



*Preparado por Dr. D. Alberto Torres Cantero, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública,
Coordinador de prevención, protección y promoción de la salud de la Universidad de Murcia*

26 febrero 2020 14:42

¿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, Véneto, Emilia-Romaña y Piamonte). Según la evolución de la situación, las zonas de riesgo pueden ir variando.

¿Qué tengo que hacer si he regresado de zonas de riesgo? (China, Italia, otras)

Las personas que regresan de alguna zona de riesgo y que tienen buen estado de salud pueden llevar una vida normal, en familia, con amigos y, en general, en el ámbito escolar y laboral.

Si en los 14 días posteriores al regreso del viaje desarrollasen síntomas respiratorios (fiebre, tos y sensación de falta de aire), deberán quedarse en su domicilio y contactar con los servicios de salud telefónicamente llamando al **112**. Los servicios sanitarios valorarán su estado de salud y el antecedente de viaje y el posible contacto con casos de coronavirus.

¿Qué tengo que hacer si voy a Italia?

El lugar donde se sospecha que se inició el brote y donde se ha observado una transmisión comunitaria de la infección es la región de Lombardía. Posteriormente se han notificado nuevos casos en otras tres regiones (Véneto, Emilia-Romaña y Piamonte).

El Ministerio de Sanidad actualiza sus recomendaciones a viajeros en la web, que incluye las recomendaciones específicas sobre el nuevo coronavirus. Las mismas medidas sobre viajes a China son aplicables a las regiones de Italia donde hay transmisión comunitaria:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>

Es recomendable, evitar el contacto cercano con personas enfermas, lavarse las manos frecuentemente y adoptar las medidas que se comentan a continuación.

Dada la importante relación existente con Italia, tanto en el ámbito del turismo como en otros aspectos relativos al comercio, no se puede descartar que aparezcan personas enfermas procedentes de las regiones afectadas. Sin embargo, la rapidez con la que las autoridades sanitarias italianas han establecido medidas de contención permitirá minimizar el riesgo de transmisión de la enfermedad y por tanto de aparición de casos en España.

¿Qué tengo que hacer si voy a otras zonas de riesgo? (China y otras zonas de riesgo)

La Organización Mundial de la Salud no recomienda ningún tipo de restricción a los viajes ni al comercio con las otras zonas de riesgo. El Ministerio de Sanidad actualiza sus recomendaciones a viajeros en la web, que incluye las recomendaciones específicas sobre el nuevo coronavirus. Las mismas medidas sobre viajes a China son aplicables otras zonas donde hay transmisión.

El lugar donde se inició el brote y donde se inicialmente se observó una transmisión sostenida de la infección es la provincia de Hubei. Es recomendable, en general, y en especial en la provincia de Hubei, evitar consumir carne poco cocinada y el contacto cercano con animales vivos o muertos, domésticos o salvajes y; se debe evitar el contacto cercano con personas enfermas y lavarse las manos frecuentemente.



¿Cómo se propaga?

El nuevo coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las gotículas respiratorias que se generan cuando una persona tose o estornuda, o a través de gotículas de saliva o de secreciones nasales. Es importante que todas las personas mantengan una buena higiene respiratoria. Por ejemplo, estornudar o toser tapándose la boca y la nariz con el codo flexionado, o utilizar un pañuelo y desecharlo inmediatamente en un cubo de la basura cerrado. Es también muy importante lavarse las manos con regularidad con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.

Cuando se debe sospechar una infección por el nuevo coronavirus

Se ha de sospechar una infección por nuevo coronavirus si la persona en cuestión ha viajado a una zona de riesgo en la que se haya notificado la presencia del virus o si ha tenido contacto cercano con alguien que haya viajado a esos lugares y tenga síntomas respiratorios.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar y ha visitado una zona de riesgo o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado desde esos lugares y que tenga síntomas respiratorios.

Solicite atención médica llamando al 112 e indicando esa circunstancia de viaje a una zona de riesgo (China, Norte de Italia, Japón, Corea del Sur, Singapur, Irán) o si ha tenido contacto con un enfermo.

Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el nuevo coronavirus podría ser una de ellas.

GENERAL TODOS EL ALUMNADO Y PROFESORADO: ¿Qué puedo hacer para protegerme?

Estas son medidas generales que de adoptarlas le ayudarán al reducir el riesgo de muchas infecciones respiratorias frecuentes.

1. Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

2. Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

Mantenga el distanciamiento social

3. Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.



4. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.

5. Si tiene usted síntomas respiratorios leves y ningún antecedente de viaje a las zonas de riesgo o de contacto con personas enfermas procedentes de allí

Si tiene síntomas respiratorios leves y no tiene antecedentes de viajes a China o dentro de dicho país, practique cuidadosamente una higiene respiratoria y de manos básica y quédese en casa hasta que se recupere, si es posible.

6. ¿Debo ponerme una mascarilla para protegerme?

Usar una mascarilla médica puede ayudar a limitar la propagación de algunas enfermedades respiratorias. Sin embargo, el uso de una mascarilla no garantiza por sí solo que no se contraigan infecciones y debe combinarse con otras medidas de prevención, en particular la higiene respiratoria y de las manos y la evitación del contacto cercano – debe guardar por lo menos 1 metro de distancia con las demás personas.

Se aconseja el uso racional de las mascarillas médicas para evitar el derroche innecesario de recursos valiosos y su posible uso indebido. Esto significa que solo debe utilizar una mascarilla si presenta síntomas respiratorios, incluyendo tos o estornudos.

7. ¿Durante cuánto tiempo vive el virus sobre las superficies?

Todavía no se sabe durante cuánto tiempo vive el virus del COVID-19 sobre las superficies, si bien la información preliminar apunta a que puede sobrevivir unas horas. Un desinfectante como el alcohol es efectivo matar a los virus, e impedir que sigan infectando.

8. ¿Es seguro recibir un paquete de China o de otro lugar en el que se hayan notificado casos de infección?

Sí, es seguro. Recibir un paquete de esos lugares no supone ningún riesgo de infección por el nuevo coronavirus. A partir de lo observado con otros coronavirus, sabemos que este tipo de virus no sobrevive mucho tiempo en objetos, como cartas o paquetes.

9. ¿Es posible contagiarse del COVI-19 a través de una persona que no presenta síntomas?

Conocer el periodo en que los pacientes infectados pueden propagar el virus a otras personas es fundamental para las medidas destinadas a controlar el brote. Aunque no es posible descartar completamente que las personas infectadas puedan contagiar la infección antes de mostrar síntomas respiratorios, según los datos actualmente disponibles, las personas que presentan síntomas son las que están ocasionando la propagación del virus.

<https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccaves/alertasActual/nCov-China/documentos/20200224.Preguntas_respuestas_COVID-19.pdf