

Guía de protección para el público contra la COVID-19

Redacción organizada por: Buró de Prevención y Control de Enfermedades de la Comisión Nacional de Salud de R. P. China

Editada por: Centro Chino para el Control y la Prevención de Enfermedades

图书在版编目 (C I P) 数据

新型冠状病毒肺炎公众防护手册 : 西班牙文 / 中国疾病预防控制中心编著 ; 徐红梅译 . -- 北京 : 五洲传播出版社 , 2020.3

ISBN 978 - 7 - 5085 - 4432 - 8

新... 中... 徐... 日冕形病毒 - 病毒病 - 肺炎 - 预防 (卫生) - 手册 - 西班牙文 .
R563.101 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 042114 号

新型冠状病毒肺炎公众防护手册 : 西班牙文

作 者 : 中国疾病预防控制中心

译 者 : 徐红梅

出 版 人 : 荆孝敏

责任编辑 : 姜 珊

助理编辑 : 宋 歌

书籍设计 : 北京宣是国际文化传播有限公司

出版发行 : 五洲传播出版社

地 址 : 北京市海淀区北三环中路 31 号生产力大楼 B 座 6 层

邮 编 : 100088

电 话 : 010 - 82005927, 82007837

网 址 : www.cicc.org.cn, www.thatsbook.com

印 刷 :

版 次 : 2020 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

字 数 : 15 千字

开 本 : 32 开

印 张 : 1

定 价 : 25.00 元

Guía de protección para el público contra la COVID-19

Comité de redacción

Editores en Jefe: Li Xinhua, Gao Fu

Editores en jefe adjuntos: Feng Zijian, Liu Jianjun

Redactores: Li Zhongjie, Cui Ying, Wang Zijun, Feng Luzhao,

Qin Ying, Sun Chengxi, Mou Di, Zhang Jian

Sun Junling, Wang Lei, Zhang Li, Xia Hongwei

Yang Jian, He Bin, Su Xiaoge, Zhang Muli

Cheng Ying, Zheng Jiandong, Wu Yuan, Li Peilong

Guo Haoyan

PRÓLOGO

El coronavirus no conoce las fronteras. Actualmente, el brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) se está estallando y proliferando rápidamente en muchos lugares del mundo. Frente al desafío común del ser humano, todos los países deben ayudarse y cuidarse mutuamente. Como un gran país responsable, China apoya y asiste activamente a las cooperaciones internacionales para combatir la epidemia, dedicando su fuerza para defender la seguridad de salud pública regional e internacional, así como promover la construcción de la comunidad de destino común para la humanidad.

El presente folleto sirve para proporcionar conocimientos profesionales de la protección contra la COVID-19 al público de los países relevantes, a fin de evitar el pánico y ayudarlo a conocer la epidemia, hacer bien la protección y defender su salud.

ÍNDICE

I. Coronavirus y nuevo coronavirus

¿Qué es el nuevo coronavirus?	1
¿Puede transmitirse el nuevo coronavirus de persona a persona?	2

II. La enfermedad por coronavirus COVID-19

Las vías de transmisión de la COVID-19	3
¿Cuáles son los síntomas de estar infectado por el nuevo coronavirus?	4
¿Cuáles son los criterios para decidir quién es una persona de contacto cercano?	5
¿Cuáles son los síntomas que requieren la atención médica?	7
¿Qué hago si sospecho que tengo el nuevo coronavirus?	8
¿Se puede curar la COVID-19?	9

III. Implementar una protección científica combinando la prevención con el tratamiento

¿Cómo selecciona las mascarillas?	10
¿Cómo colocarse una mascarilla quirúrgica correctamente?	13
¿Cómo lavarse las manos correctamente?	14
¿Cómo se puede hacer bien la prevención personal?.....	16
¿Qué hago si mis familiares tienen síntomas sospechosos?	19
¿Cómo deben las personas de contacto cercano hacer la observación domiciliaria?.....	20
¿Cómo se hace la protección para las personas mayores y los niños?	23
¿Qué medidas de desinfección se debe tomar si tengo pacientes infectados por el nuevo coronavirus en casa?	23
¿Cómo mejorar la inmunidad y tomar las medidas de protección?	24

IV. Evitar el pánico y mantener la racionalidad

¿Son eficaces los antibióticos para tratar la COVID-19? ..	25
¿Cómo se desecha las mascarillas usadas?	26

I. Coronavirus y nuevo coronavirus



¿Qué es el nuevo coronavirus?

El coronavirus se refiere a una especie de virus, que podrá causar enfermedades y los pacientes podrán ostentar diferentes síntomas clínicos que varían de resfriado común a infección pulmonar grave, tales como el MERS y el SARS. El nuevo coronavirus 2019-nCov que se identificó por primera vez en Wuhan, es un nuevo tipo de coronavirus que nunca aparecía entre los seres humanos.





¿Puede transmitirse el nuevo coronavirus de persona a persona?

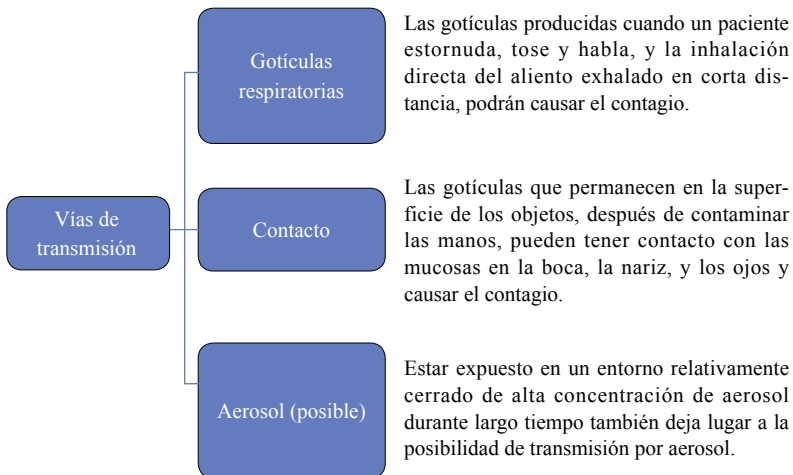
Sí. La principal vía de transmisión es por gotículas respiratorias y contacto. En caso de que esté expuesto en un entorno con aerosol de alta concentración durante largo tiempo en un espacio relativamente cerrado, también existe la posibilidad de transmisión por aerosol. Otras vías de transmisión aún están por conocer. Generalmente, el nuevo coronavirus puede infectar a todos los grupos de la población.



II. La enfermedad por coronavirus COVID-19



Las vías de transmisión de la COVID-19





¿Cuáles son los síntomas de estar infectado por el nuevo coronavirus?

Basado en las investigaciones epidemiológicas, el plazo de incubación será 1-14 días, en la mayoría de los casos, 3-7 días. Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Los pacientes con síntomas graves pueden tener disnea y/o hipoxemia una semana después del inicio de la enfermedad, y los que están en estado más severo pueden progresar rápidamente a síndrome de dificultad respiratoria aguda, shock séptico, acidosis metabólica difícil de corregir, disfunción de la coagulación y falla funcional de múltiples órganos, etc. Cabe destacar que, los pacientes con síntomas graves y en estado crítico, durante la evolución de la enfermedad, pueden tener fiebre mediano-baja o incluso no fiebre notable. La radiografía de tórax temprana muestra múltiples opacidades irregulares pequeñas y cambios intersticiales, que son evidentes en la zona extrapulmonar. Además, se desarrolla múltiples opacidades infiltradas y en vidrio esmerilado en ambos pulmones. En casos más severos,

se puede observar la consolidación pulmonar, y pequeña cantidad de derrame pleural. Los pacientes leves solo mostraron fiebre leve, cansancio y ningún síntoma de neumonía.





¿Cuáles son los criterios para decidir quién es una persona de contacto cercano?

Las personas de contacto cercano se refieren a las que tuvo contacto cercano (menos de 1 metro) con los pacientes diagnosticados como casos confirmado y sospechosos dentro de 2 días antes de la detección, o con los infectados sin síntomas dentro de 2 días antes de que se obtenga su muestreo. Aquí están los criterios específicos de contacto:

(1) Los que viven, estudian, trabajan juntos con una persona infectada, o que tiene otros contactos cercanos, entre ellos, las personas que trabajan juntos con el paciente y que mantienen una corta distancia, usan la misma aula o que viven en un mismo apartamento.

(2) El personal médico y sanitario, miembros de familia que tratan, cuidan y visitan al paciente o que tiene otros contactos de corta distancia, entre ellos, las personas que visitan al paciente en un entorno cerrado o las que permanecen allí, otros pacientes y el personal de atención que están en la misma habitación

(3) Las personas que viajan en el mismo medio de transporte que un paciente y que tuvo contacto cercano, incluyendo el personal de atención, los compañeros de viaje (familia, colegas, amigos, etc.), u otros pasajeros o tripulaciones que, después de investigación, pueden haber tenido contacto cercano con los pacientes o infectados sin síntomas. Las guías específicas de definición de personas de contacto cercano de los distintos medios de transporte son las siguientes:

1) Avión: ① Generalmente, en los aeronaves civiles, todos los pasajeros de la misma fila de un paciente y los de las 3 filas tanto delanteras como traseras, así como los miembros de tripulación que ofrecen servicios en la zona mencionada, son considerados como personas

de contacto cercano. Los otros pasajeros en el mismo vuelo serán considerados como personas de contacto general. ② Todos las personas en el aeronave civil que no tiene instalados dispositivos de filtro de particulares de alta eficiencia serán considerados como personas de contacto cercano. ③ Otras personas que, según conoce, ha tenido contacto cercano con un paciente.

2) Los trenes de pasajeros: ① En caso de trenes completamente cerrados con aire acondicionado, todos los pasajeros y tripulación en el mismo vagón de los coches de asiento duro o cama dura, y aquellos que comparten el mismo compartimento de cama blanda. ② En caso de trenes ordinarios no completamente cerrados, los pasajeros en el mismo compartimento de cama blanda, o los de la misma fila y las filas adyacentes delanteras y traseras de la misma coche de asiento duro (cama dura), así como los miembros de tripulación que servían en la misma zona. ③ Otras personas que, según se conoce, ha tenido contacto cercano con el paciente.

3) Automóviles: ① En caso de autobuses completamente cerrados con aire acondicionado, todos los pasajeros que viajan en el mismo bus que el paciente. ② En caso de buses ordinarios con ventilación, los pasajeros de la misma fila que el paciente y aquellos de las 3 filas tanto delanteras como traseras, así como toda la tripulación. ③ Otras personas que, según se conoce, ha tenido contacto cercano con el paciente.

4) Crucero: ① Todas las personas que comparten la cabina del paciente y los miembros de tripulación que ofrecían servicios en dicha cabina. ② En caso de que durante el período de contacto, el paciente tuvo síntomas fuertes como fiebre grave, estornudos, toses y vómitos, todas las personas que ha tenido contacto, sin importa la duración, deben ser considerados como personas de contacto cercano.

(4) Aquellos que son considerados como personas que cumplen con el

criterio de contacto cercano después de la evaluación de los personales de investigación en sitio. Al analizar la posibilidad de contagio de las personas de contacto cercano, se debe tomar en consideración las manifestaciones clínicas, métodos de contacto con el caso, medidas de protección tomadas durante el contacto y el grado de exposición al medio ambiente y a los objetos contaminados por el caso, a fin de realizar un juicio exhaustivo.



¿Cuáles son los síntomas que requieren la atención médica?

En cuanto a los adultos históricamente saludables, si tienen fiebre, infecciones respiratorias, síntomas gastrointestinales agudos, entre otros, y, después del tratamiento ordinario, no logran atenuar los síntomas o incluso se afeveran u ostentan otros síntomas sospechosos como dificultad de respiración y diarrea, o que sus miembros de familia también ostentan síntomas sospechosos del nuevo coronavirus, deben acudir al hospital oportunamente. Sin embargo, los pacientes con enfermedades básicas como disfunción hepática y renal, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, las personas mayores y las mujeres embarazadas son los grupos de mayor riesgo de contagio y de síntoma severo, una vez que ostentan síntomas graves, deben acudir al hospital inmediatamente.





¿Qué hago si sospecho que tengo el nuevo coronavirus?

Si sospechas que tienes el nuevo coronavirus, es decir, tienes síntomas sospechosos (que incluyen fiebre, tos seca, cansancio, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta, mialgia y diarrea), evita ir a lugares concurridos, llevar mascarillas y mantener distancia de los miembros de familia. Asegura la buena ventilación e higiene personal, y acude a las clínicas de fiebre lo antes posible. Al ver al médico, tiene que contarle con quienes has tenido contacto y coopera en las investigaciones.





¿Se puede curar la COVID-19?

Conforme la situación actual de los pacientes bajo atención, la mayoría de ellos tienen buen pronóstico, y pueden ser curados. Una minoría de los pacientes está en estado crítico. Las personas mayores y los pacientes de enfermedades básicas y crónicas tienen mal pronóstico. Los niños tendrán síntomas relativamente leves.








III. Implementar una protección científica combinando la prevención con el tratamiento









¿Cómo selecciona las mascarillas?

Tipos de mascarillas y recomendaciones para diferentes grupos de la población

Recomendado Alternativo

Grupos y escenarios		Usar mascarillas comunes o sin mascarillas 	 Mascarilla médica desechable (YY/T0969)	Mascarilla quirúrgica (YY0469) 	Mascarilla de protección de particulares (GB2626) 	Mascarilla médica de protección (GB19083) 	Máscara de protección (con filtro de algodón P100) 
Riesgo Alto	Clinicas de fiebre en zonas epidémicas				✓	○	✓
	Personal médico en habitación de cuarentena				✓	○	✓
	Personal médico que realiza operaciones de alto riesgo como intubación e incisión.					○	○
	Personal de servicio en las zonas de cuarentena (Limpieza, tratamiento de cadáveres)				○	✓	
	Personal que realiza investigaciones epidemiológicas en sitio sobre los casos confirmados o sospechosos				✓	○	

Grupos y escenarios		Usar mascarillas comunes o sin mascarillas 	 Mascarilla médica desechable (YY/T0969)	Mascarilla quirúrgica (YY0469) 	Mascarilla de protección de particulares (GB2626) 	Mascarilla médica de protección (GB19083) 	Máscara de protección (con filtro de algodón P100) 
Riesgo relativamente alto	Personal médico en el departamento de emergencia				<input type="radio"/>		
	Personal que realiza investigaciones epidemiológicas sobre las personas de contacto cercano				<input type="radio"/>		
	Personas que realizan inspecciones sobre los muestreos relacionados a la epidemia				<input type="radio"/>		
Riesgo intermedio	Personal médico en clínicas y habitaciones de pacientes comunes		✓	<input type="radio"/>			
	Trabajadores en lugares concurridos		✓	<input type="radio"/>			
	Personal administrativo encargado a trabajos relacionados a la epidemia, policía, guardia, mensajeros, etc.		✓	<input type="radio"/>			
	Personas en cuarentena domiciliaria y las que viven juntos con ellas		✓	<input type="radio"/>			

Grupos y escenarios		Usar mascarillas comunes o sin mascarillas 	 Mascarilla médica desechable (YY/T0969)	Mascarilla quirúrgica (YY0469) 	Mascarilla de protección de particulares (GB2626) 	Mascarilla médica de protección (GB19083) 	Máscara de protección (con filtro de algodón P100) 
Riesgo relativamente bajo	Ciudadanos que permanecen en lugares concurridos		○				
	Entornos de trabajo concurridos		○				
	Ciudadanos que acuden a las instituciones médicas		○				
	Niños y estudiantes que estudian y realizan actividades en las guarderías y escuelas		○				
Riesgo bajo	Residentes individuales, y los que se queden en casa	○					
	Personas que participan en actividades en aire libre	○					
	Trabajadores, niños y estudiantes en entornos con buena ventilación	○					



¿Cómo colocarse una mascarilla quirúrgica correctamente?

- (1) Pone el lado de pinza nasal arriba, y el lado de color oscuro afuera (o pone los pliegues hacia abajo).
- (2) Estira los pliegues para que la mascarilla cubra la nariz, la boca y la barbilla.
- (3) Aprieta la barra de metal desde el centro hacia ambos extremos, hasta que se pegue estrechamente con el puente de nariz.
- (4) Ajustar la mascarilla para que cubra bien la cara.

Se aconseja que, si las condiciones lo permiten, cambia la mascarilla cada 2-4 horas. En caso de que la mascarilla esté mojada o contaminada por secreciones, cámbiela oportunamente.





¿Cómo lavarse las manos correctamente?

Mójese las manos con agua corriente; deposite en la palma de la mano una cantidad de desinfectante (jabón) suficiente para cubrir todas las superficies de las manos, frótese las manos por al menos 15 segundos, los pasos específicos son los siguientes:

1. Frótese las palmas de las manos entre sí.
2. Frótese el dorso de una mano contra la palma de la otra, entrelazando los dedos, y viceversa.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
4. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
5. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
6. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
7. Frótese las muñecas haciendo movimientos rotatorios y viceversa.

Por último, enjuáguese las manos con agua corriente.



Mójese las manos con agua corriente.



Deposite en la palma de la mano una cantidad de desinfectante (jabón) suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

3 Frótese las manos por al menos **15** segundos, los pasos específicos son los siguientes:



1. Frótese las palmas de las manos entre sí.



2. Frótese el dorso de una mano contra la palma de la otra, entrelazando los dedos, y viceversa.



3. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



4. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



5. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



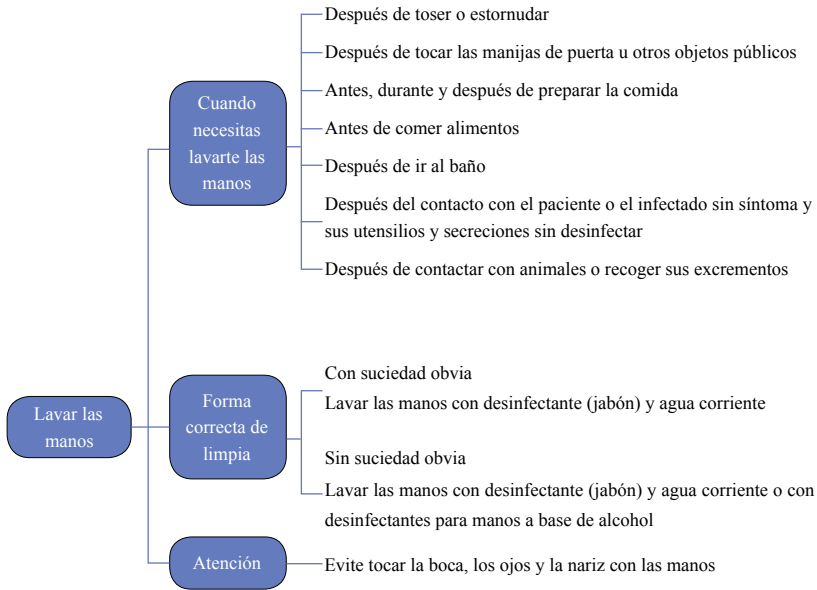
6. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



7. Frótese las muñecas haciendo movimientos rotatorios y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua corriente.



¿Cómo se puede hacer bien la prevención personal?

1. Reducir actividades afuera

- (1) Evitar ir a zonas donde la epidemia está propagando
- (2) Durante la propagación de la epidemia, reduce visitas a familiares y amigos y fiestas, descansar en casa.
- (3) Reducir actividades en lugares públicos concurridos, especialmente los lugares con mala ventilación, tales como baños públicos, aguas termales, cines, cibercafés, karaoke, centros comerciales, estaciones, aeropuertos, terminales, salas de exposiciones, etc.

2. Protección personal e higiene de manos.

(1) Se recomienda llevar mascarillas al salir de casa. Si se va a lugares públicos y clínicas que no tratan fiebres, o se usa el transporte público, lleva mascarilla médica desechable; si se va a la clínica de fiebre, puede usar la mascarilla quirúrgica.

(2) Mantener la higiene de manos. Reducir contacto con los objetos y partes en lugares públicos; después de volver de lugares públicos, tapar los toses con las manos, antes de comer y después de usar el baño, se debe lavar las manos con desinfectante (jabón) y agua corriente, o usar el desinfectante desechable que contiene alcohol; en caso que no está en condiciones de lavar las manos o usar desinfectante desechable, se puede usar guantes (todos los guantes que no exponen los dedos son aceptables, asimismo, hay que mantenerlos secos). Después de quitarse los guantes, es necesario

limpiar las manos. Si no está seguro de la limpieza de sus manos, no toque su boca, nariz u ojos. Al estornudar o toser, hay que cubrirlo con el pliegue de codo.



3. Monitoreo de salud y tratamiento médico

(1) Hacer espontáneamente el monitoreo de salud personal y de la familia, si se siente que tiene fiebre, hay que tomar la temperatura. Si tiene niños en casa, hay que tomarle la temperatura por la mañana y por la noche.

(2) En caso de que ostenta síntomas sospechosos, hay que ponerse la mascarilla y acudir inmediatamente al hospital más cercano. Si tiene síntomas sospechosos de COVID-19 (incluyendo fiebre, cansancio, tos, dolor de garganta, opresión en el pecho, disnea, náuseas y

vómitos, diarrea, conjuntivitis, dolor muscular, etc.), debe acudir a la institución médica conforme la evolución de la enfermedad. Haga lo posible para evitar el uso de transporte público, tales como metro y autobús, y no acuda a los lugares concurridos. Al ver al médico, tiene que contarle espontáneamente el historial de viaje y residencia en las zonas de propagación, y quienes son las personas con que tuvo contacto, y cooperar con los médicos en la investigación.

4. Mantener las buenas costumbres de higiene y salud

(1) Abrir frecuentemente las ventanas de la habitación y mantener la ventilación.

(2) Los miembros de familia no deben compartir toallas. Tienen mantener la limpieza de los muebles y vajillas, y poner las ropas y edredones al sol con frecuencia.

(3) No escupir. Hay que cubrir las secreciones orales y nasales con servilletas y tirarlas en un basurero con tapa.

(4) Prestar atención a la nutrición y hacer ejercicios adecuados.

(5) No tocar, comprar o comer animales salvajes. Evita ir a los mercados que venden animales vivos (aves, mariscos, animales salvajes y otros).

(6) Preparar los utensilios como termómetro, mascarillas médicas desechables, y desinfectantes familiares en casa.





¿Qué hago si mis familiares tienen síntomas sospechosos?

1. Si ostentan síntomas sospechosos de COVID-19 incluyendo fiebre, tos seca, cansancio, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o muscular, diarrea, etc.), deben acudir oportunamente a las instituciones médicas indicadas para sacar muestreo y realizar el ensayo de laboratorio. Y se debe realizar la observación médica bajo cuarentena conforme los requisitos.
2. Evitar utilizar el transporte público, tales como el metro y el autobús. Evitar ir a lugares concurridos.
3. Al ver al médico, tiene que contarle espontáneamente el historial de viaje y residencia en las zonas de propagación, y quienes son las personas con que tuvo contacto, y cooperar con los médicos en la investigación.
4. Si es necesario realizar observación domiciliaria, los miembros de familia deben utilizar mascarillas médicas desechables o mascarilla quirúrgica. Los que tienen síntomas sospechosos deben evitar contacto con sus miembros de familia, y si es inevitable quedarse en la misma habitación, se aconseja mantener una distancia de por lo menos un metro.
5. Si algún miembro de familia está diagnosticado como paciente de COVID-19, los demás, una vez identificados como personas de contactos cercanos, deben aceptar una vigilancia médica de forma aislada durante 14 días.
6. Si algún miembro de familia esté diagnosticado como paciente de COVID-19, su residencia, utensilios cotidianos, ropa, ropa de cama, y vajillas no se pueden usar antes de realizar la desinfección terminal.



¿Cómo deben las personas de contacto cercano hacer la observación domiciliaria?

Las personas de contacto cercano del paciente diagnosticado como caso confirmado deben realizar una observación médica de 14 días, contados a partir del último día de su contacto con el paciente o el infectado sin síntoma. Durante la cuarentena domiciliaria se debe mantener la comunicación con los personales de observación médica, y conocer los puntos destacados de observación y cuidado, así como las medidas de lavado de manos, ventilación, protección y desinfección. Los consejos específicos son los siguientes:

1. Acomodar las personas de contacto cercano en una habitación individual con buena ventilación y prohíbe todo tipo de visitas.
2. Limitar las actividades de las personas de contacto cercano, minimizar el espacio público de las actividades de dicha persona y sus familiares. Asegurar la buena ventilación (mantener abierta las ventanas) en las zonas públicas (cocina, baño, etc.).
3. Los miembros de familia deben acomodarse en diferentes habitaciones, si la condición no permite, se debe mantener una distancia de por lo menos un metro de la persona de contacto cercano. Las mujeres en maternidad pueden seguir amamantando a los bebés.
4. Otros miembros de familia, al entrar en el espacio residencial de la persona de contacto cercano, deben llevar mascarilla quirúrgica, y mantenerla pegada a la cara. En dicho espacio no toque ni ajuste la mascarilla. En caso de que la mascarilla esté mojada y ensuciada por

la secreción, hay que cambiarla inmediatamente. Después de quitar y desechar la mascarilla, hay que limpiar las manos.

5. Después de cualquier contacto directo de la persona de contacto cercano, o después de salir del espacio residencial de ella, hay que limpiar las manos. Antes de preparar la comida y después de usar el baño, también es necesario limpiarlas. Si las manos no están muy sucias, se las puede limpiar con desinfectante desechable de alcohol. Si las manos están sucias, se debe limpiarlas con desinfectante y agua corriente (cuidado con el uso de alcohol y evitar comerlo o causar incendios por accidente).

6. Al lavar las manos con desinfectante y agua corriente, se debe usar servilletas desechables, si no está disponible, se debe secar las manos con toallas limpias. Cuando la toalla esté mojada hay que cambiarla.

7. Los materiales que se usan para cubrir la boca y la nariz al estornudar o toser pueden ser desechados directamente, o ser limpiados de forma correcta (e.g., lavarlos con jabón/detergente común y agua limpia).

8. Los familiares deben reducir el contacto con la persona de contacto cercano y sus utensilios. Por ejemplo, evitan compartir cepillos de

dientes, cigarrillos, vajillas, comida, bebida, toallas, toallas de baño y sábanas. Después del uso, las vajillas deben ser desinfectadas con vapor.



9. Se recomienda usar los desinfectantes que contienen cloro o de ácido peracético. Todos los días, hay que limpiar y desinfectar los objetos que los miembros de familia tocan frecuentemente, tales como mesita de

noche, marco de cama y otros muebles del dormitorio. Por lo menos se debe limpiar y desinfectar una vez al día las superficies en el baño y aseo.

10. Lavar la ropa, sábana, toalla de baño y toallas de la persona de contacto cercano con jabón y agua, o usar la lavadora y limpiarlos con detergente doméstico ordinario y agua de 60-90°C, y después secarlos completamente. Poner la ropa de cama de la persona de contacto cercano en la bolsa de ropa. No agitar la ropa, y evitar el contacto directo de la piel y de otras vestimentas.

11. Llevar bien la mascarilla, el guante desechable y las vestimentas protectoras (e.g., delantal de plástico) antes de limpiar y tocar las superficies, ropa, o ropa de cama contaminadas por la secreción de la persona de contacto cercano. Antes de ponerse y después de quitarse los guantes hay que limpiar y desinfectar las manos.

12. En caso de que la persona de contacto cercano ostenta síntomas sospechosos, incluyendo fiebre, escalofríos, tos seca, expectoración, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta, dolor de cabeza, cansancio, dolor muscular, dolor en las articulaciones, dificultad para respirar, disnea, opresión en el pecho, hiperemia conjuntival, náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal, etc., el personal de la observación médica debe informar la situación a las autoridades de salud, y llevarla a la institución médica indicada para hacer el tratamiento, sacar muestreos para investigación de laboratorio e iniciar el rastreo.





¿Cómo se hace la protección para las personas mayores y los niños?

En general, a todos los grupos de la población les falta la inmunidad contra el nuevo coronavirus, tanto personas mayores, adultos jóvenes como niños pueden ser susceptibles. Las personas mayores y los niños deben hacer bien la protección cotidiana, lavar frecuentemente las manos, llevar mascarilla al salir, equilibrar la comida, mantener la nutrición razonable, hacer deportes adecuados, así como mantener el entorno residencial limpio y la ventilación interior buena.



¿Qué medidas de desinfección se debe tomar si tengo pacientes infectados por el nuevo coronavirus en casa?

Después de la salida de casa del paciente por hospitalización, muerte, liberación de cuarentena o cualquier otro motivo, se debe realizar la desinfección terminal. Los objetos por desinfectar incluyen: pisos de la habitación, paredes, las superficies de mesas y sillas y otras muebles, manijas de puertas, vajillas para pacientes, ropa y ropa de cama, utensilios cotidianos, juguetes, inodoros, etc. La desinfección



terminal la deben hacer los profesionales, y se puede contactar con el centro de control de enfermedades local. Otros miembros de familia serán considerados como personas de contacto cercano, y deben aceptar una vigilancia médica de forma aislado de 14 días.



¿Cómo mejorar la inmunidad y tomar las medidas de protección?

1. Sea tos, estornudo o rinorrea, todo deben ser cubiertos con servilleta o pañuelo.
2. Al comunicarse con otras personas, hay que mantener una distancia de por lo menos un metro.
3. Evitar ir a lugares concurridos y mantener la ventilación interior.
4. Hacer más deportes, mejorar la salud e inmunidad.
5. Para evitar la decadencia de resistencia del cuerpo, hay que descansar bien, no se debe velar la noche ni trabajar con exceso.



IV. Evitar el pánico y mantener la racionalidad



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

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. Usar antibióticos no solo no sirve para la prevención o el tratamiento de la enfermedad, sino que puede causar reacciones adversas, o incluso puede destruir las microbiotas intestinales.



¿Cómo se desecha las mascarillas usadas?

Las mascarillas usadas por los grupos normales no corren riesgo de transmitir el nuevo coronavirus, y se las puede tratar de acuerdo con los requisitos de la clasificación de residuos domésticos. Las mascarillas usadas por las personas sospechosas y el personal de cuidado deben ser coleccionados y tratados como desechos médicos. Después de desechar las mascarillas, se debe limpiar las manos.



2



3



4



5



6

