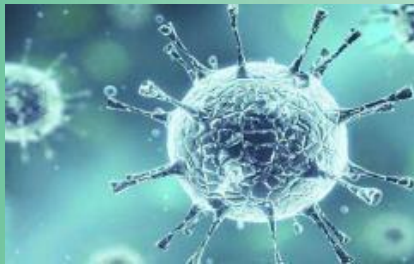




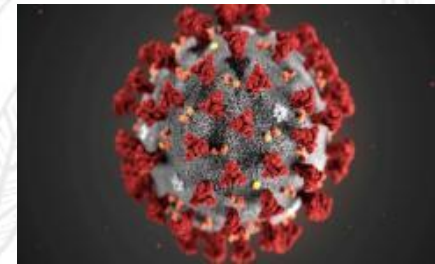
MINISTERIO  
DE SALUD PÚBLICA  
República de Cuba

## ***Prevención y Control del nuevo Coronavirus COVID-19.***

### ***Preguntas y respuestas***



***Departamento de Posgrado.  
MINSAP.***



***covid19@infomed.sld.cu***

# ***Prevención y control de COVID-19.***



***Conciencia y responsabilidad.***

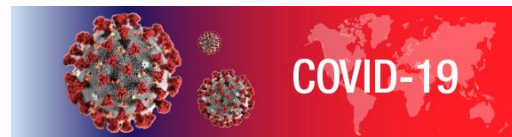
# *Preguntas y respuestas*



*Fuente: OMS.*

## ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

- **Fiebre, cansancio y tos seca** (síntomas más comunes).
- Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.
- Los síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.
- Algunas personas se infectan; pero no desarrollan ningún síntoma.



**Fuente: OMS.**

## ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

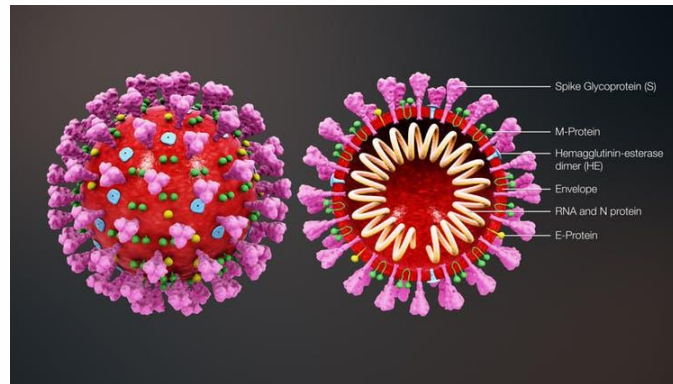
- *La mayoría de las personas (alrededor del 80 %) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.*
- *≈ 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.*
- *Las personas mayores y las que padecen **afecciones médicas subyacentes**, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.*



**Fuente: OMS.**

## ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

- *En torno al 2 al 4 % de las personas que han contraído la enfermedad ha muerto (o sea, hasta 4 por cada 100 enfermos).*
- *Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.*



**Fuente: OMS.**

## ¿Cómo se propaga la COVID-19?

- *Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus.*
- *La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.*
- *Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que **otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan objetos o superficies con el virus y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.***



**Fuente: OMS.**

## ¿Cómo se propaga la COVID-19?

- *Las personas pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar.*
- ❖ *Por eso, es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.*
- *La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID-19 y seguirá informando sobre los resultados actualizados.*
- *Los estudios realizados hasta la fecha apuntan a que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con gotículas respiratorias, más que por el aire.*

*Fuente: OMS.*



## ¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?

- *La principal forma de propagación de la enfermedad es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien al toser.*
- *El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves.*
- ❖ *Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, **es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.***



**Fuente: OMS.**

## ***¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con las heces de una persona que padezca la enfermedad?***

- *El riesgo de contraer la COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada parece ser bajo.*
- ❖ *Aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces, la propagación por esta vía no es uno de los rasgos característicos del brote.*
- *No obstante, se trata de un riesgo y por lo tanto es una razón más para lavarse las manos con frecuencia, después de ir al baño y antes de comer.*

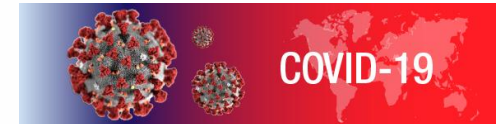


***Fuente: OMS.***

# ¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?

## Medidas de protección para todas las personas

- Lávese las manos a fondo y con frecuencia, con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol.
- Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.



**Fuente: OMS.**

# ¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?


## Medidas de protección para todas las personas

- Permanezca en casa si no se encuentra bien, aunque se trate de síntomas leves como dolor de cabeza, fiebre ligera y rinorrea escasa. Si le resulta indispensable salir de casa o recibir una visita, póngase una mascarilla para no infectar a otras personas.
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato.
- Siga las instrucciones del Ministerio de Salud Pública y su Médico de Familia.



**Fuente: OMS.**

## ¿Debo preocuparme por la COVID-19?

- *Por lo general, los síntomas de la COVID-19 son leves, sobre todo en los niños y los adultos jóvenes. No obstante, también pueden ser graves y obligan a hospitalizar a alrededor de uno de cada cinco infectados.*
  - *Por consiguiente, es bastante normal preocuparse por los efectos que COVID-19 puede tener en nosotros y en nuestros seres queridos.*
- 
- *Esta preocupación debe servirnos para adoptar medidas de protección para nosotros, nuestros seres queridos y las comunidades donde vivimos.*

**Fuente: OMS.**

## *¿Debo preocuparme por la COVID-19?*

- *La medida principal y más importante es la higiene regular y completa de las manos y de las vías respiratorias.*
- *En segundo lugar, es importante mantenerse informado y seguir los consejos del Ministerio de Salud Pública y el Médico de la Familia, como los relativos a los viajes, los desplazamientos y los eventos donde se pueda concentrar un gran número de personas.*



***Fuente: OMS.***

## ¿Quién corre riesgo de desarrollar una enfermedad grave?

- *Todavía tenemos mucho por aprender sobre la forma en que la COVID-2019 afecta a los humanos, pero parece que las **personas mayores** y las que padecen **afecciones médicas preexistentes** (como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, respiratorias o diabetes) desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras.*



**Fuente: OMS.**

## ¿Son eficaces los antibióticos para prevenir o tratar la COVID-19?

- **No.** Los antibióticos no son eficaces contra los virus, solo contra las infecciones bacterianas.
- La COVID-19 está causada por un virus, de modo que los antibióticos no sirven frente a ella.
- No se deben usar antibióticos como medio de prevención o tratamiento de la COVID-19.
- Solo deben usarse para tratar una infección bacteriana siguiendo las indicaciones de un médico.



**Fuente: OMS.**



## ¿Existen medicamentos o terapias que permitan prevenir o curar?

- Aunque algunos remedios occidentales, tradicionales o caseros pueden proporcionar confort y aliviar los síntomas de la COVID-19, no hay pruebas de que los medicamentos actuales puedan prevenir o curar la enfermedad.
- **La OMS no recomienda la automedicación, en particular con antibióticos, para prevenir o curar la COVID-19.**
- Hay varios ensayos clínicos en curso con medicamentos occidentales y tradicionales.



**Fuente: OMS.**

## ¿Existe alguna vacuna, medicamento o tratamiento para la COVID-19?

- **Todavía no.** Hasta la fecha, no hay ninguna vacuna ni medicamento antiviral específico para prevenir o tratar la COVID-2019.
- Sin embargo, los afectados deben recibir atención de salud para aliviar los síntomas, tener un seguimiento apropiado y evitar o tratar complicaciones.
- La mayoría de los pacientes se recuperan con **medidas oportunas de atención médica.**



**Fuente: OMS.**

## ¿Son lo mismo la COVID-19 y el SRAS?

- **No.** El genoma del virus que causa la **COVID-19** y el del responsable del síndrome respiratorio agudo severo (**SRAS**) son similares, pero no iguales.
- El **SRAS** es más letal; pero mucho menos infeccioso que la **COVID-19**.
- Desde 2003, no se han registrado brotes de **SRAS** en ningún lugar del mundo.



**Fuente: OMS.**

## ¿Debo llevar mascarilla para protegerme?

- *Si no se presentan los síntomas respiratorios característicos de la COVID-19 (sobre todo, tos) o no se cuida de una persona que pueda haber contraído esta enfermedad, no es necesario llevar puesta una mascarilla clínica.*
- *Recuerde que las mascarillas desechables solo se pueden utilizar una vez y tenga en cuenta también que, si no está usted enfermo o no cuida de una persona que lo esté, está malgastando una mascarilla.*
- *Las existencias de mascarillas en el mundo se están agotando, y la OMS insta a utilizarlas de forma sensata.*



**Fuente: OMS.**

## ¿Cómo confeccionar un nasobuco en casa?

- 1) *Corte un rectángulo de 20 x 26 cm de cartón o papel y una tira del mismo material de 86 x 3 cm.*
- 2) *Una vez hecho el molde, colóquelo encima de la tela disponible y márquelo con un lápiz. Con estos moldes, corte tres piezas de tela y dos tiras para el amarre.*
- 3) *Cosa las tres telas por la parte superior e inferior para cerrar el nasobuco y posteriormente virar.*
- 4) *Marque el centro por los extremos para fijar los dos pliegues.*
- 5) *Marque el centro de la tira y hágala coincidir con el centro del lateral y fíjela ahí mismo. Remate la punta del tirante y cosa a lo largo hasta el final.*



# ¿Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla?

1. Recuerde que solo deben usar mascarilla los trabajadores sanitarios, los cuidadores y las personas con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
2. Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol.
3. Inspeccione la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.
4. Oriente hacia arriba la parte superior.



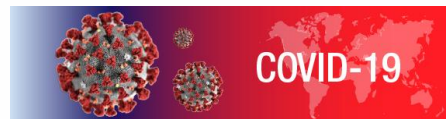
**Fuente: OMS.**

# ¿Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla?

5. Asegúrese de orientar hacia afuera el lado correcto de la mascarilla.

6. Colóquese la mascarilla sobre la cara. Pellizque la tira o el borde para que se amolde a la forma de su nariz.

7. Tire hacia abajo de la parte inferior de la mascarilla para que le cubra la boca y la barbilla.



**Fuente: OMS.**

## *¿Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla?*

---

- 8. Después de usarla, quítese la mascarilla; retire las cintas de detrás de las orejas, manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.*
  
- 9. Deseche la mascarilla en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso.*
  
- 10. Lávese las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Use un desinfectante a base de alcohol o, si están visiblemente sucias, láveselas con agua y jabón.*

**Fuente: OMS.**



## ¿Cómo reutilizar los nasobucos que son de tela?

- a) *Una vez retirado el nasobuco, póngalo a remojar en agua jabonosa durante 15 minutos. Si tiene cloro, eche una cucharada en el agua jabonosa.*
- b) *Restriegue con energía para desprender las secreciones que puedan haberse adherido a la tela del nasobuco.*
- c) *Enjuague con abundante agua corriente hasta que perciba que no quedan restos de agua jabonosa.*
- d) *Póngalo a secar al sol y al aire.*
- e) *Una vez seco, pásele la plancha bien caliente.*



## ¿Cuánto dura el periodo de incubación de la COVID-19?

- El «**período de incubación**» es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad.
- La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan **entre 1 y 14 días**, y en general se sitúan en torno a cinco días.
- Estas estimaciones se irán actualizando a medida que se tengan más datos.



**Fuente: OMS.**

## *¿Podemos contraer el virus por contacto con un animal?*

- *Los coronavirus son una extensa familia de virus que son comunes entre los murciélagos y otros animales.*
- *En raras ocasiones las personas se infectan por estos virus, que luego pueden propagarse a otras personas. Por ejemplo, el SRAS-CoV iba asociado a las civetas y el MERS-CoV se transmite a través de los dromedarios. Todavía se estudia el origen animal de la COVID-19.*
- *Como medida de protección al visitar mercados de animales vivos o en otras situaciones parecidas, evite el contacto directo con los animales y las superficies que estén en contacto con ellos.*

**Fuente: OMS.**

## *¿Podemos contraer el virus por contacto con un animal?*

- *Asegúrese de que en todo momento se observen prácticas adecuadas de higiene de los alimentos.*
- *Manipule con cuidado la carne, la leche o los órganos de animales crudos para evitar la contaminación de alimentos no cocinados y evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados.*



***Fuente: OMS.***

## ¿Mi mascota me puede contagiar la COVID-19?

- *Hasta la fecha no hay pruebas de que un perro, un gato o cualquier mascota puedan transmitir la COVID-19.*
- *La COVID-19 se propaga principalmente a través de las gotículas producidas por una persona infectada al toser, estornudar o hablar.*
- *Para protegerse a sí mismo, lávese las manos a fondo frecuentemente.*



**Fuente: OMS.**

## ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en una superficie?

- *No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie, pero parece comportarse como otros coronavirus.*
- *Los estudios realizados indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días.*
- *El tiempo puede variar en función de las condiciones (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente).*



**Fuente: OMS.**

## ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en una superficie?

- *Si cree que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante común para matar el virus y protegerse de este modo a usted mismo y a los demás.*
- *Lávese las manos con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol.*
- *Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.*



**Fuente: OMS.**

# Frente al riesgo de COVID-19: Prevención y **CONTROL**.

**C**apacitación = Educación + Acción.

**O**portunidad = Precisión x Tiempo.

**N**itidez = Información + Comunicación.

**T**ransmisión: Casos x Cero = 0.

**R**espuesta = Enseñanza + Aprendizaje.

**O**rientación = Prevención x Control.

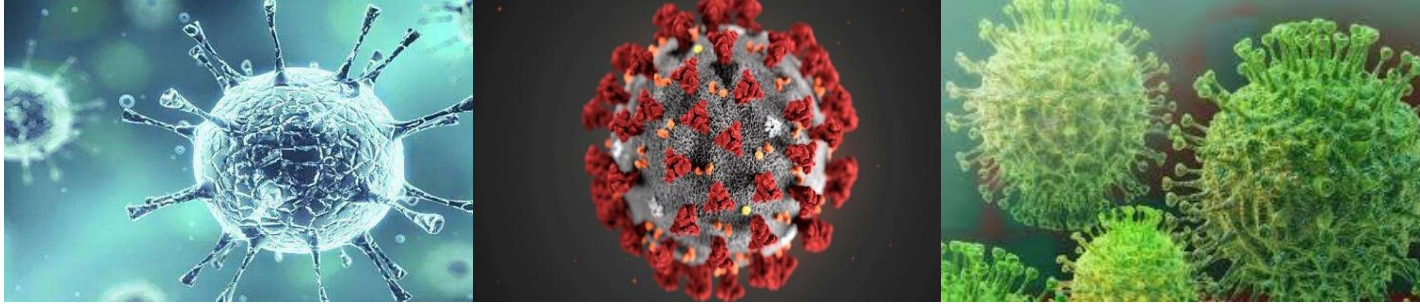
**L**ección = Hábitos + Higiene.

Cuide su  
**SALUD**





***El riesgo siempre palidece frente a la prevención***



***Para prevenir y controlar el Coronavirus COVID-19***

***Capacitación = Educación + Acción***

