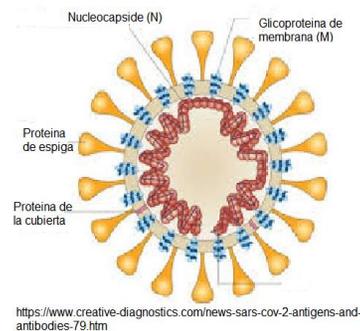


**¿Qué es el virus SARS-CoV-2 y la enfermedad COVID-19?** La familia de coronavirus comprende virus como: **1. MERS-CoV** (Síndrome Respiratorio de Medio Oriente y se manifiesta por: fiebre, tos, dificultad respiratoria y diarrea) y **2. SARS-CoV** (Síndrome Respiratorio Agudo Grave y se manifiesta por: dolor de cabeza, fiebre y dificultad respiratoria). El responsable de la epidemia actual de la **Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19)**, es causada por el virus: **SARS-CoV-2** (formado por Ácido ribonucleico y cubierto por membrana)<sup>1</sup>, detectado por primera vez en *Wuhan, China* en pacientes con neumonía (10/01/2020) y aparente contagio en un mercado de peces y animales vivos. Este beta coronavirus viven en animales: camellos, vacas, gatos y murciélagos<sup>2</sup>. Los Coronavirus humanos son endémicos (están en todas partes) y causan 10-30% de infecciones respiratorias agudas en adultos y habían sido consideradas leves, hasta las presentación de epidemias de MERS-CoV (2002) y SARS-CoV (2012) que causaron alta mortalidad u obligo a la Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO) a considerar a los Coronavirus, como patógenos prioritarios en 2017<sup>3</sup>.



**¿Cómo se propaga el COVID-19?** Es probable que el virus que causa el COVID-19 haya surgido de una fuente animal, pero ahora se está propagando de persona a persona. Se cree que el virus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano unas con otras (dentro de 2 metros de distancia), a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También podría ser posible que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz y los ojos<sup>1</sup>.

**¿Cuánto es el periodo de incubación?** El periodo de incubación promedio es 5 días (2 a 14 días)<sup>3</sup>.

**¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?** : Fiebre, tos, estornudos, sensación de cansancio, dolor muscular, dolor de cabeza, dificultad para respirar, sobre todo si tuvo contacto con un paciente sospechoso, o un viajero que provenga de viaje internacional en países con alta incidencia de la enfermedad (Esta última circunstancia dejara de ser trascendente al llegar a la fase 2 de contagio en nuestro medio)<sup>2,3</sup>. En 30-40% se ha descrito como síntomas iniciales, anosmia (disminución del olfato) y disminución del

sentido del gusto. Existen pacientes asintomáticos que aun así pueden contagiar la enfermedad<sup>4</sup>.

**¿Quién puede contagiarse de COVID-19?** Cualquier persona de cualquier edad puede adquirir la enfermedad, sin embargo, el riesgo de enfermedad grave es mayor en personas mayores de 65 años, enfermedades crónico degenerativas, inmunosuprimidos, niños menores de 5 años y embarazadas.

## INSTRUCCIONES PARA PERSONAS EN GENERAL

- 1. Lavarse las manos** frecuentemente **con agua y jabón**, por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser, estornudar y tocar objetos como dinero, celular, llaves y otros. Si no hay agua y jabón, utilizar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- 2. Al toser o estornudar**, utilizar el estornudo de etiqueta, **que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.**



- 3. No tocarse la cara con las manos sucias**, sobre todo **nariz, boca y ojos.**
- 4. En caso de sonarse, estornudar, escupir o limpiar secreciones**, **usen papel desechable**, **introdúzcalo después en bolsa de plástico** (traer consigo bolsita de plástico) y llegando su domicilio /trabajo, introduzca agua jabonosa o solución de cloro en la bolsa, remoje el papel 30 segundos y deseche el contenido en el baño para no dejar papel potencialmente contaminado al aire libre o sobre superficies potenciales de exposición para personas. En caso de usar pañuelos de tela, lavarlos con agua y jabón en cuanto pueda, cuando estén húmedos introducirlos en bolsa de plástico dentro de su bolso o bolsa.
- 5. Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común** en casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., así como ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- 6. Para desinfectar superficies:** Se conoce que el virus puede permanecer en superficies inanimadas (metal, vidrio, plástico, papel, madera, teflón, etc.) por 4 a 9 días, a temperatura ambiente (temperatura mayor a 30°C la duración es menor)<sup>4</sup>. Las sustancias más efectivas fueron el peróxido de hidrogeno, alcohol e hipoclorito de sodio<sup>4</sup>.

- 6.1. Sustancias (siga las instrucciones del fabricante). Aquí solo se menciona algunas sugerencias:
- 6.1.1. Jabón sólido o líquido y agua jabonosa.
  - 6.1.2. Alcohol al 62- 71% en gel o directo
  - 6.1.3. Peróxido de hidrogeno al 0.5% (Agua oxigenada que viene al 3.6% para diluir 10 ml una cuchara grande, en 70 ml de agua)
  - 6.1.4. Hipoclorito de sodio al 0.1% utiliza 4 cucharadas de 10 ml, de solución comercial de cloro, en 1L de solución, para limpiar superficies.
  - 6.1.5. Cloruro de Benzalconio al 0.05 – 0.2%: Concentración de 1:2000 para limpiar superficies
  - 6.1.6. Digluconato de clorhexidina al 0.02%
  - 6.1.7. **NINGUN DESINFECTANTE DEBE SUSTITUIR AL AGUA Y JABÓN PARA LAVAR LAS MANOS**
  - 6.1.8. Después de lavarse las manos 3 a 4 veces puede usar crema hidratante normal (También es importante cuidar la piel para que no se lastime y deje de ser barrera eficaz)
7. **Auto-aislarse en casa con su familia y no salir a menos que sea necesario.** Aprovechar para convivir, arreglar cosas personales, hacer o revisar su proyecto de vida. Diseñe una rutina de ejercicio físico sencillo en casa.
  8. **Quedarse en casa y aislarse del resto de los miembros de su hogar cuando se tenga enfermedades respiratorias. Si sospecha COVID-19 comunicarse con las autoridades correspondientes y acudir al médico o urgencias de presentar datos como dificultad respiratoria, fiebre superior a 38.5º o alteraciones del estado de conciencia (somnolencia).**
  9. **Evitar en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias**
  10. **Las mascarillas o cubrebocas no son necesarias de rutina para la población general.** No aportan beneficio adicional al aislamiento y lavado de manos. En caso de usarla, sobre todo por el personal de salud, una mascarilla médica bien ajustada a la cara cuando esté en la misma estancia que el enfermo. No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, habrá que cambiarla de inmediato. Habrá que desechar la mascarilla después de usarla y lavarse bien las manos después de retirarla <sup>6</sup>.

## INSTRUCCIONES EN SU HOGAR<sup>2,3</sup>

1. Haga un plan. Reúname con miembros del hogar para hablar sobre **qué hacer si ocurre un brote de COVID-19 en su comunidad** y cuáles serán las necesidades de cada persona. Haga una lista de contactos de emergencia.
2. Organícese con vecinos y familiares para cuidado de niños de madres que trabajan, acercar despensa o medicamentos de manera organizada (disminuir la gente en la calle).
3. Planifique maneras de cuidar a las personas que podrían tener mayor riesgo de presentar complicaciones graves (adultos mayores de 65 con enfermedades crónicas, niños menores de 5 años, embarazadas). Manténgalos en una pieza aislada dentro de casa o a distancia de 2 metros de familiares que salgan de casa.
4. **Evite dejar soluciones de cloro u otros desinfectantes en botellas de refresco o atractivas para los niños o adultos curiosos.** Prevenir accidentes en el hogar con la mayor estadía de los niños dentro de casa.
5. **Limpie a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia**, como: mesas, sillas, teléfonos, USB, teclados, llaves, interruptores de luz, bordes de cama, llaves de agua, protector del sanitario y manijas de las puertas y los gabinetes con un detergente doméstico regular y agua.
6. Cuide la salud emocional de los miembros de su hogar. Los brotes pueden ser estresantes para adultos y niños. Los niños responden a situaciones estresantes de manera diferente que los adultos. Hable con sus hijos acerca del brote, trate de mantenerse calmado y garantícelos que están seguros. Páginas para niños: [www.tudiscoverykids.com](http://www.tudiscoverykids.com), [www.barbielatina.com](http://www.barbielatina.com), [www.pekegifs.com](http://www.pekegifs.com), <http://bit.ly/9nM5R3>, [www.clubpenguin.com/es](http://www.clubpenguin.com/es), <https://www.mundoprimaria.com/>, etc.
7. **Autoaislamiento ante cualquier afección de vías respiratorias.** Ante sospecha de caso notifíquelo de inmediato a las autoridades sanitarias.
8. **En caso de tener en casa un enfermo confirmado de COVID-19**, seguir la guía en español, del CDC (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-sp.html>) sobre la evaluación de aislamiento en el hogar y una sección nueva con información de medidas preventivas para miembros del hogar, parejas íntimas y cuidadores en entornos no médicos de personas con COVID-19 sintomático confirmado en laboratorio. Aislar sus utensilios personales (vasos, cucharas, platos, etc.) y ventilar su cuarto. La **Organización Mundial de la Salud** establece lineamientos para Manejo Domiciliario de Pacientes no Graves con COVID-19(en español) en URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330673/9789240000872-spa.pdf>

## INSTRUCCIONES EN SU CENTRO DE TRABAJO<sup>2,3,7</sup>

1. Hay que recomendar que los empleados con problemas respiratorios permanezcan en casa, incluso sin la evaluación profesional del médico.
2. **Establecer distancia de 1.5 a 2 metros entre empleados y entre estos y los pacientes o clientes.**
3. Diseñar en lo posible trabajo en casa aprovechando la tecnología actual
4. Proveer de agua, jabón o dispositivos de gel con alcohol, al alcance de los trabajadores en los centros de trabajo.
5. Limitar el acceso al personal indispensable para la función.
6. Hacer un plan de sanitación diario en la oficina o lugar de trabajo con lista de cotejo: mobiliario, pasamanos, accesos, ventanales, mostradores de contacto con el público, dispensadores de agua, soportes de sillas, teléfonos, escritorios.
7. Proveer sustancias y toallas para limpiar por parte de los empleados mobiliario, equipo u otros materiales de uso común (Perillas de puertas, teclados, teléfonos, etc.) para que cada uno lo limpie al usarlo.
8. Tener lugar establecido para tirar el papel o materiales usados en limpieza
9. Establecer tiempos y movimientos con diagramas para circulación eficiente de personal y clientes o pacientes.
10. Los empleadores, pagar el sueldo a sus empleados retirados por cuestión del COVID-19.
11. Organización para la distribución del trabajo no realizado por los ausentes.
12. Organizar a los empleados para labores de apoyo como cuidar o transportar niños, materiales de curación o alimentos entre los mismos.

**TRATAMIENTO ACTUAL:** No existe hasta el momento vacuna ni medicamentos específicos para prevenir o curar la enfermedad COVID-19. Existen medicamentos en ensayos clínicos **experimentales** (Remdesivir, Hidroxicloroquina + Azitromicina, Lopinavir - Ritonavir, Vacuna mRNA-1273, Sarilumab, Favipiravir) **NO SON PARA AUTOPRESCRIPCIÓN NI PREVENCIÓN. LA MEJOR ARMA ACTUAL SON LA HIGIENE Y EL AISLAMIENTO.**

**IMPORTANTE:** *ATENDER EL LLAMADO DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS / MANTENERSE INFORMADO DIA CON DIA.*

**DÓNDE SOLICITAR ORIENTACION:** La Secretaría de Salud Jalisco (SSJ), a través del Sistema de Atención Médica de Urgencias (SAMU), asignó el número telefónico **33-**

**3823-3220** para la atención de pacientes con síntomas del Coronavirus Covid-19 en Jalisco. A nivel nacional al teléfono: **800 0044 800.**

#### Bibliografía:

1. Hulswit RJG, de Haan CAM, Bosch BJ. Coronavirus spike protein and tropism changes Adv Virus Res. 2016; 96:29. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/bs.aivir.2016.08.004>
2. Centro de CDC (Centro para prevención y control de enfermedades). URL: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission-sp.html>.
3. Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Alta Especialidad, Secretaría de Salud. Gobierno de México. Lineamientos para la Atención a Pacientes con COVID-2019. 14/02/2020.
4. Hopkins C. Loss of sense of smell as marker of COVID-19 infection. URL: [https://www.entuk.org/sites/default/files/files/Loss%20of%20sense%20of%20smell%20as%20marker%20of%20COVID.pdf?utm\\_source=yahoo&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=in-text-link](https://www.entuk.org/sites/default/files/files/Loss%20of%20sense%20of%20smell%20as%20marker%20of%20COVID.pdf?utm_source=yahoo&utm_medium=referral&utm_campaign=in-text-link)
5. Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. J Hosp Infection. 2020;104:246 e 251.
6. Federal Drug Administration (FDA). N95 Respirators and Surgical Masks (Face Masks), URL: <https://www.fda.gov/medical-devices/personal-protective-equipment-infection-control/n95-respirators-and-surgical-masks-face-masks>
7. Cdc. Interim Guidance for Businesses and Employers Plan, Prepare and Respond to Coronavirus Disease 2019. URL: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>

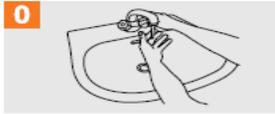
**ADD.** Este documento pretende únicamente sintetizar y hacer accesible información de diversas fuentes. No sustituye las fuentes oficiales de la Secretaría de Salud.

**Elaboración:** Dr. Luis Rodríguez Gutiérrez / Dra. Laura Sofía Rodríguez Mendoza

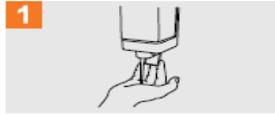
# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**0** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



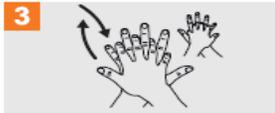
Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



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



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



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



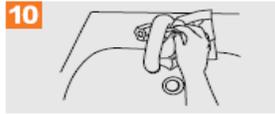
Frótese la punta de los dedos de la mano izquierda contra la palma de la mano derecha, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



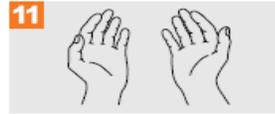
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha formado todas las precauciones necesarias para asegurar la información contenida en este documento. Sin embargo, no garantiza ni garantiza ningún tipo de asesoramiento o consejo. Consulte siempre la interpretación y el uso del manual. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable en los casos en que se produzcan lesiones o daños. La OMS agradece a los hospitales, Universidades de Ciencias (UIC), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la realización de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

## COMO COLOCARSE Y RETIRARSE EL EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL (EPP)



### ¿Cómo colocar los equipos cuando se requiere todo completo



#### Paso 1

- Identifique el riesgo de la situación y prepare todo lo necesario
- Planee como colocar y retirar todo el EPP
- Hay batas? o lentes protectores?
- Sabe como y donde desahacerse de EPP



#### Paso 2

coloquese una bata



#### Paso 3a

Coloque un protector facial transparente

#### Paso 3b

Coloquese cubrebocas y lentes



#### Nota:

Si va a participar un procedimiento que genere gotas o aerosol de secreciones (intubación, broncoscopia, toma de muestras de naso y orofaringe, resusitación) debe usar mascarilla N 95, además de protector facial transparente o lentes para ojos. corrobore que la mascarilla se ajuste a su cara (por pelo o barba)



#### Paso 4

Coloquese guantes que se ajusten sobre la manga de la bata

### ¿Cómo retirarse el EPP



#### Paso 1

- Evite contaminarse usted mismo, a otros o al medio ambiente
- Retire primero el equipo mas contaminado a su juicio

Remueva guantes y bata

- Retire la bata y los guantes y enrollelos con la parte interna de la bata hacia el exterior
- Deseche la bata y guantes en contenedor de manera segura



#### Paso 2

-Realize higiene de manos



#### Paso 3

Como retirar la protección facial transparente si la uso

- Retírese la mascarilla de protección iniciando desde atrás
- Desechela con seguridad o en lugar seguro



#### Paso 3b

Si utilizo lentes para protección ocular y mascarilla

- Retire los lentes iniciando desde atrás
- Coloque los lentes en un contenedor separado para su reprocesamiento
- Remueva la mascarilla desde atrás y colóquela en un recipiente adecuado para desechos



#### Paso 4

Realize higiene de sus manos

Reproduced from "Infection prevention and control of acute-care and perioperative acute respiratory distress in health care" (WHO Infection Guidelines) available at <http://www.who.int/infection-prevention/publications/WHO-CO-EN-2021-6/en/index.html>