

El CORONAVIRUS es un virus como muchos otros que han existido. Como especie lo vamos a superar, tomemos las medidas preventivas y antes de generar pánico basémonos en fuentes confiables (OMS, CDC, Foro Económico mundial, Minsalud Colombia y el INS). Debido al avance del coronavirus en el mundo, la desinformación que ha surgido frente a la enfermedad ha generado pánico entre las personas y mucha información falsa. Conoce y comparte los mitos del coronavirus y no caigas en mentiras que se difunden por internet y redes sociales.

Para información confiable se recomienda:

Descargar la aplicación CoronAPP (del ministerio de salud y protección social de Colombia): <url.ins.gov.co/0vh1s>

Visitar el sitio Web del ministerio de salud y protección social de Colombia, del Instituto Nacional de Salud de Colombia, de la organización mundial de la salud (OMS) y el CDC (Center of Disease Control) de Estados Unidos:

<https://www.minsalud.gov.co/>

<https://www.cdc.gov/>

<https://www.who.int/es>

<https://www.ins.gov.co>

<https://coronaviruscolombia.gov.co/>

¿Que es?

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave. Los coronavirus son una extensa familia de virus que causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

¿Como se transmite?

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA), también puede incluir sprays flotando en el ambiente y gotículas con contenido viral que sobreviven en algunas superficies

¿Como se propaga?

Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro de distancia de una persona que se encuentre enferma. Los estudios realizados indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días, dependiendo de las superficie entre otras condiciones.

¿A quienes afecta?

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad crónica como diabetes, asma o hipertensión. La OMS ha establecido que el periodo de incubación del coronavirus COVID-19 es de 2 a 14 días.

¿Cuales son los síntomas?

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos), malestar general y cansancio. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar entre otros síntomas y dependen del estado de salud de la persona, comorbilidades, variante del virus entre otros factores.. Es importante anotar que algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen el COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, sin embargo es recomendable que todas las personas mantengan las recomendaciones de protección, ya que se ha probado que puede afectar a cualquier persona.

¿Hay cura o tratamiento?

La mejor forma de evitar complicaciones por la enfermedad es seguir las recomendaciones generales como uso de tapabocas, lavado de manos y distanciamiento, es también fundamental seguir los programas de vacunación disponibles en cada país. Existen vacunas aprobadas y algunos tratamientos farmacológicos específicos para esta enfermedad, si en su caso no tiene una vacuna o un tratamiento específico para reducir su impacto o curarlo se recomienda que como en toda gripa, la mayoría de personas mejorará con medidas generales (abundantes líquidos, medicamentos para la fiebre y para los síntomas de la gripa), sin embargo hay que estar pendiente de síntomas que puedan eventualmente significar riesgos para la salud, como reducción de la saturación y el oxígeno en la sangre, entre otros para lo cual se recomienda avisar a la EPS o autoridades medicas.

Sobre las vacunas, La vacunación es una de las mejores formas de proteger a todas las personas que califican como parte de la lucha contra el COVID-19. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés), la OMS y el Ministerio de salud han aprobado vacunas para la prevención del COVID-19 y ha emitido autorizaciones de uso de emergencia (EUA) para otras. Para obtener la información más reciente sobre las vacunas contra el COVID-19, visitar los sitios recomendados al final de este documento.

Las diferentes organizaciones están trabajando con los desarrolladores de productos médicos para facilitar rápidamente el desarrollo de vacunas y tratamientos para el COVID-19 con el fin de ayudar a que estén disponibles. Hasta ahora hay algunos tratamientos para el COVID-19 y se ha emitido varias EUA para otros. Para obtener más información, visitar los sitios recomendados al final de este documento

Prevención, lo que realmente ayuda es, aplica esto en toda ocasión, por este motivo recomendamos las siguientes acciones:

- A pesar que la falsa información está generando pánico en la comunidad, la primera acción es informarse correctamente y sin embargo entender que tenemos que tener en cuenta las recomendaciones.
- Si presentas síntomas quedarse en casa (ver que hacer si se presentan síntomas)
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Utilizar con frecuencia el jabón antibacterial y alcohol (>70% contenido de alcohol) para lavarse las manos
- Evitar tocarse la cara con las manos (especialmente boca nariz y ojos)
- Evita el contacto cercano con personas enfermas
- Al estornudar o toser, cúbrete con la parte interna del codo, cubriendo nariz y boca o con un pañuelo desechable (para después botar)
- Un par de veces al día limpiar y desinfectar objetos y superficies que se tocan frecuentemente (sitios de trabajo, herramientas de trabajo y equipos como computadores, celulares, teclados, etc. (con elementos y artículos adecuados para la limpieza de estos equipos y superficies))
- Mantenga distanciamiento social, al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre, evitando en general saludar de mano o de beso, revisar las nuevas formas de saludo descritas abajo
- Adquirir hábitos saludables y buena alimentación para mejorar tus defensas, es ideal suplementar con vitaminas y minerales.
- Utilizar mascarillas y tapabocas de protección especialmente aprobados, especialmente en lugares de afluencia o con alto riesgo. Seguir recomendaciones de colocación adecuada y no reutilizar

En la oficina, además de las anteriormente mencionadas

- Seguir todas políticas, protocolos, normativas y decretos relacionados a confinamientos, cuarentenas y restricciones de movilidad expedidas por el gobierno y entidades medicas
- Estar atentos de las políticas y protocolos expedidos por el gobierno, organizaciones sanitarias, clientes y proveedores sobre actividades colectivas, reuniones, o visitas a plantas o locaciones que son parte del trabajo
- Revisar conjuntamente con clientes, proveedores, aliados y otras empresas sobre sus acciones relacionadas a la realización de eventos, reuniones, visitas, etc., por ejemplo, se recomienda también disminuir o evitar las reuniones presenciales con concentraciones de gente en lugares reducidos, ya que por la falta de circulación de aire se exponen a mayor riesgo de contagio.
- Coordinar adecuadamente la recepción de visitas en la oficina, recomendando las acciones de prevención recomendadas y siguiendo el protocolo de visitas recomendado en el SGSST (planilla, etc.) y restringir el acceso solamente a lo mandatorio
- Tener mecanismos de limpieza y desinfección para todos los visitantes, limitando el acceso general
- Utilizar elementos personales tales como tazas, pañuelos, etc. y en la medida de lo posible elementos desechables.

- Aunque la recepción de paquetes es normalmente segura, ya que la probabilidad de que una persona infectada contamine artículos comerciales es baja, y el riesgo de contraer el virus causante de COVID-19 por contacto con un paquete que haya sido manipulado, transportado y expuesto a diferentes condiciones y temperaturas también es bajo, pero recomendamos en la medida de lo posible una desinfección del artículo
- Informar sobre viajes por fuera del área urbana de residencia, especialmente en su tiempo libre y vacaciones
- Promover reuniones vía teleconferencia, llamada y a través de herramientas digitales.
- Como medidas excepcionales se recomienda:
 - Acorde a medidas establecidas por las autoridades y/o definidas por la empresa se autorizaría el teletrabajo sin que ello signifique el abandono del cargo y responsabilidades
 - También, se exhorta a adoptar horarios flexibles para los trabajadores con el propósito de disminuir el riesgo por exposición en horas pico en el transporte público.

En tu vida cotidiana:

- Adicionalmente a las recomendaciones arriba
- Aumente la ventilación abriendo ventanas o ajustando el aire acondicionado
- Asegúrese de que todos los utensilios y superficies se limpien regularmente
- Observar las recomendaciones o restricciones para asistencia de espectáculos o lugares públicos tales como: centros comerciales, eventos masivos, parques de diversiones, incluyendo lugares de fiesta, reuniones sociales y en lo posible evitarlos
- Conversa con tus familiares y amigos mas cercanos sobre viajes al exterior que ellos hayan realizado
- En general evita realizar viajes, a los países o áreas consideradas como restringidas o que presentan calificación de alto riesgo de contagio, además de seguir las recomendaciones de las autoridades de transporte
- Limitar el uso de transporte masivo y mantener observancia sobre los protocolos cuando se esta en ellos
- En los establecimientos comerciales en donde se usen, por parte del público, computadores o teléfonos, estos deberán ser limpiados y desinfectados, con pañuelo desechable con alcohol o detergente, varias veces al día. Se recomienda a los usuarios no pegar la boca a la bocina, lavarse las manos después de su uso y tener en cuenta las recomendaciones ya anunciadas al estornudar o toser.
- Esta medida también aplica para centros comerciales, transporte público, terminales de transporte, instituciones educativas, centros de trabajo, entre otros sitios con aglomeración de personas en donde se pueden generar riesgos en la transmisión de Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).
- Si es posible en su hogar, deles a los miembros enfermos su propia habitación y mantenga la puerta cerrada y que solo un miembro de la familia los cuide
- Considere proporcionar protecciones adicionales o cuidados más intensivos para los miembros del hogar mayores de 65 años o con una afección subyacente
- Seguir en detalle los protocolos de limpieza en ropa, muebles, enseres, y vivienda en general como se describe mas abajo

Que hacer si se presentan síntomas parecidos

- Aprende a diferenciar los síntomas adquiriendo una visión preventiva, es decir quedándose en casa, si vive solo, comunicarse con alguien conocido para que entienda su situación y tomar las acciones clínicas correspondientes, especialmente si presenta fiebre y síntomas de una enfermedad respiratoria, como tos o dificultad para respirar, Ver guía abajo
- Los trabajadores y contratistas deben informar de manera inmediata si se tiene sospecha de tener el virus o si presenta síntomas respiratorios y/o fiebre, informa a la compañía y comunicarse con la EPS / ARL según el caso
- Evitar automedicarse y seguir los protocolos establecidos por el Ministerio de salud y protección social, informando a los teléfonos de atención creados por el Ministerio de salud y protección social:
 - Bogotá +57 (1) 330 5041
 - Resto del país: 01 8000 955 590
 - Celular: 192

Protocolos de limpieza

Estos son recomendaciones para ser seguidas de acuerdo al nivel de exposición al virus, zonas de riesgo y sus propios protocolos de limpieza y desinfección, no son mandatos, son sugerencias.

Limpieza de la vivienda

- Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
- La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: retiro de polvo, lavado con agua y jabón, enjuague con agua limpia y desinfección con productos de uso doméstico.
- Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria.
- Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.
- No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente.

Limpieza en el baño

- Realizar limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en el baño.
- Cambiar y lavar con regularidad las toallas de mano, siendo preferible el empleo de toallas de papel.
- Guardar los cepillos de dientes y separarlos unos de otros.

Limpieza en la cocina

- Realizar limpieza y desinfección de todas las áreas e implementos que se encuentran en ella.
- Cambiar o lavar con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.

- Los adultos mayores que tengan una enfermedad de base diferente a COVID-19 no compartir vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas.
- Tener en cuenta las cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros: limpieza de áreas y elementos que se emplean para la preparación; separar los alimentos crudos de los preparados; cocerlos bien; mantener los alimentos a la temperatura correcta, y utilizar agua y materias primas aptas para el consumo.

Acciones con las basuras

- Clasifique y separe los residuos sólidos generados en la vivienda.
- Cumpla con los horarios de la ruta recolectora de residuos sólidos.
- Defina un adulto de la familia que se encargue del retiro y depósito de estos en las áreas establecidas.

Acciones con las mascotas

- Si usted u otra persona de su núcleo cercano presenta síntomas de COVID-19, debe aislarse de su perro y gato.
- Si algún miembro de la familia presenta cuadro respiratorio, evite acariciar a los animales, besarlos, abrazarlos, dormir con ellos y tener contacto con sus secreciones.
- Evite ser lamido por su perro y gato.
- Lávese bien las manos con agua y jabón antes y después de alimentarlo.
- Si su perro o gato desarrolla una enfermedad inusual después de haber estado en contacto con una persona enferma de COVID-19, consulte con un médico veterinario.
- Mantenga el plan sanitario de su perro y gato vigente (vacunas, chequeo veterinario, control de parásitos internos y externos).
- Evite el contacto con animales con los que no esté familiarizado.
- Se recomienda que durante el tiempo de permanencia en casa de las personas se incluya a los perros y gatos.
- Recuerde que la Organización Mundial de Salud – OMS y la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales - WSAVA, aclararon que los perros y gatos no son transmisores de COVID-19.

Al salir de la vivienda

- Si sale en carro particular, limpiar las manillas y volante con alcohol o pañitos desinfectantes.
- No saludar con besos ni abrazos ni dar la mano.
- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos. Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas.
- Asignar un adulto para hacer las compras.
- Restringir las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.

Al regresar a la vivienda

- Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.
- Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.

- Bañarse con abundante agua y jabón
- Lavado de manos de acuerdo a los protocolos.
- Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.
- Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.
- Colocar los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.

En carros, motocicletas y bicicletas

- Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.
- En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.
- Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.
- En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás)
- Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.
- Desinfectar los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.

En edificios, viviendas multifamiliares y conjuntos residenciales.

- La administración debe reunirse con la empresa de seguridad, personal de servicios generales y proveedores para informar qué es la COVID-19, y la toma de medidas de limpieza y desinfección de las áreas comunes.
- Aumentar la frecuencia de limpieza y desinfección de pisos, ascensores y botones de control, pasamanos de escaleras, manijas, cerraduras de puertas, timbres, citófonos, rejas y entradas principales peatonales.
- En las carteleras informar sobre las medidas de prevención y mitigación de COVID-19.
- Los niños deben mantenerse en lo posible dentro de la vivienda y en caso de uso de las áreas comunes garantizar la disponibilidad de gel antibacterial.
- Evitar reuniones o eventos sociales (restringir uso de salones sociales y comunales).
- Articular el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo con los de proveedores de servicios de la propiedad horizontal
- Restringir el acceso a la propiedad horizontal de domicilios, preferiblemente designar un adulto que los reciba en portería.
- En caso de que un residente presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio.
- Establecer protocolos de información ante cualquier sospecha de un evento por COVID-19, y de limpieza y desinfección del recorrido realizado por el enfermo de COVID-19.
- Vigilantes, personal de servicios generales y proveedores de la propiedad horizontal deben utilizar los elementos de protección personal como tapabocas o máscaras, siempre que el desarrollo de sus actividades implique contacto a menos de un metro de las personas.
- Capacitar al comité operativo de emergencia en la prevención y mitigación de COVID-19.

- Restringir las labores de mantenimiento al interior de las viviendas con personal externo.

¿Que sustancias utilizar para limpieza de superficies?

Se recomienda productos que contengan los siguientes compuestos en las concentraciones recomendadas (revisar su uso adecuado de acuerdo a la superficie):

- Cloro 2500 ppm
- Peróxido de hidrogeno 3-25 %
- Alcoholes 60-95%
- Fenoles 0.4-5%
- Amonios Cuaternarios 0.4-1.6%
- Ácido peracético 0.001-0.2
- Glutaraldehído 2%

Para mayor informacion de compuestos

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

Este protocolo es de carácter informativo y a pesar que contiene políticas y recomendaciones de carácter laboral, no compromete ni va en contravía de las recomendaciones proporcionadas por los organismos y autoridades del país.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov>

<https://www.who.int/es>

<https://www.minsalud.gov.co/>

<https://coronaviruscolombia.gov.co>

Aprende a diferenciar los síntomas

Síntomas	COVID-19	GRIPE	RESFRIADO
Fiebre	●	●	
Tos	●	●	●
Moco		●	
Congestión Nasal			●
Estornudos		●	●
Dolor de garganta			●
Malestar en la garganta			●
Dificultad para respirar	●		
Fiema	(amarillo ● verdes)		
Vómito		●	
Diarrea		●	
Cansancio / Debilidad	●		
Quebrahueso		●	
X-ray pulmón mancha	●		

EL SALUDO EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS COVID-19

La epidemia altera los contactos físicos y aparecen nuevas formas para no pasar por grosero en la sociedad

Evita el saludo de mano y beso en la mejilla; opta por chocar codos

Puedes adoptar saludos de otras culturas

El tradicional 'bow' japonés

El 'gong xou' de China

El 'namasté' hindú

En Francia proponen mirar para saludar y en Australia, dar palmaditas en la espalda

En Irán se propaga el saludo de puños, sin tocarse

En Libano han optado por un toque de pies

Fuente: AFP y Organización Mundial de la Salud (OMS)