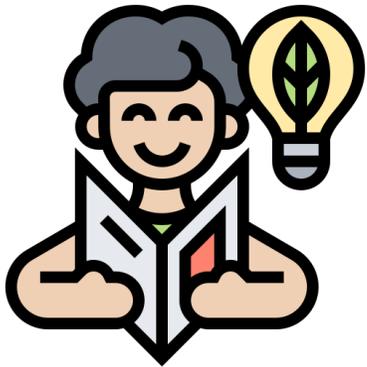


Se recomienda:



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 y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
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 podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. **Contraste la información que comparta.** Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales.

Si tú o algún ser querido está entre la población de riesgo...



1. **Siga las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios.
2. **Infórmese de forma realista** y siga las pautas emocionales del apartado A.
3. **No trivialice su riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. **Tampoco magnifique** el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.
5. **Si le recomendaran medidas de aislamiento**, tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.
6. **Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas** que le gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).

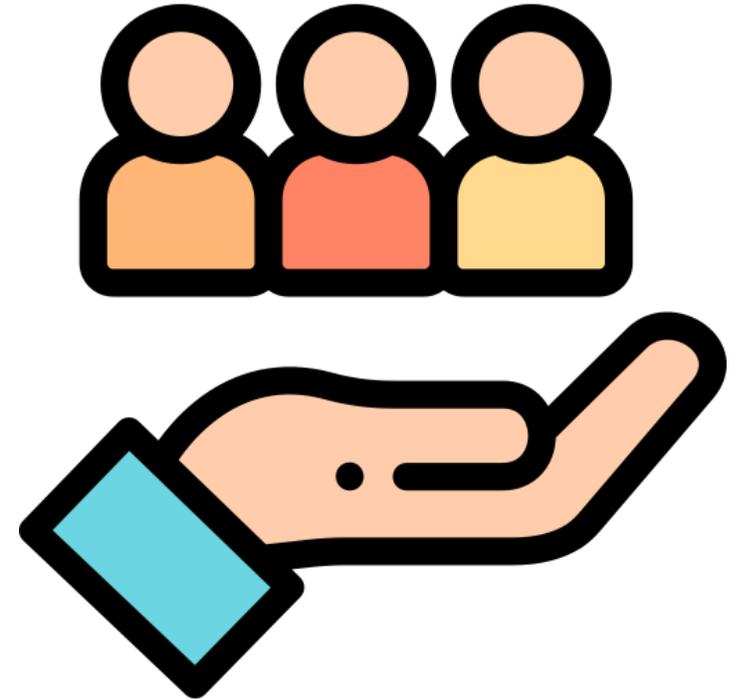
Si estás padeciendo la enfermedad...

1. **Maneje sus pensamientos intrusivos.** No se ponga en lo peor anticipadamente.
2. **No se alarme innecesariamente.** Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
3. **Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares.** Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito.



Autocuidado salud mental:

- Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
- Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- Evite hablar permanentemente del tema.
- Apóyese en su familia y amigos.
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.



- No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.
- Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

Dudas

