

Cartillas educativas: Información sobre COVID-19

Autores

Dra L. Börgel

Dra M. Schulthess

Dra C. Cerda

REF Bibliográficas

EPA

OMS

CDC

OIE

OregonVMA

UCDavis

AVMA

“

Introducción

Estas cartillas están destinadas a la comunidad de nuestro país y habla hispana, como forma de contribuir a reforzar las medidas de protección y autocuidado desde la población general hasta los grupos de primera respuesta.

Sabiendo que nos enfrentamos a un enemigo silencioso, sin olor, color, ni sabor y que actúa de noche y de día, que conocemos cuando empezó pero desconocemos cuando nos dará tregua.

La información esta destinada a no ser parte del problema y mantener nuestra operatividad.

FACULTAD DE MEDICINA

Directorio de RITACHILE

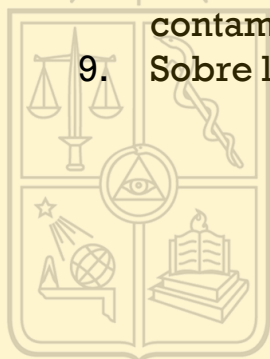
2020



“

Índice

1. ¿Qué es el COVID-19? ¿Quiénes son los más afectados? ¿Cómo puedo contagiarme?
2. ¿Qué podemos hacer para no contagiarnos? ¿Qué medidas debo tener en casa? ¿Qué puedo usar para desinfectar mi casa?
3. Solución para descontaminar o desinfectante: Forma de preparación
4. ¿Qué hacer en caso de signos sospechosos? ¿Qué test existen para saber si tengo o no COVID-19?
5. ¿Cómo me protejo?
6. ¿Qué hacer para descontaminar un hospital en caso de un paciente positivo o si se produce la muerte de un paciente con COVID-19? Descontaminación del equipo encargado de manejo de sitios contaminados o cadáveres
7. Situaciones especiales
8. ¿Qué hacer si un paciente positivo o sospechoso me contamina con tos o secreciones?
9. Sobre la protección respiratoria



Departamento de Anatomía y Medicina Legal

FACULTAD DE MEDICINA

UNIVERSIDAD DE CHILE





Información sobre COVID-19

¿Qué es el COVID-19?

Es un virus, agente biológico, que no se ve ni tiene olor, afecta la vía respiratoria principalmente el pulmón y causa un cuadro caracterizado por:

- Malestar general, **Fiebre** (38°C o más), **Cansancio o fatiga**, Dolor de cabeza
- **Tos seca o de perro**, Dificultad al respirar, Congestión nasal, **Dolor de garganta**
- Puede presentar Diarrea, Vómito, Náuseas
- Los jóvenes generalmente hacen una **enfermedad leve pero igual de CONTAGIOSA**

Actualmente no existe tratamiento efectivo, y la vacuna es aun experimental.

¿Quiénes son los más afectados?

Puede afectar a cualquier individuo, pero las personas más afectados y mas vulnerables por la enfermedad son :

- Mayores de 60 años
- Enfermos crónicos (riñón, hígado , pulmón, corazón, diabéticos, hipertensos, etc.)
- Asmáticos y alérgicos respiratorios
- Mujeres embarazadas
- Inmunodeprimidos (tratamiento por cáncer, con inmunosupresores [transplantados o con enfermedad autoinmune], individuos con VIH)
- Fumadores, dado que 1 cigarro paraliza los cilios bronquiales y permite el ingreso de virus al pulmón

Nuestra responsabilidad es cuidarnos y no contagiarnos para no transmitir a otros esta enfermedad.

¿Cómo puedo contagiarme?

Las formas mas frecuentes son el **contacto cercano (menos de 1 metro) a través de secreciones nasales, gotitas de saliva o mucosidad al toser y estornudar, y también por las deposiciones.**

La persona que no presenta síntomas pero ya se ha contagiado, puede estar ya transmitiendo el virus 7 días antes de presentar tos, fiebre y dolor de garganta.

Por eso cada uno de nosotros debemos tener especial cuidado de descontaminarnos, cada vez que atendemos a un paciente que esta afectado o si interactuamos en un grupo de resouesta mantener la distancia , lavado de manos y autocuidarnos

Si una persona presento la enfermedad y está en fase de remisión, este individuo puede contagiar a otros por hasta 14 días desde su recuperación.

De tal manera SIEMPRE deben tomarse las medidas de autocuidado

Este virus puede permanecer en los objetos y superficies por horas (botellas de aluminio por 2 a 8 horas) o días (plástico, papel, vidrio y madera, por hasta 5 días) por tanto siempre DESCONTAMINE SUS MANOS.

Principales síntomas



Fiebre



Tos



Dificultad al respirar



Dolor de garganta



Dolor de cabeza



Información sobre COVID-19

¿Qué podemos hacer para no contagiarnos?



Evita aglomeraciones



Mantén 1 a 2 m de distancia



Al toser o estornudar cúbrete con un pañuelo o tu codo; elimina el pañuelo en la basura en bolsita plástica



Usa mascarilla si estás enfermo perteneces a los grupos de riesgo o vives con gente de los grupos de riesgo



Lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos o usa alcohol gel en emergencia



Al llegar a tu casa, limpia tus zapatos con desinfectante, sácate la ropa, lávala con detergente y quitamanchas tipo vanish, y date una ducha jabonosa



Utiliza productos de limpieza para desinfectar las superficies como mesas y artefactos del baño, y suelos, y en papeleros donde elimines pañuelos usados

¿Qué puedo usar para desinfectar mi casa?

- **Peróxido de hidrógeno líquido o en gel** (removedor de manchas ropa color, Vanish, Clorox ropa color, Impeke ropa color, KH7 quitamanchas y marcas propias); efecto residual de 8 horas
- **Amonios cuaternarios** (desinfectantes de pisos, Poett, Glade, Excell, Lysol, Lisoform); efecto residual de 4 a 6 horas
- **SOLO los peróxidos y los amonios cuaternarios se pueden mezclar en soluciones con agua y permite una desinfección por 24 horas**

¿Qué otras medidas debo tener en casa?

- **Control de temperatura diario**
- **Limpieza de superficies y pisos diario, incluyendo artefactos del baño**
- **Si presenta síntomas, concurrir al servicio de urgencias, o centro establecido por la autoridad.**
- **RESPETAR las indicaciones medicas y NO SER PARTE DEL PROBLEMA si se indica CUARENTENA**

- **OTROS SOLOS (NUNCA EN MEZCLAS):**
- **Desinfectantes sin cloro** (Cif ultra, cloro gel, Lysol baños); efecto residual de 4 horas
- **Aerosoles desinfectantes** (Lysol, Igenix, Lisoform); efecto residual de 3 horas
- **Alcohol 70%** (alcohol gel); efecto residual de 1 hora
- **Hipoclorito de sodio** (Clorox, Clorinda, Impeke, cloro doméstico y marcas propias); efecto residual de 4 a 6 horas

El hipoclorito de sodio o cloro doméstico sólo es útil si no hay saliva, mucosidad o heces, porque se inactiva en presencia de estos.

Información sobre COVID-19

Solución para descontaminar o desinfectante: Forma de preparación

Esta solución, de **peróxidos de hidrógeno con amonio cuaternario** tanto en su forma concentrada, como diluida lista para utilizar, presenta acción antibacteriana y antiviral por 24 horas.

Esta mezcla está reconocida por ser capaz de eliminar COVID-19, de acuerdo a recientes reportes de EPA (Agencia de Protección ambiental USA).

ESTO ES SOLO VÁLIDO PARA LOS PRODUCTOS Y MEZCLAS QUE SE SEÑALAN EN ESTA INFORMACIÓN

Agentes DE USO DOMÉSTICO a utilizar:

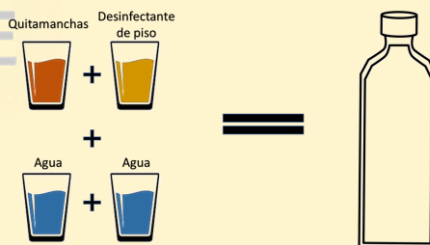
- **PERÓXIDO DE HIDRÓGENO:** removedor de manchas ropa color, Vanish, Clorox ropa color, Impeke ropa color, KH7 quitamanchas y marcas propias)
- **AMONIOS CUATERNARIOS:** desinfectantes de pisos, Poett, Glade, Excell, Lysol, Lisoform
- **AGUA POTABLE**

1.- Solución concentrada:

Esta solución se utiliza directamente para rociar sobre papeles del baño, pañuelos sucios, y limpieza de artefactos del baño. Al utilizarla en superficies, se debe dejar actuar por al menos 5 minutos, y luego **enjuagar**.

Se mezclan:

- 1 vaso (200 ml) de quitamanchas gel tipo Vanish
- 1 vaso (200 ml) de desinfectante de pisos tipo (Poett)
- 2 vasos (400 ml) de agua

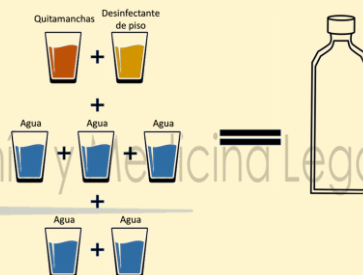


2.- Solución diluida lista para usar:

Esta solución se utiliza para la limpieza de superficies de cocina, pisos, vidrios, interior de autos, suela de calzados etc. Esta solución lista para usar **no requiere enjuague**

Se mezclan:

- 1 vaso (200 ml) de quitamanchas tipo Vanish
- 1 vaso (200 ml) de desinfectante de pisos tipo (Poett)
- 5 vasos de agua



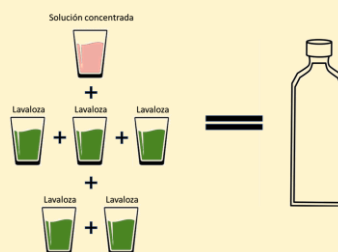
Otras:

3.- Solución para lavar loza:

Esta solución se utiliza para el lavado de loza

Se mezclan:

- ½ vaso (100 ml) de solución concentrada (ver 1.-)
- 2 vasos y medio (500 ml) de detergente lavalozas común
- Lavar en forma habitual y enjuagar





Información sobre COVID-19

¿Qué hacer en caso de signos sospechosos?



Avisar a su superior directo



Acudir a servicio de urgencia o centro de derivación para evaluación y test



No salir de su casa y quedarse en cama, con aislamiento y respetar cuarentena



Si el test es positivo, Comunicarse con su superior y avisar a sus contactos familiares o amigos de inmediato



Evitar toser o estornudar sobre otros



Al toser o estornudar Cúbrase con un pañuelo o su codo; eliminar el pañuelo en la basura en bolsa plástica



Usar mascarilla, y también las personas que lo cuidan



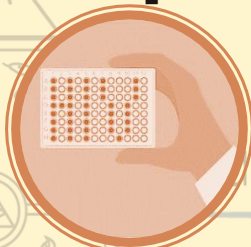
Mantener 1 a 2 m de distancia



Lavar las manos con agua y jabón por 20 segundos o usa alcohol gel en emergencia



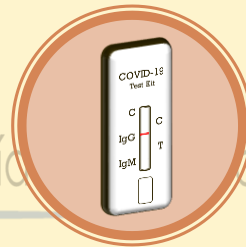
¿Qué test existen para saber si tengo o no COVID-19?



PCR-RT

Test que evalúa la presencia de material genético del virus en fluidos como sangre, saliva y heces

Es el test confirmatorio definitivo de COVID-19, pero demora hasta 3 días en entregar resultados. Cuando una persona presenta dos test consecutivos negativos, se dice que ya está recuperada.



Test inmunoquímico rápido

Test que evalúa la presencia de anticuerpos contra el virus en fluidos como sangre, saliva y heces

Este test puede realizarse junto al paciente sospechoso, a modo de poder iniciar los cuidados necesarios a la espera del test de PCR-RT



Información sobre COVID-19

¿Cómo me protejo?



Evitar aglomeraciones y respetar la cuarentena establecida por la autoridad



Mantener 1 a 2 m de distancia, el virus ingresa por vía respiratoria, mucosa oral y ocular.



Al usar mascarilla, esta debe **cubrir nariz y boca. Las barbas no permiten una buena adherencia.**

Usar mascarilla siempre, si está enfermo, pertenece a los grupos de riesgo o vive con personas de riesgo.



Lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos o usar alcohol gel en emergencia



Al toser o estornudar cubrirse con un pañuelo desechable o tu codo; eliminar el pañuelo en la basura en bolsita plástica



Utilizar guantes desechables o reutilizables, como los de cocina, estos últimos se pueden descontaminar con agua y jabón o limpiadores de uso doméstico



Al llegar a tu casa, rocía la suela y superficie de tus zapatos con la solución concentrada desinfectante (peróxido de hidrógeno mas amonio cuaternarios y agua). Dejar que la solución actúe por unos minutos, y retira el exceso de los zapatos con el limpiapiés antes de ingresar



Cambiar calzado y quitar la ropa, para disponerla para lavar en máquina o a mano de inmediato. Usar detergente habitual, agregando quitamanchas tipo vanish en las dosis habituales



Proceder a una ducha con agua y jabón, de 10 a 20 minutos. Jabonándose al menos 3 veces, y enjuagar



Utilizar productos de limpieza para desinfectar las superficies como mesas y artefactos del baño, y suelos, y en papeleros donde elimines pañuelos usados



Información sobre COVID-19

¿Qué hacer para descontaminar un hospital en caso de un paciente positivo o si se produce la muerte de un paciente con COVID-19?

Sala de atención, box, habitación hospitalaria:



Descontaminar con solución diluida de peróxido de hidrógeno + amonio cuaternario y agua, mediante bomba espalda, dejar actuar por 30 minutos, luego ventilar por 30 min adicionales y reingresar

Ó descontaminar con solución lista para usar, mediante equipo nebulizador

En caso de pulverizador manual (rociador gota gruesa) usar solución concentrada directamente en camillas, bandejas, pisos, dejar actuar por 30 min y retirar con papel absovente, enjuagar y secar

Equipo de salud capacitado, FFAA y Policías:



Utilizar guantes desechables debajo de los guantes de trabajo, o doble guante desechable



Usar mascarilla N95 para rociador o medio rostro o fullface con filtro para partículas P100



Usar lentes protectores en caso de no contar con fullface



Usar careta en caso de no contar con fullface



Usar traje de protección biológica

Ansell:

- Overol Microgard 1500 Plus FR
- AlphaTec® 2000 COMFORT - Modelo 129
- MICROGARD® 2500 PLUS PAPR - Modelo 705
- AlphaTec® 2000 Ts PLUS - Modelo 122
- AlphaTec® 2000 Ts PLUS - Modelo 111

DuPont:

- Overol Tyvek Desechable
- Buzo Tyvek Classic 500 Xpert

3M

- Buzo de papel 3M 4510

DESCONTAMINACIÓN DEL EQUIPO ENCARGADO DE MANEJO DE SITIOS CONTAMINADOS O CADÁVERES:

El proceso debe realizarse mediante una descontaminación inicial con rocío de la solución descontaminante diluida sobre la ropa de protección, evitando la piel.

Se procede con el retiro de esta ropa, y su adecuado desecho en contenedores especializados. Las máscaras de protección reutilizables, deben descontaminarse.

La ropa bajo el traje de protección, debe quitarse y lavarse con detergente habitual y vanish

El personal que actuó en este procedimiento se procede a bañar por 10 a 20 min.



Información sobre COVID-19

SITUACIONES ESPECIALES

Para Fuerzas Armadas o instituciones que necesiten mayores volúmenes con el fin de descontaminaciones específicas como:

- Descontaminación de pisos en hospital de campaña
- Descontaminación de ambulancias
- Descontaminación de salas de atención de urgencia o cuidados especiales
- Descontaminación de unidades de transporte militar y aeronaves o barcos
- Descontaminación de camiones militares o policiales con cadáveres
- Descontaminación de camionetas del SML antes y después del transporte
- Descontaminación de transporte público en caso de cuarentena masiva
- Descontaminación de espacios públicos



PREPARACION DE SOLUCIONES

Indicaciones Solución diluida:

- **Para 5 litros** = 700 ml de quitamanchas gel tipo vanish + 700 ml de limpiapisos desinfectante tipo Poett + agua 3600 ml, aplicar directamente y no enjuagar
- **Para bomba de 10 litros y aplicación en pulverización** = 1400 ml de quitamanchas gel tipo vanish + 1400 ml de limpiapisos desinfectante tipo Poett + agua 7200 ml.

Para esta aplicación en micropulverizado o en niebla DEBE tener las siguientes consideraciones:

- DOSIS 3 a 5 mL /metro cúbico (m3) para recintos hospitalarios u otros y medios de transporte
- DEBE USAR traje de protección básica química (Microgard 1800 standard u otro similar), guantes y Fullface con filtro mixto para vapores debido a que será en forma de niebla.
- En el recinto a aplicar solo debe estar el personal que efectuará esta descontaminación masiva, por tanto NO aplica a salas, recintos o unidades con personal en otras funciones o enfermos en su interior.
- VERIFICAR que no se encuentren otras personas ajenas a este proceso
- Esta mezcla puede ser aplicada directamente sobre cadáveres previo uso de bolsa plástica hermética y posterior traslado.
- Descontaminar las unidades de transporte después de destino final de ya sea de personal, ropas contaminadas o cadáveres
- Eliminar guantes y trajes de protección básica química en contenedores plástico.
- Descontamine su máscara fullface con la solución diluida ya preparada, use para esto una toallita húmeda para distribuirla en todas las partes de ella, espere 5 min y seque con toalla de papel.
- Guarde su máscara en su bolsa hermética para un nuevo uso.



Información sobre COVID-19

¿Qué hacer si un paciente positivo o sospechoso me contamina con tos o secreciones?

USO ESPECÍFICO DE SOLUCIÓN DILUIDA DE PERÓXIDO DE HIDRÓGENO + AMONIO CUATERNARIO Y AGUA



Avisar a superior directo



Rociar ropa contaminada calzados con solución diluida antes de retirarla



Utilizar toallitas húmedas con la solución diluida para descontaminar la piel visible, como manos y rostro



Retirar la ropa contaminada, y lavar de inmediato con tu detergente habitual, agregando quitamanchas tipo vanish



Proceder a una ducha con agua y jabón, de 10 a 20 minutos jabonándose al menos 3 veces, y enjuagar



Esperar indicaciones específicas de salud. Evitar contactos y cumplir cuarentena de 14 días. Usar mascarilla.



Controlar temperatura dos veces al día



Si temperatura es de 38°C o más, acudir a un servicio de urgencia para que ser evaluado y efectuar el test de COVID-19

KIT DE EMERGENCIA PERSONAL

- Toallitas húmedas
- Envase pulverizador o atomizador con solución diluida (peróxido de hidrógeno más amonio cuaternario y agua)
- Mascarillas y guantes
- Gafas

IMPORTANTE ES RESPETAR LAS INDICACIONES y AUTOCUIDADO PARA NO SER PARTE DEL PROBLEMA MANTENIENDO LA OPERATIVIDAD DE LA INSTITUCION

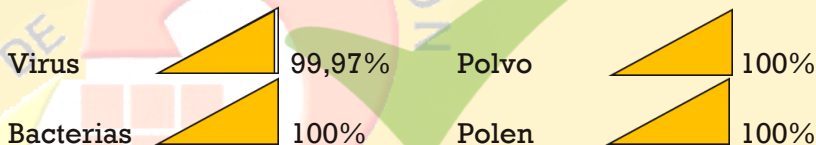


Información sobre COVID-19

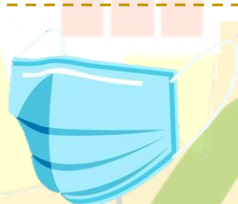
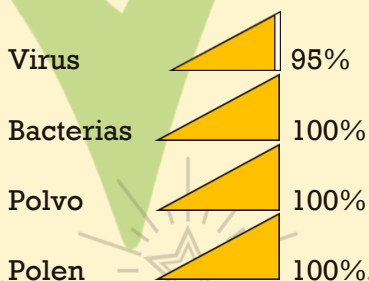
Sobre la protección respiratoria



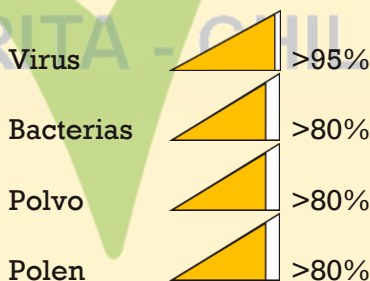
Máscaras de medio rostro o de rostro completo, con filtro tipo P100, FFP3 o similar (protección ocupacional; mayor protección)



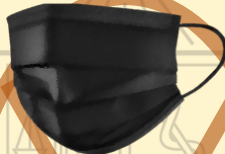
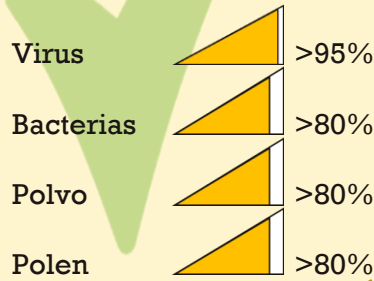
Mascarilla con certificación FFP2, N95, KN95 o similar (mayor protección)



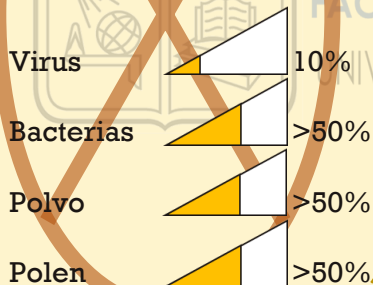
Mascarilla quirúrgica de 3 pliegues (sólo uso médico)



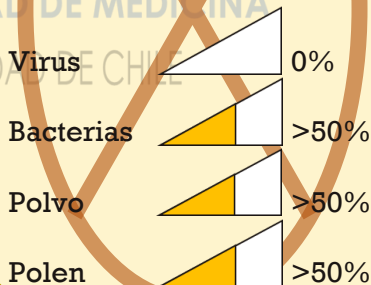
Mascarilla con certificación FFP1, N80, KN80 o similar (partículas suspendidas aisladas)



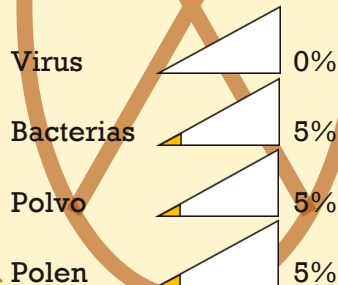
Mascarilla de carbón activado o grafeno (detiene olores)



Máscara de tela (fabricación artesanal)



Máscara de esponja o deportiva (artículo de moda)



Información sobre COVID-19

¿Qué precauciones debo tener con mis mascotas?

Cuidados de las mascotas al salir de casa:

- Sólo pasea a tu mascota para sus necesidades básicas, limitándote a dos cuadras a la redonda, y no más de 30 minutos al día
- Mientras estás en la calle, evita aglomeraciones y el contacto con otras mascotas o personas
- Puedes proteger sus patitas con calcetines de bebé o zapatos especiales
- Recuerda recoger con una bolsa sus desechos
- Al regresar a casa, procura limpiar sus patas, lavándolas con champú de bebé o de perro, y secándolas bien, incluso si usas calcetines de bebé o zapatos especiales
- Puedes también, al regresar a casa, limpiar su pelaje con toallas húmedas o champú seco, y cepillar bien a tu perro
- Procura limpiar y desinfectar sus implementos de paseo, como collares, botellas y correas, y lavarte las manos después de manipularlos



Cuidados de las mascotas en casa, en ausencia de COVID-19:

- Asegura tener un stock de 2 a 4 semanas de alimentos
- Mantén siempre su plato de agua limpio y lleno
- Lava su plato de comida después de cada vez que lo alimentes. Esto evita que las mascotas enfermen del estómago y requieran asistencia médica
- Mantén su cama y juguetes limpios
- Mantén el pelaje de tu perro limpio, con baños mensuales y cepillado regular
- Asegúrate que sus vacunas y desparasitaciones estén al día
- Lávate las manos regularmente cuando termines de interactuar con tu mascota
- Si tu mascota está realmente enferma, y requiere de atención de urgencia, coordina con una clínica veterinaria donde puedan recibirlo a la brevedad.
- Si necesitas de un veterinario, y no es una urgencia, hay veterinarios que pueden visitar tu hogar, pero procura que la atención sea en un patio y no dentro del hogar, usando siempre tu mascarilla

Cuidados de las mascotas en casa, en caso de personas con COVID-19:

- Existen mascotas que han contraído la enfermedad en el mundo, como gatos y hurones, los cuales **no** infectan a otros humanos, y pueden presentar una enfermedad leve. Los perros no presentan la enfermedad clínicamente ni pueden contagiar a las personas. Es importante decir que **no toda enfermedad respiratoria en mascotas es COVID-19**, sino que pueden ser otras enfermedades propias de su especie
- Evita que las mascotas entren en contacto con la persona enferma
 - Si es posible, consigue que otra persona, ajena al grupo familiar, cuide de la mascota por el tiempo necesario. Recuerda desinfectar platos, juguetes y cama de la mascota antes de llevarla al hogar temporal, o adquirir nuevos productos, para evitar la propagación de la enfermedad

