

GUÍA DE CUARENTENA EN DOMICILIO

DIFERENCIAS ENTRE EL COVID - 19 Y LA GRIPE

Características importantes de COVID-19: Falta de aliento y dificultad respiratoria.

La gripe y el COVID-19 tienen síntomas iniciales semejantes. De hecho, resulta difícil distinguirlos a través de síntomas como fiebre, dolor de cabeza, debilidad muscular y molestia general. Sin embargo, en cuanto al COVID-19, la mayoría de los pacientes muestra síntomas de infecciones en las vías respiratorias bajas y dificultad para respirar.

Si sufre dificultad para respirar y falta de aliento después de un “resfriado”, debe estar alerta.



Es importante el séptimo día, relacionado tanto con el período de incubación y los casos severos.

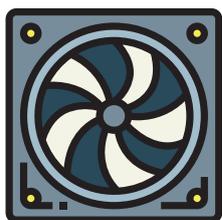
Según la información dada por la Comisión Nacional de Salud (CNS) de China en Las soluciones diagnósticas y terapéuticas sobre COVID-19 (6° versión de prueba), publicadas el 19 de febrero, y basada en la encuesta epidemiológica actual, generalmente el período de incubación del COVID-19 es 1-14 días, y en la mayoría de los casos, 3-7 días.

Además, se menciona un detalle en Las soluciones diagnósticas y terapéuticas sobre COVID-19 (4° versión de prueba), publicadas por la CNS de China el 27 de enero: en los casos severos, dificultad para respirar ocurre principalmente después de una semana de presentar síntomas.

PREVENCIONES EN CASO DE PERMANECER EN CASA



1. ¿LA VENTILACIÓN PROPAGA EL VIRUS?



En realidad, abrir las ventanas para permitir el ingreso del aire a la vivienda puede refrescar el ambiente.

Si algún miembro de la familia tiene un caso sospechoso, mantenga la puerta cerrada del área de aislamiento al ventilar el resto de la casa.

2. CASOS QUE REQUIEREN CUARENTENA DOMICILIARIA

1. Casos sospechosos con síntomas leves.

Aquellos que tienen síntomas leves y han sido diagnosticados como casos sospechosos de COVID-19, y el médico les ha aconsejado que se aíslen en casa.

2. Haber tenido contacto con personas infectadas.

Si ha tenido contacto cercano con un caso confirmado o probable de COVID-19 como se detalla a continuación, debería permanecer aislado en el domicilio. Mientras tanto, avise a las autoridades sanitarias que se encuentren en su barrio o distrito lo antes posible y actúe según lo que indiquen para evitar más contagios.



A Haber estado con pacientes infectados en la misma vivienda, aula o lugar de trabajo, o haber tenido otros contactos directos con ellos.



B Haber atendido, cuidado o visitado a pacientes infectados y no haber adoptado protección efectiva.



C Haber sido hospitalizado en la misma sala con pacientes infectados.



D Haber estado en el mismo medio de transporte con pacientes infectados y haber tenido un contacto cercano.

Sobre este último caso, debe estar atento a las noticias oficiales sobre lugares o rutas que han tomado los pacientes diagnosticados. Si sabe que ha estado en el mismo avión o medio de transporte con un caso confirmado, debería aislarse en su domicilio y avisar al Ministerio de Salud Pública.

3. OTROS CASOS QUE DEBEN AISLARSE POR CONSIDERACIÓN DE SANIDAD

(Nota: son criterios de referencia para zonas de riesgo moderado. En zonas de alto riesgo se podrían aplicar criterios más estrictos.)

Es recomendable acudir al establecimiento de salud si tiene fiebre superior a 38°C y al mismo tiempo considera que pertenece a cualquiera de los siguientes tres casos:



- Tener dificultad para respirar o sensación de falta de aire.
- Haber tenido contactos directos con un caso confirmado de COVID-19.
- Padecer de alguna otra enfermedad como de hipertensión arterial, o enfermedad cardiovascular, cerebral, hepática, renal, etc.

ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA DURANTE LA CUARENTENA EN CASA



1. REQUISITOS AMBIENTALES



A Buena ventilación: se necesita al menos una ventana, preferiblemente una ventana exterior que haga circular el aire por la habitación, para evitar que el aire contaminado fluya a las áreas públicas de la casa.



B Es aconsejable tener baño y lavabo individuales.



C Los muebles hechos de madera o metales son mejor, porque su desinfección es más sencilla. Si tiene muebles de tela o cuero, puede taparlos con un plástico desechable.



D Es mejor tener el mínimo de cosas posibles, pues reduce la probabilidad de infección y la limpieza posterior es más sencilla.

2. LOS MATERIALES NECESARIOS: PRODUCTOS DE DESINFECCIÓN, NECESIDADES DIARIAS, ETC.

- - Termómetro: para medir la temperatura corporal por la mañana y por la tarde con el fin de controlar su estado físico.
- - Mascarilla: mascarillas N95 (FFP2) o mascarillas quirúrgicas desechables.
- - Desinfectante: que contenga cloro.
- - Alcohol: al 75%, bote de alcohol, algodones con alcohol, etc.
- - Jabón: pastilla de jabón, jabón líquido para manos, jabón común o desinfectante para manos (deben elegir uno con mayor concentración de alcohol).
- - Pañuelos: preferiblemente toallas desechables de papel con múltiples capas.
- - Bolsas de basura rojas y botes de basura con tapa: se utilizan para botar mascarillas usadas y otras secreciones.
- - Toallas de un solo uso o toallas personales.

3. DURANTE EL AISLAMIENTO EN EL HOGAR, EL CAMBIO DE CONDICIÓN FÍSICA DEBE INTERPRETARSE DE ESTA MANERA:



Se recomienda medir la temperatura al menos dos veces al día, observar los cambios del estado y registrarlos hasta que los síntomas desaparezcan gradualmente.



Hay que prestar atención especial a los siguientes síntomas: tos, dificultad respiratoria, presión en el pecho, malestar general, diarrea, etc.



Si la temperatura disminuye gradualmente y los síntomas se vuelven más leves, significa que la situación ha mejorado, solo hay que seguir observando hasta que se encuentre bien totalmente. Si uno o más de estos síntomas persisten y no hay tendencia a mejorar, debe ponerse en contacto con los servicios sanitarios para pedir la atención médica lo antes posible.

¿ES POSIBLE INFECTARSE EN EL ASCENSOR?



El ascensor es un entorno cerrado y estrecho. Si uno toma el ascensor con un portador del virus, puede contagiarse con gotas de saliva expulsadas por toser, estornudar o hablar.

Si las gotas caen encima del botón o la pared, puede contagiar a la siguiente persona a través del contacto, y si esta persona toca su boca, nariz u ojos con las manos sucias, puede infectarse.

MEDIDAS PREVENTIVAS



Se recomienda usar mascarilla antes de entrar al ascensor.



Evitar tocarse la cara con las manos.



Lavarse bien las manos al llegar a casa.



También se recomienda usar **guantes para tocar el botón del ascensor**, si no dispone de guantes, se puede usar pañuelos o servilletas para cubrir los dedos evitando el contacto directo con el botón.



Cabe destacar: **no toque la superficie contaminada de las mascarillas, las servilletas y los papeles utilizados, lávese las manos con jabón y agua corriente por lo menos 20 segundos.**

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DURANTE LA EPIDEMIA PARA LAS FAMILIAS CON NIÑOS

1. PRECAUCIONES A LA HORA DE LLEVAR A LOS NIÑOS FUERA DE CASA



La mejor medida es salir solo en situaciones emergentes, salga en taxi o en su propio vehículo. Evite el uso de transportes públicos como autobuses. Caminar es la mejor opción para los destinos cercanos.



Ponerse mascarillas es muy recomendable si presenta tos o estornudos, tanto para los padres como para los niños. Cambiar la mascarilla a tiempo y evite tocar la parte exterior de la mascarilla con las manos para prevenir la transmisión de virus y bacterias. El tiempo de duración depende del tipo: N95 dura 24 horas. Mascarilla quirúrgica 3 horas.



Lleve encima productos de desinfección, como desinfectante de manos. Desinfecte a los niños después de sus contactos con el exterior y evite el contacto con las manos, la boca, los ojos y la nariz antes de una desinfección completa.



Al llegar a casa, lávese las manos inmediatamente y de forma correcta, cambie la ropa exterior tanto de los niños como de los adultos, para evitar transmitir gérmenes a los niños. O se recomienda un baño general.

2. PRECAUCIONES SOBRE LOS ALIMENTOS DE LOS NIÑOS DURANTE LA EPIDEMIA



Es importante que los niños estén bien hidratados, consumo de agua. Los alimentos tienen que estar bien cocidos, especialmente carne y huevo.



Use diferentes cuchillos para cortar los alimentos crudos y los cocidos. Lávese las manos después de tocar los alimentos y sobre todo, antes de tocar a los niños.



Además, con el coronavirus se puede transmitir por la saliva, no ofrezcan a los niños alimentos que han comido los adultos, tampoco enfríen la comida de los más pequeños, soplando sobre el alimento que comerán.



Si las condiciones lo permiten, la mejor manera de evitar la infección cruzada es comer manteniendo distancia de un metro entre los miembros de la familia.



Bajo esta situación, ¿podemos ofrecerles a los niños carne de cerdo, pollo, pato o pescado? Sí, pero la comida debe estar completamente cocida. Hasta ahora, no se ha detectado la existencia de coronavirus en carnes o mariscos. Por eso, pueden consumirlos siempre y cuando estén completamente cocidos. Se recomienda el consumo de carnes blancas.



Lo importante es no comprar aves o mariscos de origen desconocido. No tenga contacto tampoco con aves vivas sin protección.

¿COMO PROTEGER A LAS MUJERES EMBARAZADAS?



1. COMO PROTEGERSE DURANTE EL CONTROL PRENATAL

En este periodo, las mujeres embarazadas deben prestar atención a los siguientes puntos durante la prueba médica prenatal:



Tome taxi/uber o coche privado en vez de transporte público.



Intente evitar quedarse en el centro de salud. Pida a una persona que le acompañe y que haga la cola por ella. Espere en un lugar con pocas personas y con buena ventilación. Sea como sea, reduzca al máximo posible el tiempo de estancia en el interior del centro de salud.



Use mascarillas N95 o mascarillas quirúrgicas desechables. Se recomienda usar guantes durante todo el viaje.



Lleve desinfectante de manos o toallitas desinfectantes en todo momento y mantenga las manos limpias cuando no pueda lavarse las manos.



No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos.



Cuando llegue a casa, deseche correctamente la mascarilla, cámbiese la ropa a tiempo, lávese la cara y lávese las manos.



Manténgase a un metro o más de distancia de las personas alrededor en el centro de salud y durante el trayecto.

2. ¿SE PUEDE AMAMANTAR A LOS BEBÉS DURANTE LA EPIDEMIA?



Durante la epidemia, las madres sanas deben lavarse bien las manos y mantener la higiene en las áreas en contacto con el bebé.



Respete las reglas de aislamiento en el hogar. Use mascarillas quirúrgicas o N95 desechables, lávese las manos y mantenga limpias las muñecas, la parte superior de los brazos y la ropa cuando esté cerca del bebé.



La lactancia materna no se recomienda para madres sospechosas de infección o infectadas con COVID-19 y que no estén curadas.



No se recomienda amamantar a sus hijos para las madres que estén tomando ciertos medicamentos antivirales, como, por ejemplo, el lopinavir y el ritonavir. Esto es de suma importancia.



Las madres que estén excluidas de la posibilidad de contraer el COVID-19, a pesar de tener síntomas de infecciones de vías respiratorias, pueden amamantar siempre que tomen en cuenta las instrucciones médicas.