

COLEGIO  
ABATE  
MOLINA

# INSTRUCTIVO PREVENTIVO COVID-19

CORONAVIRUS | Departamento de Prevención de Riesgos

## INTRODUCCIÓN

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus 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.

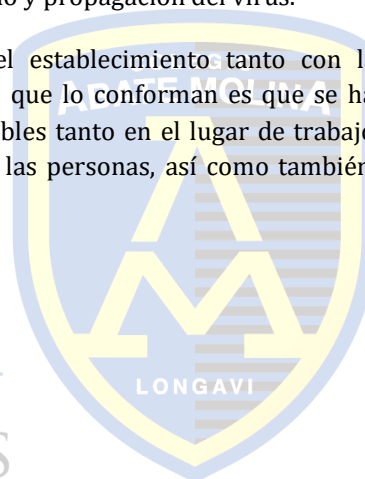
La COVID-19 es una enfermedad infecciosa y tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

La COVID-19 corresponde a un virus de propagación rápida, ya que, existen diversas formas de contagio y una vez que la persona contrae el virus se da origen a una reacción en cadena.

Hasta la fecha, no hay ninguna vacuna ni medicamento antiviral específico para prevenir o tratar la COVID-2019. Es por esto, que es necesario que el ser humano sea consciente de la gravedad de la situación y colabore tomando medidas que ayuden a frenar el contagio y propagación del virus.

Es por lo anterior y por la preocupación permanente del establecimiento tanto con la comunidad educativa, como también, con los apoderados y alumnos que lo conforman es que se ha creado un instructivo con medidas preventivas, las cuales, son aplicables tanto en el lugar de trabajo como también en el hogar y buscan salvaguardar la vida y salud de las personas, así como también, prevenir nuevos contagios.

COLEGIO  
ABATE  
MOLINA  
CRECE CON NOSOTROS



CORONAVIRUS  
COVID-19

## ¿QUÉ ES EL NUEVO CORONAVIRUS COVID-19?

La familia de coronavirus está compuesta por una serie de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.

El último de los coronavirus descubiertos es el COVID-19, el que era desconocido antes de que estallara en China a fines del 2019.

### ¿Cómo se contagia?

El coronavirus COVID-19 es una enfermedad infecciosa, la que puede ser contagiada de diversas maneras:

- Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus.
- De persona a persona a través de gotitas procedentes de la nariz o la boca que salen cuando una persona infectada tose o exhala.
- Al tocar objetos o superficies que hayan sido infectadas y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Al inhalar las gotitas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar.

Al ser un virus nuevo, del cual poco se sabe, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sigue haciendo investigaciones sobre las formas de propagación del COVID-19 y seguirá informando sobre los resultados actualizados.

### ¿Cuánto dura el periodo de incubación del COVID-19?

El período de incubación es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación oscilan entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a cinco días.

### ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes son:

- Fiebre
- Dolor muscular
- Tos seca o dificultad respiratoria.

Algunos pacientes presentan:

- Congestión nasal
- Rinorrea
- Dolor de garganta
- Diarrea.

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero son asintomáticas (no presentan síntomas).

Se debe aprender a reconocer los síntomas para diferenciar entre una enfermedad respiratoria estacional o el CORONAVIRUS.



### Síntomas:

TOS SECA + ESTORNUDO = CONTAMINACIÓN DEL AIRE

TOS + MUCOSIDAD + ESTORNUDOS + SECRECIÓN NASAL = RESFRIADO COMÚN

TOS + MOCO + ESTORNUDOS + SECRECIÓN NASAL + DOLOR DE CUERPO + DEBILIDAD + FIEBRE LEVE  
= GRIPE

*TOS SECA + ESTORNUDOS + DOLOR CORPORAL + DEBILIDAD + FIEBRE ALTA + DIFICULTAD PARA  
RESPIRAR = **CORONAVIRUS***

### ¿Cuáles son las formas de contagio del COVID-19?

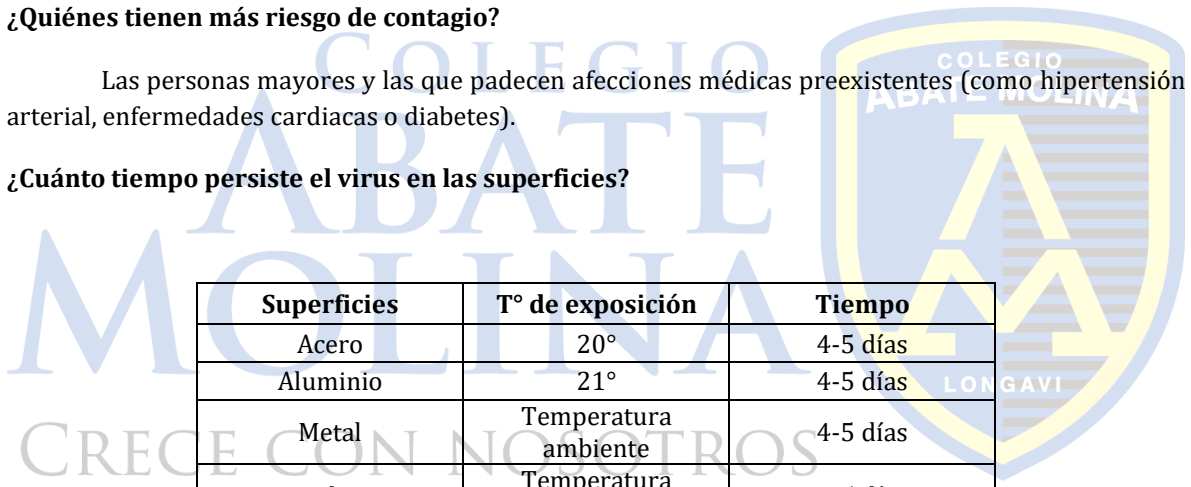
- Saliva
- Tos
- Estornudo
- Tocar y/o respirar en un ambiente contaminado.

### ¿Quiénes tienen más riesgo de contagio?

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes (como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes).

### ¿Cuánto tiempo persiste el virus en las superficies?

Superficies	T° de exposición	Tiempo
Acero	20°	4-5 días
Aluminio	21°	4-5 días
Metal	Temperatura ambiente	4-5 días
Madera	Temperatura ambiente	4-5 días
Papel	Temperatura ambiente	4-5 días
Vidrio	Temperatura ambiente	4 días
Teflón	21°	5 días
Látex	Temperatura ambiente	4-5 días



## MITOS ALREDEDOR DEL CORONAVIRUS COVID-19

1. **El frío y la nieve no matan el virus.** La OMS aclaró que la temperatura del cuerpo humano se mantiene en torno a los 36.5 - 37° independiente de las condiciones meteorológicas.
2. **El riesgo de infectarse con el virus por el contacto con objetos como monedas, billetes o tarjetas de crédito es bajo** porque la información preliminar indica que el virus puede sobrevivir en una superficie durante unas horas o un poco más.
3. **Del rumor que la orina infantil puede proteger frente al nuevo coronavirus** la OMS puntualizó que la orina no mata los virus ni las bacterias; de hecho, puede contener pequeñas cantidades de material vírico o bacteriano.
4. **La cocaína no puede proteger frente al COVID-19** además, es una droga estimulante y adictiva cuyo consumo provoca graves efectos secundarios y es perjudicial para la salud.
5. **Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve** para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes.
6. Hasta la fecha no hay información ni pruebas que indiquen que EL COVID-19 **pueda transmitirse por medio de mosquitos.**

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME Y PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD?

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

Medida	¿Por qué?
Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.	Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.
Mantenga una distancia mínima de 1 metro (3 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.	Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.
Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.	Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad.
Tanto usted como las personas que les rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.	Los virus se propagan a través de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria está protegiendo a las personas que le rodean de virus como los del resfriado, la gripe y la COVID-19.
Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.	Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada sobre la situación en su zona. Llamar con antelación permitirá que su dispensador de atención de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto también le protegerá a usted y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

Permanezca en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de síntomas leves como dolor de cabeza y rinorrea, hasta que se recupere.	Evitar los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos permitirá que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.
Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque rápidamente asesoramiento médico, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave. Llame con antelación e informe a su dispensador de atención de salud sobre cualquier viaje que haya realizado recientemente o cualquier contacto que haya mantenido con viajeros.	Llamar con antelación permitirá que su dispensador de atención de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto ayudará también a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.
Usa tu mascarilla correctamente	Sólo debes tocar los cordones de la mascarilla al colocarla o quitarla y asegurarte de que se ajuste bien a tu rostro con el clip nasal, ya que, al darle mal uso, se facilita el ingreso del virus al organismo.
Extremar la no realización de actividades presenciales	Aumenta la probabilidad de contagio y propagación del virus. Recordar que se trata de una reacción en cadena.
No compartas artículos de higiene personal, ni de alimentos con otros habitantes del hogar o compañeros de trabajo, colegios u otros.	Una de las formas de contagio es tocar objetos o respirar en ambiente contaminado.
Mantener los ambientes limpios y ventilados, especialmente si los ambientes son compartidos.	
Lave con agua tibia los utensilios usados por los enfermos.	
Limpia y desinfecta diariamente las superficies: Limpia tus artículos de contacto frecuente y superficies tales como veladores, respaldos de cama, otros	

CRECE CON NOSOTROS **MEDIDAS CASERAS PARA PREVENIR EL COVID-19**

Solución desinfectante para limpieza de zapatos.	Agua con cloro: 1 litro de agua x 4 cucharaditas de clorinda. En la entrada de la casa disponer de un recipiente o bandeja con una toalla vieja empapada en la solución desinfectante. Quitarse los zapatos y dejarlos reposar sobre la toalla al menos por 5 minutos.
Eucalipto.	No elimina el virus pero sí ayuda a combatir algunos de los síntomas causados por la enfermedad, ya que, es un elemento utilizado para combatir afecciones de las vías respiratorias. Se pueden colocar ramas en distintos puntos de la casa o hervir ramas de eucalipto y dejar que el vapor se expanda por la casa.
Desinfección.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las superficies que pueden ser dañadas por el cloro se pueden desinfectar utilizando una concentración de alcohol al 70% u otro desinfectante siguiendo las recomendaciones</li> </ul>



	<p>del fabricante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el caso de textiles se debe lavar en un ciclo de agua caliente y detergente.</li> <li>• Botar en bolsa de basura doble los materiales utilizados para la desinfección.</li> </ul>
--	--

### PROTOCOLO DE ENTRADA EN CASA

1. Al volver a casa, intenta no tocar nada.
2. Quítate los zapatos.
3. Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.
4. Quítate la ropa exterior y guardala en una bolsa para su posterior lavado.
5. Deja bolsa, cartera, etc. en una caja en la entrada etc. En una caja en la entrada.
6. Duchate o si no puedes lávate todas las zonas expuestas.
7. Lava el celular y las gafas con agua y jabón o alcohol.
8. Limpia con desinfectante las superficies de las cosas que hayas traído antes de guardarlas.
9. Quitate los guantes con cuidado, botalos y lavate las mano.
10. Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

### PROTOCOLO DE SALIDA DE CASA

1. Al salir ponte una chaqueta de manga larga.
2. Recógete el pelo. No lleves aros, pulseras, anillos o relojes.
3. Si tienes mascarilla, pónela al final, justo antes de salir.
4. Intenta no usar el transporte público.
5. Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
6. Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire.
7. Arruga el pañuelo y botalo en una bolsa cerrada al basurero.
8. Lleva paños desechables y usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.
9. Intenta no pagar en efectivo. En caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.
10. Lávate las manos después de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
11. No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
12. Mantente a distancia de la gente.

### PROTOCOLO DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO

1. Dormir en camas separadas.
2. Utilizar baños diferentes y desinfectarlos con solución desinfectante.
3. No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.
4. Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto.
5. Lava ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.
6. Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.
7. Ventilar a menudo las habitaciones.
8. Llama al 131 si se presenta más de 37.5° de fiebre y dificultad respiratoria.
9. No rompas la cuarentena durante 2 semanas. Cada salida de casa es un reinicio del contador.



## ¿CÚANDO USAR MASCARILLA?

1. SI ESTAS SANO: Necesitas llevar mascarilla si vas a estar a menos de un metro de distancia de alguien con COVID-19, cuando debas salir de tu hogar y en tu lugar de trabajo.
2. Usa mascarilla si tienes tos o estornudos.
3. Si viajas en transporte público y concurre a lugares donde hay más personas como supermercados, bancos u otros.

*Las mascarillas sólo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón o con el uso de solución de alcohol.*

## ¿CÓMO USAR Y QUITARSE UNA MASCARILLA?

1. Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.
2. Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.
3. Evita tocar la mascarilla mientras la usas. Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.
4. Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera, y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.

*Las mascarillas, incluidas las clínicas planas y las de filtro n95 no deben reutilizarse.*

*Cuando se ha estado en contacto próximo con una persona infectada por esta o cualquier otra afección respiratoria se debe considerar que la parte frontal de la mascarilla utilizada está contaminada.*





## ¿CUANDO LAVARTE LAS MANOS?

1. Antes de tocarte la cara.
2. Después de toser o estornudar.
3. Después de ir al baño.
4. Antes y después de cambiar pañales.
5. Antes de preparar y comer alimentos.
6. Antes y después de visitar o atender un enfermo.
7. Después de botar basura.
  
8. Después de tocar las manillas de las puertas.
9. Después de estar en lugares públicos.

## ¿CÓMO LAVARTE LAS MANOS?

1. Moja tus manos y agrega jabón.
2. Frota las palmas de tus manos.
3. Frota también el dorso.
4. Hazlo también entre tus dedos.
5. No olvides el pulgar.
6. Frota las uñas contra tus palmas.
7. Lava también las muñecas.
8. Enjuagáelas bien.
9. Seca bien tus manos.



## REFERENCIAS

- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://coronavirus.achs.cl/>
- <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/03/PROTOCOLO-DE-LIMPIEZA-Y-DESINFECCI%C3%93N-DE-AMBIENTES-COVID-19.pdf>

COLEGIO  
ABATE  
MOLINA  
CRECE CON NOSOTROS



CORONAVIRUS  
COVID-19