INFORMACIÓN DE ACTUALIDAD FRENTE A COVID-19

¿Cómo se transmite?

Por gotas que se expulsan al toser o estornudar

Síntomas

Fiebre, tos, sensación de falta de aire

Medidas de prevención

- **Lavado de manos.**
- **Evitar tocarse la nariz, ojos y boca.**
- **Al toser o estornudar taparse la nariz con el codo flexionado.**
- **En caso de sufrir una infección respiratoria evitar el contacto con otras personas.**

Sólo si tienes síntomas, y tienes personas a tu cargo sigue estos pasos:

- **Mantente aislado siempre que sea posible.**
- **Lávate las manos siempre que sea posible y SIEMPRE antes y después de cada contacto.**
- **Protégete boca y nariz usando mascarilla, o un pañuelo de tela.**

Protocolo de actuación frente a síntomas

EVITAR ACUDIR DIRECTAMENTE AL CENTRO DE SALUD

- **Vaya al centro de salud únicamente ante una emergencia.**
- **La colaboración ciudadana es fundamental para que el sistema sanitario pueda dar respuesta a la situación actual.**
- **Para atender dudas y solicitudes de información:**

Teléfonos de atención Sanitaria

- Andalucía: 955 545 060
- Aragón: 976 696 382 - 061 Sólo casos urgentes
- Baleares: 061
- Canarias: 900 112 061
- Cantabria: 112 y 061
- Castilla la Mancha: 900 122 112
- Castilla León: 900 222 000
- Cataluña: 061
- Comunidad de Madrid: 900 102 112
- Comunidad Foral de Navarra: 948 290 290
- Comunidad Valenciana: 900 300 555
- Galicia: 900 400 112 y según los casos deriva al 112
- La Rioja: 941 298 333 y según los casos se deriva al 112.
- Región de Murcia: 900 121 212 y según los casos se deriva al 112.
- País Vasco: 900 203 050
- Principado de Asturias: 112

Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública
Universidad de Córdoba

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A COVID-19

Lavado de manos:

El lavado de manos tiene que durar mínimo 20 segundos.

Humedece tus manos

Utiliza jabón

Fronta palma contra palma

Palma sobre dorso

Zonas interdigitales

Dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta

Pulgares

Uñas frente a palma

Aclara tus manos

Seca tus manos con papel desechable

Cierra el grifo con el papel

Sus manos son seguras

A tener en cuenta:

Todos los pasos tienen que hacerse en ambas manos.
Llevar las uñas cortas y cuidadas, no llevar joyas ni relojes.

El mismo procedimiento debería llevarse a cabo con el gel hidroalcohólico.

Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública
Universidad de Córdoba

CÓMO ACTUAR EN CASO DE SÍNTOMAS DE COVID-19

Protocolo de actuación:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir estos días y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

1 Auto-aislarte

Habitacion de uso individual con ventana manteniendo la puerta cerrada y baño individual.

2 Mantente Comunicado

Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.

3 Sensación de Gravedad

Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112

4 Teléfono de tu CC.AA.

También puedes llamar al teléfono habilitado para la Comunidad Autónoma.

5 Autocuidados

Un paracetamol para controlar la fiebre, ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos, descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.

6 Aislamiento Domiciliario

Una vez realizado lo más inmediato, aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario, e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.

7 Lavado de manos

Asegúrate de que sabes realizar un lavado de manos adecuado.

8 Si empeoras

Si tienes sensación de que empeoras y tienes dificultad respiratorio o no se controla la fiebre, llama al 112.

9 14 días

Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.

10 Alta

El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

A tener en cuenta: **Información proveniente de Fuentes Oficiales.**

Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública
Universidad de Córdoba

AISLAMIENTO DOMICILIARIOS DE CASOS LEVES: COVID-19

Protocolo de actuación:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir estos días y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

1 **Quédese en casa**
Evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.

2 **Evite distancias menores**
de dos metros de los convivientes.

3 **Autocuidado**
Un paracetamol para controlar la fiebre, ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos, descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.

4 **Utilice su propio baño**
Si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.

5 **Productos de higiene**
Tenga en la habitación productos de higiene de manos.

6 **Tenga un cubo de basura**
con pedal en la habitación. Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

PERSONA CUIDADORA

7 **Cuarentena 14 días.**
La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

8 **Factores de riesgo**
La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones y debe realizar autovigilancia de los síntomas.

9 **Utilice mascarilla cuando comparta espacio.**

10 **Guantes para cualquier contacto con secreciones.**

11 **Lave las manos si entra en contacto aunque haya usado guantes.**

Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública
Universidad de Córdoba

AISLAMIENTO DOMICILIARIOS PERSONA CUIDADORA

PERSONA CUIDADORA

1 Cuarentena 14 días.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

2 Factores de riesgo

La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones y debe realizar autovigilancia de los síntomas.

3 Utilice mascarilla cuando comparta espacio.

4 Guantes para cualquier contacto con secreciones.

5 Lave las manos si entra en contacto aunque haya usado guantes.

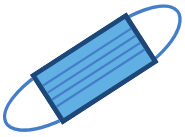
PREVENIR CONTAGIOS

Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel

Tire el pañuelo en la papelera con apertura a pedal dentro de la habitación

Lávese las manos con agua y jabón

No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos cubiertos y cepillo de dientes.



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o alguien entra en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir

Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación

LIMPIEZA

Use lavavajillas o friegue con agua caliente

No sacudir la ropa meterla en la bolsa hermética. Lavarse siempre las manos después de tocar la ropa.

Lave la ropa a 60-90º y séquela bien

Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo con bayetas desechables y lejía.

Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública
Universidad de Córdoba

PROTOCOLOS AL ENTRAR EN CASA - COVID19

AL VOLVER A CASA INTENTA NO TOCAR NADA

Lo primero que debes hacer es lavarte las manos.

QUÍTATE LOS ZAPATOS

Y desinféctalos con lejía.

DESINFECTA LAS PATAS DE TU MASCOTA

si has salido a pasearlo.

QUÍTATE LA ROPA EXTERIOR

Lávala a 60,90º

DEJA BOLSO, CARTERAS, LLAVES EN UNA CAJA

en la entrada

DÚCHATE Y SI NO PUEDES LAVA TODAS LAS ZONAS EXPUESTAS

Manos, muñecas, cara, cuello

LAVA LA PANTALLA DEL MÓVIL Y TUS GAFAS

con alcohol o un paño y agua y jabón.

LIMPIA CON LEJÍA LAS SUPERFICIES QUE HAYAS TRAÍDO DEL EXTERIOR

20ml de lejía por litro de agua.

QUÍTATE LOS GUANTES CON CUIDADO

Tíralos y lávate las manos.

RECUERDA QUE NO SE PUEDE HACER UNA DESINFECCIÓN TOTAL

Es sólo por precaución.

A tener en cuenta: **Información proveniente de Fuentes Oficiales.**

Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública
Universidad de Córdoba

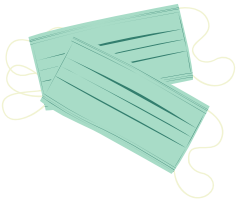
PROTOCOLOS AL SALIR DE CASA - COVID19

AL SALIR PONTE UNA CHAQUETA DE MANGA LARGA

De esta forma estarás más protegido.

RECÓGETE EL PELO, NO LLEVES JOYAS NI RELOJES

Te tocarás menos la cara.



SI TIENES MASCARILLA PÓNTELA ANTES DE SALIR.

RECUERDA QUE ESTA MEDIDA NO ES IMPRESCINDIBLE.

INTENTA NO USAR EL TRANSPORTE PÚBLICO.

Si coges tu vehículo, recuerda ir solo.

SI VAS CON TU MASCOTA, PROCURA QUE NO SE ROCE

con superficies en el exterior.

LLEVA GUANTES POR SI TOCAS CUALQUIER SUPERFICIE.

O pañuelos desechables.

INTENTA NO PAGAR EN EFECTIVO

Paga siempre con tarjeta.

SI TOSES O ESTORNUDAS, HAZLO EN EL CODO.

MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD CON LAS PERSONAS QUE TE CRUCES

SALIDAS RESPONSABLES

Recuerda las medidas que el estado de alarma ha impuesto.

A tener en cuenta: **Información proveniente de Fuentes Oficiales.**

Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública
Universidad de Córdoba