



## **Recomendaciones de la Dirección General de Salud Pública y Adicciones de la Región de Murcia para personas de riesgo frente a la infección por Coronavirus, SARS-CoV-2:**

La presente epidemia de nuevo coronavirus, SARS-CoV-2, declarado por la OMS como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional, ha tenido una diseminación progresiva afectando inicialmente a China pero desafortunadamente se ha extendido a varios países europeos entre ellos el nuestro.

La gripe estacional y el coronavirus se transmiten de persona a persona por contacto cercano. Algunos ejemplos de cómo se puede propagar incluyen: gotas de saliva de tos o estornudos por una persona infectada a una corta distancia (generalmente un metro o menos) de alguien, tocar o estrechar la mano de una persona infectada y luego tocarse la boca, los ojos o la nariz sin lavarse primero las manos, tocar superficies u objetos (como picaportes de las puertas) que se han contaminado con el virus y luego tocarse la boca, los ojos o la nariz sin lavarse primero las manos. La transmisión se efectúa desde pacientes con síntomas.

### **¿Quién está en mayor riesgo?**

- La información de la que disponemos en los casos afectados sitúa entre los grupos más sensibles:
  - Adultos mayores de 60 años.
  - Las personas que tienen afecciones médicas crónicas entre otras: enfermedades del corazón, diabetes, enfermedad pulmonar, hipertensión arterial, personas con defensas bajas.

### **Si tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19, debe:**

- **No salga a la calle, practique paseos y ejercicio en casa.**
- Si es estrictamente necesario salir, manténgase alejado de otras personas enfermas, limite el contacto cercano y lávese las manos con frecuencia. Tomar precauciones diarias para mantener el espacio entre usted y los demás (1-2 metros).
- Evite los grupos de personas, el riesgo puede aumentar en entornos cerrados y con poca circulación de aire si hay personas que están enfermas.
- Evite los viajes.
- Las personas que convivan con usted o que le cuiden tienen que seguir estas mismas medidas.
- En la medida de lo posible, evite tocar superficies de alto contacto en lugares públicos: botones de elevadores, pomos de puertas, pasamanos, etc. Puede usar un pañuelo o su manga para cubrir su mano o dedo si debe tocar algo.
- Lávese las manos después de tocar superficies en lugares públicos. Es importante lavarse las manos frecuentemente con jabón (durante 40-60 segundos) o con una solución hidroalcohólica (20-30 segundos) antes de entrar y en cada salida del aula y sobre todo después de toser o estornudar. Lávese las manos especialmente al llegar a casa.



- Evite tocarse la cara, nariz, ojos, etc.
- Limpie y desinfecte su hogar para eliminar gérmenes: practique la limpieza de rutina de superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo: mesas, pomos de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y teléfonos móviles). La limpieza se hará con un desinfectante doméstico que contenga lejía a una dilución 1:100 (1 parte de lejía y 99 partes de agua), o 50 centímetros cúbicos de lejía por cada 5 litros de agua, preparada el mismo día que se va a utilizar. La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con guantes. Tras realizar la limpieza se deberá realizar higiene de manos. La limpieza de superficies se realizará evitando sacudir y formar polvo.
- Modificar la frecuencia y tipo de contacto directo, como por ejemplo evitar darse la mano o besarse.
- Realizar una ventilación adecuada de la casa, aquellas con ventana deben ventilarse como mínimo 10 minutos al día.
- No compartir objetos personales, de higiene o aseo (vasos, toallas...).

#### **Qué hacer si se enferma**

- Las personas con infección respiratoria aguda no graves deben permanecer en casa si su estado de salud no requiere de asistencia sanitaria; en caso de requerirlo y salvo que la gravedad muestre la necesidad de asistencia inmediata, lo mejor sería permanecer en casa y tramitar cita con su Centro de Salud.
- Cubrir la boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tirarlos a la basura (consultar en Murcia Salud normas de higiene respiratoria).
- Si no tiene pañuelo de papel, toser y estornudar sobre la manga de la camisa en el ángulo interno del codo para no contaminarse las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca si no se ha hecho un lavado de manos previamente.

Sabemos que la situación no es fácil pero la responsabilidad de todos puede evitar la necesidad de tomar medidas extraordinarias que interrumpan y modifiquen más nuestra vida diaria. Estas medidas se revisarán más adelante según la evolución de la epidemia y la evidencia científica.

Dispone de información actualizada en Murcia Salud: <https://www.murciasalud.es/pagina.php?id=455585> y del Ministerio de Sanidad: <https://www.msrebs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>