



## ENFERMEDAD POR EL NUEVO CORONAVIRUS: RECOMENDACIONES PARA EL PERSONAL DE SALUD EN EL ÁMBITO COMUNITARIO

A principios de 2020 se identificó una nueva infección respiratoria llamada enfermedad por coronavirus 2019 o COVID-19, que se está propagando por todo el mundo. Esta infección es causada por un nuevo tipo de coronavirus llamado SARS-Cov-2.

Cada día se detectan nuevos casos y muchos países están experimentando brotes de transmisión comunitaria, de ahí que la Organización Mundial de la Salud haya declarado que esta situación se trata de una pandemia.

### PROPÓSITO DEL TRABAJO DE CAMPO.

Identificar a personas y poblaciones en riesgo de contraer la COVID-19 y de presentar complicaciones graves para promover las medidas establecidas por las autoridades sanitarias nacionales e internacionales y así coadyuvar a la contención y a la mitigación de esta enfermedad.

### RECOMENDACIONES PARA EL PERSONAL DE CAMPO.

#### CAPACITACIÓN.

- Tomar cursos en línea acerca de la COVID-19 avalados por las autoridades de salud correspondientes.
- Estudiar los manuales, guías o protocolos sobre la COVID-19 elaborados por las autoridades de salud.

#### SELECCIÓN DEL PERSONAL.

Evitar asignar actividades de campo a trabajadores de salud con riesgo alto de enfermar gravemente si contraen la infección (mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas o condiciones que disminuyan el funcionamiento del sistema inmunitario como diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad, enfisema pulmonar o bronquitis crónica, asma, cáncer, VIH, usuarios de medicamentos inmunosupresores, personas de 60 y más años). \*Considerar Tabla 3 sobre Clasificación de riesgo de personal por condición de vulnerabilidad (Guía de acción para los centros de trabajo ante COVID-19. STPS-SS. 20 de marzo 2020).





## MEDIDAS DE PROTECCIÓN.

### Uniforme

- Seleccionar uno o dos uniformes para utilizar durante las actividades laborales mientras dure la pandemia.
- Asegurarse de usar el uniforme solo durante el contacto con la comunidad.
- Lavarse las manos después de retirarse el uniforme y colocarlo en una bolsa que pueda cerrarse bien.
- Usar guantes para lavar frecuentemente el uniforme con detergente y agua caliente.

### Zapatos

- Seleccionar un par de zapatos a usar solo en la comunidad durante la pandemia.
- Lavarse las manos después de tocar los zapatos.
- Limpiar los zapatos con desinfectante o alcohol.
- Guardar los zapatos en una bolsa que se pueda cerrar bien.
- Colocarles una etiqueta a los zapatos para identificarlos y dejarlos en lugar seguro y limpio.

### Objetos

- Desinfectar con alcohol los objetos antes de usarlos con cada persona atendida o revisada (estetoscopio, baumanómetro, termómetros de contacto, etc.).
- Desinfectar sellos, plumas, tablas de apoyo y evitar dejarlos en superficies no limpias.
- Limitar el uso del teléfono celular y en su caso, desinfectarlo constantemente con alcohol isopropílico 70% (comúnmente usado en toallitas para limpieza de dispositivos electrónicos), lavarse o desinfectarse las manos después de usarlo y/o cubrirlo con plástico autoadherente.

## MEDIDAS DE HIGIENE.

- Realizar el lavado de manos frecuentemente con agua y jabón (antes y después del contacto con personas, objetos o superficies) de acuerdo con la técnica de la Organización Mundial de la Salud.
- En caso de no contar con agua y jabón, realizar desinfección con alcohol gel al 70% siguiendo la técnica de la Organización Mundial de la Salud.
- Evitar el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Cubrirse la boca con la flexura del codo al toser o estornudar.





- Preferentemente llevar cabello recogido para evitar llevar las manos a la cara.
- Sistemáticamente portar cubreboca.

### **DISTANCIAMIENTO SOCIAL O SANA DISTANCIA.**

Es una medida esencial que en combinación con las medidas de higiene respiratoria y de manos ayuda a disminuir la transmisión comunitaria de la COVID-19, pues limita la exposición a secreciones respiratorias que expulsan las personas al toser o estornudar.

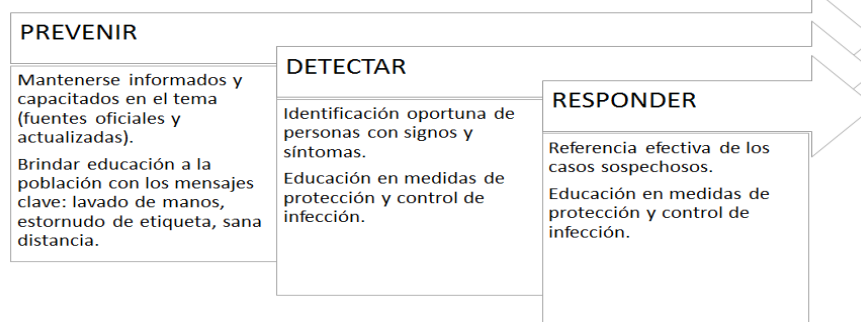
Para mantener una sana distancia y reducir la probabilidad de exposición y, por lo tanto, de contagio, se sugieren aplicar las siguientes distancias según el caso:

Para mantener una sana distancia y reducir la probabilidad de exposición y por lo tanto de contagio, se sugieren distancias de: 1.50, 1.80, 1.95 y 2.25 m. de acuerdo al escenario.



### **1. ACTIVIDADES EN LA COMUNIDAD DIRIGIDA A PERSONAS MAYORES**

#### **PRINCIPALES ACTIVIDADES DEL PERSONAL SANITARIO EN LA COMUNIDAD**



Identificar personas con factores de riesgo o condiciones que las hacen más susceptibles de presentar mayores complicaciones o muerte si contraen COVID-19.

- Edad de 60 años o más.
- Diabetes mellitus.
- Hipertensión arterial.





- Enfermedades cardiovasculares.
- Cáncer.
- Uso de medicamentos inmunosupresores.
- Discapacidad.
- Fragilidad.
- Dependencia de cuidados.

Evaluar en las personas signos y síntomas de alarma (sospecha de COVID-19):

- Los signos y síntomas de la COVID-19, pueden aparecer entre 2 y 14 días después de estar expuesto, y pueden incluir:
  - Fiebre (mayor a 37.8).
  - Tos.
  - Falta de aire o dificultad para respirar.

Otros síntomas pueden ser los siguientes:

- Cansancio.
  - Dolores.
  - Escurrimiento nasal.
  - Dolor de garganta.
- 
- Brindar la información certera sobre los protocolos a seguir en caso de sospecha o confirmación de COVID-19 en una persona y sobre las medidas a seguir en casa.
  - Prevenir posible transmisión de infección entre familias y/o comunidad estableciendo medidas de aislamiento estándar, de contacto y de gotas según los protocolos establecidos.
  - Proporcionar información actualizada y confiable (fuentes oficiales) entre la comunidad, las instituciones y la población en general para garantizar el cabal cumplimiento de los protocolos establecidos y pautas de actuación.
  - Educar a la población en general de las medidas para minimizar las posibilidades de infección y transmisión en todos los grupos de edad.
  - Trabajar estrechamente con la autoridad sanitaria para garantizar el cabal cumplimiento de los protocolos establecidos y pautas de actuación.
  - En caso de no ser derechohabiente a servicios de salud, proporcionar números de servicios de salud para orientarse y para acudir si es necesario.





## PROMOVER Y ESTABLECER MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y CUIDADO A LAS PERSONAS MAYORES.

- Si tiene algún familiar que presenta síntomas, sólo mantener contacto telefónico y evitar las visitas para no arriesgarse a un contagio.
- Si alguien le ayuda a realizar actividades diariamente, que planifique quién lo pudiera ayudar en caso de que esta persona enferme.
- Cuando lo visiten evitar el contacto directo, saludar de beso/abrazo y mantener una distancia de mínimo 1.5 metros.
- Si es posible pedir que alguien más vaya a comprar alimentos y provisiones para que no tengan que salir las personas más susceptibles.
- Llevar a cabo todas las medidas de protección.
  - Lavarse las manos entre 10 y 20 veces al día con agua y jabón por 20 segundos (técnica de lavado de manos).
  - En su caso utilizar soluciones de alcohol gel al 70%.
  - Lavar y desinfectar superficies, picaportes, llaves, mesas, etc., lavando con agua y jabón, aplicando solución clorada (990ml agua por 10ml de cloro) dejar actuar 30 segundos y secar el área, al menos una vez al día.
  - Si presenta algún síntoma (tos, fiebre (mayor a 37.8), falta de aire, confusión):
    - NO SE AUTOMEDIQUE.
    - Comunicarse inmediatamente con una autoridad sanitaria antes de acudir al hospital.
    - Establecer las medidas de aislamiento en el hogar recomendadas por la autoridad sanitaria.

## AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS POR PARTE DEL PERSONAL DE CAMPO

- Recordar que es una situación temporal.
- Asegurarse de tomar descansos durante la jornada laboral o entre turnos.
- Mantener los horarios de comida, descanso y sueño.
- Llevar una alimentación saludable.
- Realizar actividad física y minimizar el sedentarismo (sentarse, recostarse o acostarse por periodos prolongados mientras se esté despierto).





- Realizar otras actividades de esparcimiento (leer, bailar, juegos de mesa, ver películas-series, escribir).
- Mantenerse en contacto con familiares y amigos.
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.
- Hablar y compartir sus emociones con colegas que pudieran estar pasando por una situación similar y generar apoyo mutuo.
- Si la situación le rebasa, solicite ayuda.

**Nota:** Las experiencias mundiales en esta pandemia generan información en forma constante; por lo que es indispensable mantenerse informado de nuevas o diferentes recomendaciones emitidas por la autoridad sanitaria.

### Fuentes de información:

Visiting Nurse Service of New York. Coronavirus (COVID-19) Information. (2020).

<https://www.vnsny.org/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19-information/>

Gobierno de México. (s.f.). Todo lo que debes saber del coronavirus (Covid-

19). [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/542575/GUI\\_A\\_DE\\_ACCIO\\_N\\_PARA\\_LOS\\_CENTROS\\_DE\\_TRABAJO\\_ANTEEL\\_COVID-19.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/542575/GUI_A_DE_ACCIO_N_PARA_LOS_CENTROS_DE_TRABAJO_ANTEEL_COVID-19.pdf)

Instituto Nacional de Geriatría. (2020). Guía de prevención-COVID-19. Residencias personas

mayores. <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/guia-prevencion-COVID-19-Residencias-personas-mayores-19032020.pdf> ; <https://coronavirus.gob.mx/personal-de-salud/>

Gobierno de México. (2020). Datos técnicos. Covid.19. <https://coronavirus.gob.mx/personal-de-salud/>

Guidance COVID-19: interim guidance for primary care Updated. (2020). <https://www.gov.uk/government/publications/wn-cov-guidance-for-primary-care/wn-cov-interim-guidance-for-primary-care>

Mayo Clinic. (2020). Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>

FMD España. (2020). VÍDEO DE LA SESIÓN INFORMATIVA DE SEMERGEN SOBRE COVID-19 EN STREAMING EL 19 DE MARZO DE

2020. <http://www.fmfspain.com/2020/03/video-sesion-informativa-de-semergen-sobre-covid-19-en-streaming-el-19-de-marzo/>

World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak.

(2020). <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

