

Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla de tela cuando esté cerca de otros

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y otras agencias de salud han determinado que la COVID-19 se propaga principalmente a través de gotículas respiratorias. Usted exhala las mismas, especialmente cuando tose, estornuda, habla, grita o canta. Estas pueden aterrizar en la boca o la nariz de las personas que estén cerca de usted o pueden inhalarse las mismas. Las mascarillas al ser usadas sobre la nariz y la boca ayudan a prevenir esta propagación al reducir el esparcimiento de las gotículas. La mascarilla de tela también te protege un poco. Use una mascarilla cuando esté en el interior con personas con las que no vive. Cuando sea posible, mantenga unos 6 pies entre usted y los demás: una mascarilla desechable o una mascarilla de tela no sustituye el distanciamiento social. No se deben colocar mascarillas de tela a niños menores de 2 años, a cualquier persona que tenga problemas para respirar, o que esté inconsciente, incapacitado o que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.

Cómo se propaga el virus

El virus se propaga principalmente a partir de gotículas respiratorias, especialmente entre personas que están en contacto cercano entre sí (a unos 6 pies). Se propaga muy fácilmente entre las personas, más que la influenza (gripe). Los estudios han demostrado que la COVID-19 puede ser propagada por personas que no tienen síntomas. Las personas con COVID-19 pueden infectar a otras personas a más de 6 pies de distancia en espacios cerrados con ventilación inadecuada o si la persona infectada respira agitadamente (cantando, haciendo ejercicio). Las gotículas respiratorias también pueden aterrizar en superficies y objetos, pero no se cree que tocar las superficies sea una forma común de propagación de la COVID-19. El riesgo de que la COVID-19 se propague de animales a personas se considera bajo, pero es mayor de personas a animales.

Si sospecha contaminación en superficies

Los coronavirus en las superficies se pueden limpiar fácilmente con desinfectantes domésticos comunes que los matarán. Los estudios han demostrado que el virus de la COVID-19 puede sobrevivir hasta 72 horas en plástico y acero inoxidable, menos de 4 horas en cobre y menos de 24 horas en cartón. La investigación aún no se ha realizado en la amplia variedad de superficies en las que el virus puede permanecer, pero parece comportarse como otros coronavirus, permaneciendo en las superficies durante unas pocas horas o hasta varios días, con posibles variaciones según el tipo de superficie o la temperatura o la humedad del medio ambiente. Como siempre, limpie sus manos con agua y jabón o con desinfectante para manos a base de alcohol (más de 60% de alcohol) cuando no haya agua disponible. Si debe tocar superficies que pudieran no estar

limpias, evite tocarse los ojos, la boca o la nariz hasta que pueda lavarse las manos.

¿Quién tiene más probabilidades de ser infectado?

El riesgo de enfermedad grave con la COVID-19 aumenta con la edad, los adultos mayores tienen mayor riesgo. Ocho de cada 10 muertes por COVID-19 reportadas en los Estados Unidos han sido en adultos mayores de 65 años. Personas de todas las edades corren un mayor riesgo si tienen ciertas afecciones médicas. Se ha demostrado que las personas con cáncer, enfermedad renal crónica, EPOC, síndrome de Down, afecciones cardíacas, sistema inmunológico debilitado por un trasplante de órganos, obesidad, embarazo, enfermedad de células falciformes, tabaquismo y diabetes tipo 2 tienen un mayor riesgo. Otras afecciones, como el asma, la hipertensión o estar inmunocomprometido por otras causas, pueden suponer un mayor riesgo. Para todos, con cuantas más personas interactúe y más estrechamente interactúe con ellas, y cuanto más larga sea la interacción, mayor será su riesgo de contraer y propagar la COVID-19. Si participa en actividades públicas, ponga en práctica acciones preventivas cotidianas (mascarilla, 6 pies de distancia, evitar las multitudes). Lleve pañuelos de papel y desinfectante de manos. Evite a otras personas que no usen mascarillas o pídale a otras personas a su alrededor que usen mascarillas.

Variedad de síntomas y cuándo aparecen

Los síntomas pueden aparecer de dos a 14 días después de la exposición al virus. Algunas personas se infectan pero solo tienen síntomas leves. Las personas con estos síntomas podrían tener COVID-19: fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida reciente del gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, diarrea. Esta lista no incluye todos los posibles síntomas. Las señales de alerta de emergencia incluyen dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, confusión reciente, incapacidad para despertar o permanecer despierto y labios o cara azulados. Si tiene una señal de alerta de emergencia, busque atención médica de emergencia, inmediatamente. Si cree que pudiera tener COVID-19, quédese en casa y busque instrucciones sobre cuidados de su proveedor de atención médica y del departamento de salud local. Hágale seguimiento a sus síntomas, use una mascarilla, cubra la tos y los estornudos, lávese las manos con frecuencia, evite compartir artículos personales para el hogar y limpie todas las superficies de alto contacto todos los días. No vaya a trabajar y manténgase alejado de los demás. Informe a su lugar de trabajo que no está bien; deben coordinar con usted para determinar el mejor curso de acción para evitar que lleve infección al lugar de trabajo.

Propósitos de las pruebas disponibles

Las pruebas virales revelan infección actual; las pruebas de anticuerpos revelan infección previa. Una prueba de anticuerpos podría no mostrar la infección actual porque producir anticuerpos puede tomar de una a tres semanas después de la infección. El CDC recomienda usar una prueba viral (ácido nucleico o antígeno) para diagnosticar una infección aguda. Todavía no sabemos si tener anticuerpos contra el virus puede proteger a alguien de infectarse con el virus nuevamente o cuánto tiempo podría durar esa protección.

Cuándo hacerse la prueba

Las personas que deben hacerse la prueba de infección actual son aquellas que tienen:

- Síntomas de COVID-19
- Haber tenido contacto cercano (a menos de 6 pies por un total de 15 minutos o más) con alguien con COVID-19 confirmado.
- Haber participado en actividades que los ponen en mayor riesgo de COVID-19 porque no pueden distanciarse socialmente cuando es necesario, como viajar, asistir a reuniones sociales grandes o masivas, o estar en ambientes de interiores llenos de gente.
- Su proveedor de atención médica, departamento de salud local o estatal le ha solicitado que se haga una prueba o lo ha remitido por el mismo motivo.

Comuníquese con su proveedor de atención médica para ver si un kit de recolección de muestras en el hogar o una prueba casera es apropiada para usted y está disponible en su área. Lo mismo para una prueba de anticuerpos. Se han reportado casos confirmados y sospechosos de reinfección, pero siguen siendo raros.

¿Cómo puedo reducir el riesgo en casa?

Limite el número de visitantes en su hogar y el tiempo que pasan dentro. Asegúrese de que todos usen una mascarilla mientras los visitantes estén allí. Abra las puertas y ventanas tanto como pueda. Coloque un ventilador lo más cerca

posible de una ventana abierta para sacar aire. Incluso sin una ventana abierta, los ventiladores y los ventiladores de techo pueden mejorar el flujo de aire; aleje la corriente de aire de las personas. Encienda el extractor de aire en su baño y cocina y manténgalos encendidos durante una hora después de que sus visitantes se vayan. Si su casa tiene un sistema de climatización central (HVAC), coloque el ventilador en la posición “encendido” en lugar de “automático” cuando tenga visitantes. Utilice filtros plisados: asegúrese de que se ajusten correctamente y cámbielos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si no tiene un sistema HVAC o simplemente desea filtración adicional, considere usar un purificador portátil de aire de alta eficiencia (HEPA). Seleccione el tamaño adecuado para la(s) habitación(es). Si su hogar tiene una o más personas vulnerables, todos deben actuar como si tuvieran mayor riesgo. Elija uno o dos que no tengan mayor riesgo para hacer mandados esenciales. En una vivienda compartida, incluyendo apartamentos, use mascarillas cerca de las personas que no viven en su hogar y mantenga el distanciamiento social. Cuando vea personas en áreas pequeñas, como las escaleras y ascensores, considere ir de una en una.

Maneras de lidiar con el estrés

Cuide a usted mismo, a su familia y a sus amigos lidiando con el estrés y ayudando a fortalecer su comunidad. Tómese descansos de ver, leer o escuchar noticias, incluyendo las redes sociales, ya que escuchar sobre la pandemia repetidamente puede ser preocupante.

- Cuide su cuerpo
- Respire profundamente, estírese o medite
- Trate de ingerir comidas saludables y bien equilibradas
- Haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente
- Evite el alcohol y las drogas
- Tómese un tiempo para relajarse, intente hacer alguna otra actividad que disfrute
- Conéctese con otras personas: hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones y cómo se siente

Revisión del documento del personal de TRSA por parte del personal de EHS, UniFirst Corp., Timothy Cosgrave, director, enero de 2021

Preguntas y respuestas sobre coronavirus (COVID-19), 17 de abril de 2020, Organización Mundial de la Salud, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>, consultado el 13 de mayo de 2020

Enfermedad por Coronavirus 2019, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, páginas a las que accedió como se indica a continuación

Consideraciones para Usar Mascarilla: Ayuda para frenar la propagación de COVID-19, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, actualizado el 18 de diciembre de 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>

Personas con mayor riesgo y otras personas que necesitan tomar precauciones adicionales, actualizado el 4 de enero de 2021, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precauciones/index.html>

Personas con ciertas afecciones médicas, actualizado el 29 de diciembre de 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>

Cómo protegerse y proteger a los demás, actualizado el 31 de diciembre de 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Síntomas de Coronavirus, actualizado el 22 de diciembre de 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

Qué hacer si está enfermo, actualizado el 31 de diciembre de 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Descripción general de las pruebas de COVID-19, actualizado el 15 de diciembre de 2017, 7, 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html>

Prueba para infecciones anteriores, actualizado el 29 de octubre del 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/serology-overview.html>

Mejora de la ventilación en su hogar, actualizado el 7 de enero de 2021, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/Improving-Ventilation-Home.html>

Vivir en vivienda compartida, actualizado en el 28 de octubre de 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>

Los hogares en barrios cerrados: Cómo proteger a los que son más vulnerables, actualizado el 11 de septiembre de 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>