

CARPAS DE SENSIBILIZACIÓN COVID 19

INFORMACIÓN BÁSICA

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS SARS-COV2?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar infección en los seres humanos y en una variedad de animales. El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus, que afecta a los humanos y se transmite de persona a persona. Aún hay muchas cuestiones que se desconocen en relación al virus y a la enfermedad que produce: COVID-19. Según se avanza en el conocimiento, se van actualizando las recomendaciones

¿CUALES SON LOS SINTOMAS DE LA COVID-19?

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.

La mayoría de los casos son leves. Existen también casos que no presentan síntomas (asintomáticos). En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o inmunodeficiencias.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

Se transmite por contacto directo con las gotas respiratorias que se emiten con la tos, el estornudo o el habla de una persona enferma. Su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Estas gotas infectan a otra persona a través de la nariz, los ojos o la boca directamente. También pueden infectar al tocar la nariz, ojos o boca con las manos que han tocado superficies contaminadas por estas gotas. Parece poco probable la transmisión a través de estas gotas respiratorias a distancias mayores de 2 metros.

La evidencia actual muestra que existe transmisión de la infección a partir de casos asintomáticos o casos en fase presintomática.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME Y PROTEGER A LOS DEMÁS?

Las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:

- -Realizar una higiene de manos frecuente (con agua y jabón o soluciones alcohólicas). Hacer demostración.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar pañuelos desechables, tirarlos tras su uso y lavarse las manos inmediatamente después.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Mantener una distancia física de seguridad de al menos 1,5 metros de otras personas.
- Tener precaución con las superficies que más se tocan y limpiarlas con regularidad.
- Uso obligatorio de la mascarilla para todas las personas a partir de los 6 años. Uso correcto de la mascarilla:
 - Lávate las manos antes de ponerla
 - Durante todo el tiempo debe cubrir boca, nariz y barbilla
 - Evita tocarla mientras la llevas puesta
 - Para quitártela hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

Reuniones sociales y familiares tanto en la vía pública como en espacios públicos como privados se reducen **de 10 a 6 personas**, en el resto de actividades se regirá por las limitaciones de aforo

¿QUÉ HAGO SI TENGO SÍNTOMAS?

Si en el momento actual tiene síntomas de infección respiratoria aguda: fiebre (por encima de 37,5 grados), tos seca o sensación de falta de aire; otros síntomas atípicos pueden presentarse, como dolor de garganta, pérdida de olfato o gusto, dolores musculares, diarreas, dolor torácico o dolor de cabeza:

- **Permanezca en su domicilio y contacte por teléfono** con su centro de salud, a través del teléfono habitual de cita, o bien, solicite cita telefónica a través del portal de cita previa del SERMAS donde le darán las indicaciones necesarias.
- **Evite el contacto con otras personas**, en la medida de lo posible, dentro de su domicilio y extreme las medidas de prevención e higiene.

¿QUÉ HAGO SI HE SIDO DIAGNOSTICADO CON COVID19?

- Es muy importante que **INFORME A SUS CONVIVIENTES Y PERSONAS CON LAS QUE HAYA MANTENIDO UN CONTACTO ESTRECHO** que sospecha o ha dado positivo en Covid-19, para que comiencen el aislamiento. De esta manera, usted está contribuyendo a evitar la transmisión del virus.
- **DEBE QUEDARSE EN CASA DURANTE AL MENOS 10 DÍAS.** Este tiempo de 10 días de aislamiento empieza a contar desde el día en que usted comenzó a tener síntomas (como fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, mucho cansancio, pérdida de olfato, de gusto, diarrea) o en caso de ser asintomático, desde que le confirmaron la PCR positiva. El aislamiento debe prolongarse hasta que hayan pasado 3 días sin síntomas.
- **CÓMO REALIZAR EL AISLAMIENTO:**
 - Quédese en una habitación de uso individual, con ventana y con la puerta cerrada.
 - Si tiene que salir de la habitación, utilice siempre mascarilla y mantenga la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros con el resto de convivientes. También utilice mascarilla si el cuidador entra en la habitación donde usted permanece aislado.
 - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón (y séquelas con papel desechable) o use gel hidroalcohólico.
 - Utilice pañuelos desechables cuando tosa o estornude o tápese con el codo.
 - Si tiene más de un aseo en el domicilio, utilice uno sólo para usted. En caso de compartirlo, desinfectelo con lejía antes de que lo usen los demás.
 - Tenga disponible un teléfono para informar de sus necesidades a su cuidador y para comunicarse con familiares y amistades.
 - Utilice una única bolsa de basura en la habitación para los desechos personales que deberá ser desechada en el contenedor de tapa naranja.
 - Evite visitas innecesarias a su domicilio.
 - El seguimiento y el alta será supervisado por su médico/a del centro de salud.

- **RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA CUIDADORA. CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO:**
 - Utilice guantes desechables, tanto para la limpieza de enseres (ropa, vasos...) como de la habitación y deposítelos en bolsa cerrada.
 - Limpie los pomos y los interruptores de la luz con agua y lejía doméstica.
 - Lávese las manos cada vez que entre y salga de la habitación.
 - No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos, teléfono.
 - Lave la ropa en lavadora a temperatura alta (60ºo más) y la vajilla con agua caliente y jabón, a ser posible en el lavavajillas.

¿QUÉ HAGO SI HE ESTADO EN CONTACTO CON UNA PERSONA QUE HA SIDO DIAGNOSTICADA DE COVID19?

- **QUÉDESE EN CASA DURANTE 10 DÍAS** Este tiempo llamado “cuarentena”, empieza a contar desde el día siguiente a la última vez que estuvo en contacto con la persona que tiene la infección (persona con una PCR+)
- **PRESTE ATENCIÓN A LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS:** Fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, mucho cansancio, pérdida de olfato, de gusto, diarrea. Anote cuándo han aparecido los síntomas.
- **SI PRESENTA SINTOMAS, CONTACTE CON SU CENTRO DE SALUD** diga que está en cuarentena por ser contacto de un caso confirmado y explique sus síntomas.
- **SI PRESENTA UN CUADRO DE GRAVEDAD O DE EMPEORAMIENTO DE SU SITUACIÓN CLÍNICA** (dificultad para respirar importante, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, incapacidad de despertarse o permanecer despierto, coloración azulada en los labios o el rostro, etc.) solicite asistencia a través del 112.
- **RECOMENDACIONES DURANTE LA CUARENTENA:**
 - Debe permanecer en su domicilio durante toda la cuarentena
 - Si convive con otras personas, trate de estar en una habitación individual y reduzca al mínimo las salidas de la misma.
 - Cuando necesite salir, hágalo con mascarilla y mantenga en todo momento la distancia de 1,5 m.
 - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, o soluciones hidroalcohólicas.
 - Si tienen más de un aseo en el domicilio, utilice uno solo para usted. Si no, desinféctelo con lejía doméstica.

¿CUANDO PUEDO DESPLAZARME SI VIVO EN UN BARRIO CONFINADO?

- Se desaconsejan desplazamientos no imprescindibles.
- Restringida la entrada y salida salvo: motivos médicos, laborales, educativos y cuidado de personas. En dichos casos, precisará de un justificante/certificado para entrada y salida (Modelo disponible en la página de la CM).
- Se permiten los desplazamientos por la vía pública dentro de estos perímetros.

CAMPAÑA DE GRIPE

- El 15 de octubre está previsto inicie la campaña de la gripe. Se aconseja que los grupos de población de riesgo acudan a vacunarse. Las agendas estarán disponibles en la página municipal o en la CM.

¿DONDE PUEDO AMPLIAR INFORMACIÓN?

- [Madrid Salud](#)
- [SAMUR – Protección Civil](#)
- [Prepárate Madrid](#)
- [Comunidad de Madrid](#)
- [Ministerio de Sanidad](#)