RECOMENDACIONES PREVENTIVAS DE LA INFECCION POR CORONAVIRUS

¿De qué forma se puede adquirir la infección?

Tiene que haber un contacto estrecho con las secrecciones respiratorias emitidas por la tos y/o el estornudo del contagiado con tus ojos-boca y nariz.

Los signos y síntomas clínicos son fiebre, tos, dolor de garganta y, en algunos casos, dificultad para respirar. Por analogía con otros coronavirus se estima que el periodo de incubación podría ser de hasta 14 días. A veces, pero raro, se tienen sintomas gastrointestinales como diarrea y vomitos. En este caso, no salir del domicilio y llamar al 112.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

1. Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.
2. Evitar el contacto estrecho con personas que muestren signos de afección respiratoria, como tos o estornudos.
3. Mantener una distancia de un metro aproximadamente con las personas con síntomas de infección respiratoria aguda.
4. Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables en caso de tos o estornudos. Toser o estornudar y lavarse las manos.
5. No hay que tomar precauciones especiales con los animales en España, ni con los alimentos, para evitar esta infección.

¿Cuáles son las zonas de riesgo?

Actualmente existe transmisión comunitaria en China continental, Singapur, Hong-Kong, Japón, Corea del Sur, Irán e Italia (regiones de Lombardía-inicio, Véneto, Emilia-Romaña y Piamonte). Según la evolución de la situación, las zonas de riesgo pueden ir variando.

¿Como actuamos para los viajes?

En nuestro caso mejor no viajar a zonas cero y/o proximas.

En base a la información disponible en estos momentos, la OMS no recomienda la aplicación de restricciones a los viajes ni al comercio internacional. No obstante, siguiendo el principio de precaución, se recomienda no viajar a las zonas afectadas a no ser que sea estrictamente necesario.
Puede consultar las zonas afectadas en el siguiente enlace:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm

En caso de **viajar a las zonas afectadas** se recomienda:

1. Evitar el contacto cercano/directo (mantener al menos una distancia de 1 metro) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas, presenten tos, estornudos o expectoración. No compartir sus pertenencias personales;
2. Mantener una buena higiene personal: lavado frecuente de manos, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno;
3. Evitar el contacto cercano con animales vivos o muertos, domésticos o salvajes y sus secreciones o excrementos en mercados o granjas;
4. Evitar consumir productos de origen animal poco cocinados o crudos;

5. Los viajeros mayores y aquellos con problemas de salud subyacentes tienen riesgo de contraer una enfermedad más grave, por lo que deberán evaluar el riesgo de un viaje a zonas afectadas con un profesional sanitario en un Centro de Vacunación Internacional;
6. Debido a la actividad de gripe estacional en el hemisferio norte y de acuerdo con las recomendaciones nacionales, los viajeros en los que esté indicada deben recibir la vacuna contra la gripe estacional al menos dos semanas antes del viaje;
7. Si durante su estancia en zonas afectadas presenta síntomas compatibles con una infección respiratoria aguda, como fiebre, tos o sensación de falta de aire, deberá contactar con las autoridades sanitarias locales y seguir sus recomendaciones.

Los viajeros que llegan a España **procedentes de las zonas afectadas**, deberán seguir estas recomendaciones:

1. Si tiene un buen estado de salud puede realizar su vida habitual (familiar, laboral, ocio y/o escolar).
2. Vigile su estado de salud durante los 14 días siguientes de su salida de las zonas afectadas.
3. Si durante ese periodo presenta sintomatología compatible con infección respiratoria aguda como fiebre, tos o dificultad respiratoria de inicio súbito, deberá quedarse en su domicilio o alojamiento y deberá:
    1. Contactar telefónicamente con un servicio médico a través del 112, informando de los antecedentes de su viaje y los síntomas que presente.
    2. Evitar el contacto con otras personas y colocarse una mascarilla si no se puede evitar ese contacto.
    3. Mantener una buena higiene de manos e higiene respiratoria con medidas como:
        a. Taparse la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con la parte interior del codo o de la manga de la camisa.
        b. Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos y después del contacto con secreciones respiratorias.
        c. Usar un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
        d. Evitar en lo posible el contacto de las manos con los ojos, la nariz y la boca.

En los Centros de Vacunación Internacional puede ampliar la información sobre las medidas preventivas a implementar por parte de los viajeros:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm

La realización de cuarentena sólo tiene sentido para aquellas enfermedades que se pueden transmitir durante el periodo asintomático, es decir, antes de que en la persona se muestre síntomas de enfermedad. Otros virus similares como el coronavirus, causante del SARS, sólo era transmisible tras el inicio de la sintomatología.

¿Hay alguna medida especial sobre las mercancías que se reciben desde zonas de riesgo?

No existe ninguna restricción ni recomendación específica relativa al movimiento de mercancías incluso las de consumo humano.

¿Qué es una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional ya declarada?

El Reglamento Sanitario Internacional (2005), o RSI (2005), establece la figura de la Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII), ante eventos extraordinarios que se determine que constituyen un riesgo para la salud pública de otros Estados a causa de la propagación internacional de una enfermedad, y podrían exigir una respuesta internacional coordinada.

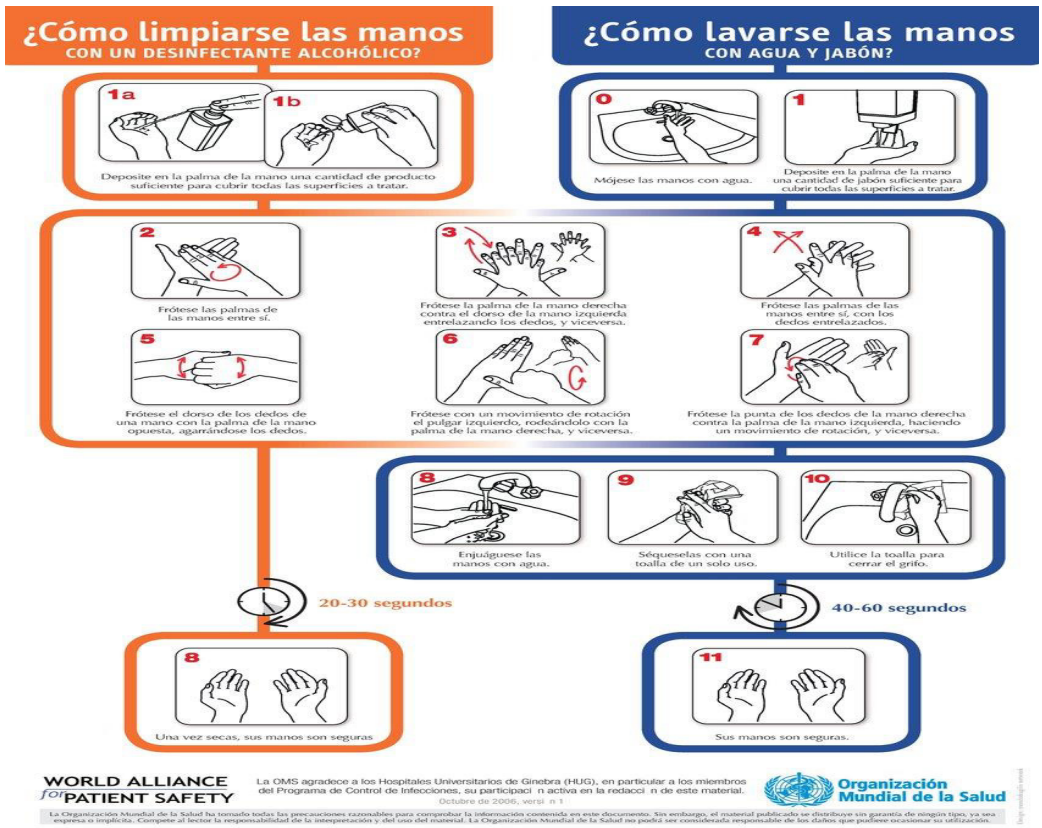
Higiene de manos

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse, según la técnica correcta (figura 1) y siempre en cada uno de los siguientes momentos (figura 2):

1. Antes del contacto con el paciente.
2. Antes de realizar una técnica aséptica.
3. Después del contacto con fluidos biológicos.
4. Después del contacto con el paciente.
5. Después del contacto con el entorno del paciente.

Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.

El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada. Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.



COORDINACIÓN

Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación.

HAN PARTICIPADO EN LA REDACCIÓN:

Sociedad Española de Medicina Preventiva. Salud Pública e Higiene (SEMPSPH). Judith Chamorro Camazón. Inmaculada Salcedo Leal. Rafael Ortí Lucas. Irma Casas García. Javier Castrodeza Sanz. José Antonio Forcada Segarra. César Alberto de la Hoz González. Ruth López Barrachina. Carmen Martínez Ortega. Enriqueta Muñoz Platón. Juan Francisco Navarro Gracia. Laura del Otero Sanz. Paula Peremiquel Trillas. Mª de Carmen Valero Ubierna. Elena Vidal

Sociedad Española de Salud y Seguridad en el Trabajo (SESST). Benilde Serrano Saiz. Francisco Vicente Fornés Úbeda. Ámbar Deschamps Perdomo. Agustín San Jaime García. Félix Alconada Carbonell. Fernando Mansilla Izquierdo.

Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo (AET). Ana Guerra Cuesta. Alicia Chanca Diaz.

Asociación Española de Enfermería de Prevención y Control de Infecciones (AEEPyCI). Inmaculada Fernández Moreno. Luisa Rodríguez Navas.

Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM). Juan Martínez Martínez.

Consejo General de Enfermería (CGE). Guadalupe Fontan Vinagre.

Subdirección General de Sanidad Ambiental y Salud laboral. Covadonga Caballo Diéguez. Monserrat García Gómez.