

SALUD A TU ALCANCE 003-2020
ORIENTACIONES PARA LOS SOCIOS DE AFICS
Pandemia de Coronavirus – COVID 19

- ◆ **Quedarse en sus casas (Fuente: AFICS).** Las autoridades del país han repetido una y otra vez la importancia de quedarse en casa. Esta es la medida más importante que se debe seguir para evitar que el virus siga expandiéndose entre la población. Si todos nosotros nos quedamos en casa el contagio se frenará sensiblemente y será mucho más fácil erradicar la pandemia. Además con esto ayudaremos a que el sistema de servicios de salud pueda brindar la atención médica que se necesita, sin llegar a un colapso.

- ◆ **Consideraciones psicosociales y de salud mental (Fuente: Organización Panamericana de la Salud).**

La enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) ya ha afectado, y es probable que siga afectando, a la población de muchos países, en numerosos lugares del mundo. Este virus no debe asociarse con ningún grupo étnico ni nacionalidad. Demuestre empatía hacia todas las personas afectadas, dentro de un país dado o procedentes de cualquier país. Recuerde que las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad. Cada persona puede contribuir a reducir los riesgos a nivel individual, familiar, comunitario y social. Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia. Busque información únicamente de fuentes confiables y principalmente sobre medidas prácticas que le ayuden a hacer planes de protección para usted y sus seres queridos. Busque actualizaciones de la información una o dos veces al día, a horas específicas. El flujo repentino y casi constante de noticias acerca de un brote epidémico puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Infórmese sobre lo que en realidad está sucediendo, no escuche los rumores y la información errónea. Recopile información a intervalos regulares, del sitio web de la OMS, el sitio web de la OPS y de las plataformas de las autoridades nacionales y locales de salud, a fin de ayudarlo a distinguir los hechos de los rumores. Conocer las informaciones fiables pueden ayudar a minimizar el miedo.

Protéjase a usted mismo y brinde apoyo a otras personas. Ayudar a otros que lo necesitan puede ser beneficioso, no solo para la persona que lo recibe sino también para quien lo ofrece. Por ejemplo, llame por teléfono a sus vecinos o a las personas en su comunidad que puedan necesitar asistencia adicional. Trabajar juntos como una sola comunidad puede ayudar a crear solidaridad al abordar juntos COVID-19.

Busque oportunidades de amplificar las historias e imágenes positivas y alentadoras de personas de su localidad que tuvieron COVID-19, por ejemplo, historias sobre las personas que se recuperaron o que cuidaron a un ser querido durante la recuperación y que estén dispuestas a hablar sobre esta experiencia.

Reconozca la importancia de las personas que cuidan a otros y de los trabajadores de salud que se están ocupando de las personas con COVID-19 en su comunidad. Reconozca asimismo el papel que desempeñan para salvar vidas y mantener seguros a sus seres queridos.

Para quienes tienen niños bajo su cuidado

Ayude a los niños a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos, como el temor y la tristeza. Cada niño tiene su propia manera de expresar sus emociones. Algunas veces, la participación en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un entorno seguro y de apoyo.

Mantenga a los niños cerca de sus padres y la familia, si se considera que esto es seguro y, en lo posible, evite separarlos de las personas con las que viven. Si es necesario separar a un niño de su cuidador principal, asegúrese de que haya un cuidado y seguimiento alternativo adecuado. Además, compruebe que durante los períodos de separación se mantenga el contacto regular con padres, cuidadores y otros niños, por ejemplo, por medio de llamadas telefónicas o de video u otra comunicación adecuada para la edad (por ejemplo, uso de las redes sociales según la edad del niño), que podrían hacerse dos veces al día.

En la medida de lo posible, mantenga las rutinas familiares en la vida cotidiana o cree nuevas rutinas, en especial si los niños tienen que permanecer en la casa. Organice actividades interesantes y apropiadas para la edad, incluidas las actividades de aprendizaje. De ser posible, aliente a los niños a que sigan jugando y socializando con otros, aunque solo sea dentro de la familia cuando se haya recomendado limitar el contacto social.

Durante las épocas de crisis y estrés, es común que los niños muestren más necesidad de estar cerca de sus padres y de recibir más atención. Hable sobre COVID-19 con los niños y apóyese en información franca y adecuada para la edad. Si sus hijos tienen preocupaciones, abordarlas juntos podría disminuir la ansiedad. Los niños observarán los comportamientos y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen cómo manejar sus propias emociones en los momentos difíciles.

Para adultos mayores, cuidadores y personas con trastornos de salud subyacentes

Las personas mayores, en especial si están aisladas y tienen algún deterioro cognitivo o demencia, pueden volverse más ansiosas, enojadas, estresadas, agitadas y retraídas durante el brote o mientras están en cuarentena. Suministre apoyo práctico y emocional por parte de familiares, cuidadores y profesionales de la salud.

Transmita datos sencillos acerca de lo que está pasando y suministre información clara sobre la manera de reducir el riesgo de infección, en palabras que las personas con o sin deterioro cognitivo puedan entender. Repita la información cada vez que sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, concisa, respetuosa y paciente; es posible que también resulte útil transmitir información por escrito o por medio de imágenes. Haga que la familia y otras redes de apoyo participen en aportar información y ayúdeles a practicar las medidas preventivas (por ejemplo, lavado de las manos, etc.).

Si usted tiene una afección de salud subyacente, asegúrese de tener acceso a todos los medicamentos que esté usando actualmente. Active sus contactos sociales para que, de ser necesario, le brinden asistencia.

Esté preparado y sepa de antemano dónde y cómo obtener ayuda práctica si la necesita, como la manera de llamar a un taxi, recibir comida o solicitar atención médica. Asegúrese de tener al menos dos semanas de toda la medicación regular que pueda necesitar. Aprenda ejercicios físicos simples que pueda realizar a diario en su casa, en cuarentena o en aislamiento para mantener la movilidad y reducir el aburrimiento.

Mantenga la rutina y los horarios habituales en la medida de lo posible o ayude a crear nuevas rutinas u horarios, incluido el ejercicio regular, la limpieza y las tareas domésticas diarias, y otras actividades como cantar y bailar. Mantenga contacto regular con sus seres queridos (por ejemplo, por teléfono o de otra manera).

Personas en aislamiento o cuarentena.

Siga conectado y mantenga sus redes de relaciones sociales. Incluso en las situaciones de aislamiento, trate en lo posible de mantener sus rutinas personales diarias o cree otras nuevas. Si las autoridades de salud han recomendado limitar su contacto físico social para controlar el brote, puede seguir conectado por medio del correo electrónico, las redes sociales, videoconferencias y teléfono.

En los períodos de estrés, preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Océpese de actividades saludables que le gusten y que encuentre relajantes. Haga ejercicio regularmente, mantenga sus rutinas habituales de sueño y consuma alimentos saludables. Las instituciones de salud pública y los expertos de todos los países están trabajando en torno al brote para asegurar que todas las personas afectadas dispongan de la mejor atención posible.

Un flujo casi constante de noticias acerca de un brote puede llevar a que una persona se sienta ansiosa o angustiada. Busque actualizaciones de la información y orientación práctica a ciertas horas del día, procedente de profesionales de la salud y del sitio web de la OMS; además, trate de no escuchar ni de dar seguimiento a los rumores

♦ **¿Puede el Coronavirus afectar a mi mascota? (Fuente: Mario Ruiz – gacetamedica.com)**

El coronavirus (Covid-19) acapara prácticamente toda la información mediática al convertirse en una [pandemia](#) que preocupa a todos los habitantes del mundo. Además de su afectación en humanos, muchos son los que han mostrado su inquietud por cómo puede afectar la enfermedad a sus mascotas. Sin embargo, la realidad es que no existe evidencia científica que conceda a los animales de compañía un papel importante en la **vehiculización del virus**. Así lo confirman expertos veterinarios como Alexis Santana, vicepresidente del Consejo Científico de AniCura, que inciden en la idea de que el abandono de mascotas no es una opción. De esta manera, no existe ninguna convicción que confirme a perros y gatos como portadores del coronavirus originario de Wuhan. “Con el **SARS y el MERS** [también causados por coronavirus] hemos tenido situaciones similares”, ha recordado Michael Ryan, director ejecutivo del Programa de Emergencias Sanitarias de la OMS. “La cuestión central es si los animales están asociados con la transmisión de la enfermedad. La respuesta es no”, afirmó. En todo caso, es recomendable seguir **medidas de prevención**. Evitar el contacto con personas enfermas es algo esencial, así como lavarnos las manos antes de tocar a un animal de compañía o cubrirnos la boca con un pañuelo al toser o estornudar. De igual forma, al igual que sucede para eludir el contagio en humanos, resulta vital extremar la higiene en manos usando jabón o desinfectante.

♦ **Reforzar las recomendaciones de prevención de infecciones respiratorias (Fuente: Ministerio de Salud de la Nación Argentina).**

- Distanciamiento social (mantener un metro de distancia entre personas)
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o alcohol en gel.

- Toser o estornudar sobre el pliegue del codo o utilizar pañuelos descartables.
 - No llevarse las manos a la cara.
 - Ventilar bien los ambientes de la casa y del lugar de trabajo.
 - Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.
 - No automedicarse.
 - En caso de presentar síntomas, aunque sean leves, consultar inmediatamente al sistema de salud, siguiendo las recomendaciones locales, para saber cómo hacer correctamente la consulta. Ejemplo: 107 en CABA, 148 en Provincia de Buenos Aires, [0800-222-1002](tel:0800-222-1002) a nivel nacional.
 - En la medida de lo posible, delegar la realización de mandados o compra de medicamentos a personas de confianza o del entorno familiar que no pertenezcan a los grupos de riesgo.
 - Las personas mayores de 60 años, embarazadas o quienes están dentro de los grupos de riesgo **no deben convivir con quienes volvieron de zonas definidas por la Organización Mundial de la Salud como de transmisión local o comunitaria.**
 - Vacunarse contra la gripe y el neumococo.
- ◆ **Recomendaciones para casos confirmados y casos sospechosos (Fuente: Ministerio de Salud de la Nación Argentina)**

Las personas que están en su domicilio porque poseen confirmación médica de haber contraído COVID-19 o porque están esperando diagnóstico definitivo, es decir que entran en la definición de caso sospechoso, deben MANTENER AISLAMIENTO ESTRICTO HASTA EL ALTA MÉDICA.

Esto implica que: No deben salir del domicilio. No deben recibir visitas. No deben haber presencia de personas mayores de 60 años en la misma vivienda. Siempre que sea posible, deben permanecer en una misma habitación individual, evitando transitar por zonas comunes de la casa. No deben tener contacto estrecho con otras personas (distancia mínima de 1 metro). Deben lavarse las manos con agua y jabón o alcohol en gel periódicamente. Al toser o estornudar, deben cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo, o usar pañuelo descartable (y desecharlo inmediatamente). No debe compartir utensilios de cocina (plato, vaso, cubiertos, mate, etc.). Todo esto deberá limpiarse con agua y detergente luego del uso. Los elementos de aseo deben ser de uso exclusivo (jabón, toalla). Se deberán lavar luego de su uso. Deben ventilar adecuadamente los ambientes. Debe limpiar y desinfectar las superficies y objetos de uso frecuente (especialmente mesas, mesadas, sillas, escritorios y otros utilizados diariamente). Esto se hará de la siguiente manera:

- a) Lavar con una solución de agua y detergente.
- b) Enjuagar con agua limpia.
- c) Desinfectar con una solución de 10 ml (2 cucharadas soperas) de lavandina de uso comercial en 1 litro de agua.
- d) No debe viajar.

♦ **Recomendaciones sólo para casos sospechosos (Fuente: Ministerio de Salud de la Nación Argentina):**

Para las personas que entran en la definición de caso sospechoso, es decir, que están esperando diagnóstico definitivo por COVID-19: Deben seguir todo lo explicitado en el punto anterior: mantener aislamiento estricto hasta diagnóstico definitivo. Y:

1. Si es descartado, no requiere continuar con el aislamiento estricto.
2. Si se confirma el diagnóstico, deben mantener aislamiento estricto hasta el alta médica tal como está indicado en el punto anterior.

♦ **Contactos estrechos de casos confirmados (Fuente: Ministerio de Salud de la Nación Argentina)**

Un contacto estrecho es cualquier persona que haya permanecido a una distancia menor a 1 metro, (ej. convivientes, visitas) con una persona que presentaba síntomas y luego fue confirmada por coronavirus. Estas personas deben mantener aislamiento domiciliario durante 14 días desde el último contacto con el caso confirmado o bien, en caso de ser convivientes, 14 días desde el último día en que el caso confirmado presentó síntomas. En todas estas situaciones cada persona deberá cumplir con las siguientes medidas:

1. No deben tener contacto estrecho con otras personas (distancia mínima de 1 metro).
2. No deben salir del domicilio.
3. No deben recibir visitas.
4. No deben haber presencia de personas mayores de 60 años en la misma vivienda.
5. Deben lavarse las manos con agua y jabón o alcohol en gel periódicamente.
6. Al toser o estornudar, deben cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo, o usar pañuelo descartable (y desecharlo inmediatamente).
7. No deben compartir utensilios de cocina (plato, vaso, cubiertos, mate, etc.). Todo esto deberá limpiarse con agua y detergente luego del uso.
8. Los elementos de aseo deben ser de uso exclusivo (jabón, toalla). Se deberán lavar luego de su uso.
9. Deben ventilar adecuadamente los ambientes.
10. Deben limpiar y desinfectar las superficies y objetos de uso frecuente (especialmente mesas, mesadas, sillas, escritorios y otros utilizados diariamente). Esto se hará de la siguiente manera:
 - Lavar con una solución de agua y detergente.
 - Enjuagar con agua limpia.

- Desinfectar con una solución de 10 ml (2 cucharadas soperas) de lavandina de uso comercial en 1 litros de agua.
- Ante la presencia de síntomas (tos o fiebre o dolor de garganta o falta de aire), comunicarse (idealmente de manera telefónica) inmediatamente con el servicio de salud.

**Comisión Directiva
AFICS Argentina**