

CONSIDERACIONES GENERALES:

¿Qué es un coronavirus?

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.

¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Por qué se llama COVID-19?

En el nombre abreviado, “CO” corresponde a “corona”, “VI” a “virus” y “D” a “disease” (“enfermedad”). El COVID-19 es una nueva enfermedad descubierta en el año 2019, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos.

¿Cómo se transmite el virus COVID-19?

La forma de transmisión entre humanos es por gotitas de saliva que pueden provenir de estornudos o tos que se trasladan en el aire e ingresan en la persona no infectada por boca, nariz u ojos. También puede ser por objetos contaminados por saliva de personas o besos. La supervivencia del virus en objetos puede ser de varias horas.

El virus no se resiste a productos de limpieza que contengan yodo o cloro.

Los coronavirus se pueden transmitir de animales a personas. En el caso de este nuevo coronavirus, no se sabe cuáles animales pueden transmitirlo.

La mayoría de los cuadros duran de 7 a 8 días en incubar el virus hasta que se manifiestan los síntomas, aunque esto puede extenderse hasta 14 días. Las personas con enfermedades de fondo son más susceptibles de enfermar con mayor gravedad.

Sistema de Emergencias 9-1-1

Preguntas frecuentes COVID-19



¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen poco a poco.

Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la 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 cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

¿Debería hacerme una prueba de detección del COVID-19?

Si presenta fiebre y síntomas de una enfermedad respiratoria, como tos o dificultad para respirar, dentro de los 14 días de haber llegado de un viaje a China o de países con transmisión activa, o si usted ha tenido contacto cercano con alguien que llegó recientemente de un viaje proveniente de esa zona y que muestre estos síntomas, debería llamar primero a un profesional de atención médica y mencionarle su reciente viaje o los contactos cercanos que haya tenido.

¿Qué sucede si recientemente viajé a China (u otros lugares con transmisión activa) y me enfermé?

Si estuvo en China (u otros lugares con transmisión activa) y se siente enfermo con fiebre, tos o dificultad para respirar dentro de los 14 días después de haber salido de ese país, debería:

- Consultar al EBAIS o Clínica que corresponda.
- Evitar el contacto con otras personas.
- No viajar si está enfermo.
- Técnica de toser y estornudo.
- Lavarse las manos

Sistema de Emergencias 9-1-1

Preguntas frecuentes COVID-19



¿Cuándo ir a centro de salud?

Si ha presentado uno o más de los siguientes síntomas: fiebre $\geq 38^\circ$, malestar general, tos, dolor de garganta y dificultad respiratoria) o ha visitado áreas de riesgo acuda al centro de salud más cercano.

El lavado de manos frecuente con agua y jabón es sumamente importante para prevenir ésta y otras infecciones. Las soluciones con alcohol para las manos son efectivas para matar muchos microorganismos, pero si las manos están visiblemente sucias se deben lavar con agua y jabón.

¿Puede una persona tener un resultado negativo en una prueba de detección del COVID y más adelante un resultado positivo?

Cuando se usa la prueba de diagnóstico elaborada por los CDC, un resultado negativo significa que en la muestra de la persona no se encontró el virus que causa el COVID-19. En las primeras etapas de la infección, es posible que el virus no se detecte.

En el caso del COVID-19, un resultado negativo —en la prueba con la muestra recolectada mientras el paciente tenía síntomas— probablemente significa que el virus del COVID-19 no le está causando la enfermedad actual.

Cuidados en lugares públicos:

Evitar en general ir a lugares con conglomerados de personas o reuniones. Entre más personas, más posibles infectados y más riesgo de transmisión.

Si debe ir a lugares públicos como supermercados o restaurantes, asuma varios comportamientos estrictos:

- Aléjese de personas que estén tosiendo o estornudando.
- No se toque la cara (estricto) si no se ha lavado las manos con agua y jabón.
- El lavado de manos debe durar al menos 30 segundos, haciendo suficiente espuma y frotando vigorosamente las palmas, dorsos, espacios entre dedos, puntas de las uñas). Secarse bien las manos, idealmente con toalla desechable.

Sistema de Emergencias 9-1-1

Preguntas frecuentes COVID-19



Conductas y comportamientos recomendados:

- No desarrolle actitudes xenofóbicas o discriminatorios sobre personas que presentan o han presentado síntomas de “gripe” o “resfrío” o que hayan sido diagnosticados como casos de Coronavirus (COVID-19).
- Mantenga una buena alimentación para mejorar las defensas del organismo.
- No fumar.
- No visitar personas enfermas o con síntomas de gripe o resfrío.
- Cumpla las medidas de lavado de manos:
 - Antes y después de comer, de atender un enfermo y de cambiar pañales.
 - Después de tocar objetos como: teléfonos, celulares, carros de supermercado, viajar en autobús, uso de computadoras, entre otras.
 - Después de volver de la calle.
 - Después de toser o estornudar.
 - Recordar que el tiempo adecuado para un lavado de manos eficaz, siguiendo el protocolo adecuado, es de 40-60 segundos, el mismo que se tarda cantando la canción “Cumpleaños Feliz”.
- Utilice toallas de papel o papel higiénico al estornudar o toser.
- Si no se tiene toallas desechables utilizar el antebrazo al toser.
- Limpiar frecuentemente las superficies que puedan contaminarse con secreciones respiratorias.
- En caso de utilizar mascarilla, descartarla diariamente.
- No escupir en el suelo.

Animales

Los coronavirus se pueden transmitir de animales a personas. En el caso de este nuevo coronavirus, no se sabe cuáles animales pueden transmitirlo.

Se desconoce la transmisión de animal a humano. Mientras no haya mayor información, en la medida de lo posible evite contacto con animales vivos o muertos que no sean propios, especialmente con sus secreciones o heces.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE VIVIENDAS (En general)

(En la página del Ministerio de Salud se encuentra el lineamiento para la limpieza y desinfección de viviendas que alojen casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19 en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus)

Sistema de Emergencias 9-1-1

Preguntas frecuentes COVID-19



Los agentes causales pueden estar presentes en las superficies o suspendidos en el aire. Los procesos de limpieza y desinfección de la planta física y los muebles deben ser metódicos, programados y continuos, de forma que garanticen la disminución de las infecciones y su transmisión. Los procesos de limpieza deben preceder siempre a los de desinfección, ya que facilitan la acción de los germicidas.

Sacudir

- Debe realizarse con un paño humedecido sólo con agua. Se dobla el paño en una serie de cuadros para proporcionar mayor cantidad de caras limpias. Se realizan pasadas rectas tanto en sentido horizontal como vertical, desde los extremos hasta el centro, comenzando por la parte más alta.
- No sacudir nunca el paño con el cual se quita el polvo

Barrido

- El barrido debe realizarse lentamente de forma tal que se evite que el polvo o algún otro agente presente en el piso se suspendan en el aire, esto puede evitarse colocando un trapo húmedo amarrado a la escoba o con un trapeador humedecido.
- El barrido permite, además de arrastrar la suciedad, un recorrido por el área observando las condiciones de ésta, para así planificar mejor el trabajo.
- El barrido debe realizarse desde los extremos más alejados del área hacia el centro y luego hacia la puerta de acceso. Se deben recoger los residuos en el recipiente o bolsa destinada para tal fin.
- No debe dejarse sin recoger de inmediato residuos detrás de las puertas o en áreas de mucha circulación.
- Se debe usar guantes y mascarillas siempre que se manipule residuos, no apretar los residuos tratando de reducir su volumen y no apoyar la bolsa contra el cuerpo tratando de cerrarla.

Limpieza y desinfección de las habitaciones

- Las camas de los pacientes exigen una limpieza y desinfección cuidadosa, debido a que en ellas pueden acumularse suciedad y fluidos corporales. Antes de iniciar la limpieza se retira la ropa de la cama envolviéndola hacia el centro para evitar producir aerosoles. Se debe verificar siempre que no haya ningún elemento envuelto en la ropa.
- La limpieza de la cama se realiza con un trapo impregnado de solución desinfectante, se debe utilizar cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar. En caso de que la cama

Sistema de Emergencias 9-1-1

Preguntas frecuentes COVID-19



presente suciedad de fluidos biológicos, se recomienda usar una desinfección de alto nivel; se usa hipoclorito de sodio (15 partes de cloro y 100 partes de agua). El forro del colchón se limpia restregándolo con una solución de hipoclorito igual a la anteriormente indicada. Se deja actuar durante 10 minutos. Posteriormente se procede a limpiar el forro del colchón con un trapo limpio.

- La limpieza de la cama se hace con trapos bien escurridos para evitar daños causados por la humedad y la caída inadvertida de agua. Luego que las superficies estén secas se procede a tender la cama.
- La limpieza del piso es el procedimiento mediante el cual se remueve de la suciedad restante y se procede a la desinfección del piso con un limpia pisos humedecido con una solución a una concentración de 15 partes de cloro y 100 partes de agua.

Limpieza y desinfección del baño

- El proceso de limpieza se inicia con el lavado de las paredes, el lavamanos, la jabonera, las perillas de la ducha y la puerta con una esponja impregnada de una solución desinfectante. Se recomienda (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar.
- Antes de iniciar el lavado del inodoro se recomienda vaciar el agua del tanque al menos una vez. Posteriormente, se debe esparcir la solución desinfectante que es en una concentración de 5:100 (5 partes de cloro y 95 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar, por todas las superficies del sanitario, iniciando por la parte exterior, la base, el área de atrás, las tuberías y las bisagras.
- Las ranuras de las losas del baño, las válvulas y el tapón se friccionan con un cepillo pequeño.
- El piso se lava con un cepillo y solución desinfectante; se recomienda una solución desinfectante en una concentración de 5:100 (5 partes de cloro y 95 partes de agua). Posteriormente se limpia con un limpia-pisos bien escurrido.
- El espejo se limpia con un sacudidor seco y al finalizar la limpieza se verifica que los drenajes (desagües) se encuentren despejados; se coloca la dotación del baño (jabón, toalla, papel higiénico)

TRASLADO EXTRAHOSPITALARIO DE PERSONAS CON ENFERMEDAD RESPIRATORIA

(En la página del Ministerio de Salud se encuentra el lineamientos generales para el traslado extrahospitalario de personas con enfermedad respiratoria en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus)

Sistema de Emergencias 9-1-1

Preguntas frecuentes COVID-19



- Si el traslado es mediante ambulancias de Cruz Roja, CCSS éstos conocen el procedimiento.
- Si el servicio que realiza el transporte de la persona con enfermedad respiratoria es privado, debe notificar obligatoriamente del evento al Sistema 9-1-1 para que se genere un incidente que alertará al Sistema Nacional, con la finalidad de coordinar aspectos de atención clínica y seguimiento.
- Establecer un perímetro de bioseguridad de no menos un metro (1 m) de distancia a la persona con enfermedad respiratoria, para prevenir contagios.
- Colocar a la persona con enfermedad respiratoria y a su acompañante/familiar, mascarilla quirúrgica (2).
- Al llegar al establecimiento de salud designado, el personal deberá cumplir con las instrucciones del personal de salud, según lo establecido en los procedimientos y protocolos institucionales.
- Una vez finalizado el transporte se procederá a la desinfección del vehículo, equipo médico y a la gestión de los residuos ordinarios y/o bioinfecciosos producido.

DISTANCIAMIENTO FISICO Y SOLIDARIDAD SOCIAL A PERSONAS QUE INGRESAN AL PAÍS

Todo costarricense, residente y diplomático que ingrese por vía marítima, aérea y terrestre deberá como medida de prevención y contención de COVID-19 permanecer en distanciamiento físico preventivo y solidaridad social obligatorio por 14 días a partir de su llegada al país, ese mismo será instruido por orden sanitaria, que será entregada por los oficiales de migración que fueron legitimados como autoridad sanitaria.

- Disponibilidad de teléfono en la vivienda o celular, que garantice la comunicación permanente con el personal sanitario para hacer el seguimiento, coordinar visitas o que posibilite la atención en caso de que se desarrolle síntomas relacionados con COVID-19.
- Se debe tratar de que los familiares con condiciones de riesgo (adultos mayores, con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas, hipertensas, condiciones de riesgo por enfermedad pulmonar) puedan alojarse con otros parientes en otra casa de habitación, mientras la persona se encuentre en aislamiento.
- Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, estructura de la cama, muebles del dormitorio), las áreas del baño y el inodoro deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico o solución a base de alcohol a un grado del 70%.

Sistema de Emergencias 9-1-1

Preguntas frecuentes COVID-19



- Tanto la persona en aislamiento como sus familiares deben ser capaces de comprender y aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección. (VER LIMPIEZA Y DESINFECCION)
- Se recomienda que las zonas comunes del domicilio se mantengan bien ventiladas y se intensifiquen las medidas de higiene.
- La persona permanecerá en una habitación de uso individual. La habitación deberá tener una ventilación adecuada directa a la calle. No deben existir corrientes recirculadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración.
- Se recomienda en caso de que tenga la disponibilidad, que la persona tenga un baño para uso exclusivo, o en su defecto, deberá ser limpiado con cloro cada vez que sea utilizado.
- En el interior de la habitación deberá colocarse un cubo de basura, con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de plástico que cierre herméticamente para los residuos.
- Se recomienda disponer utensilios de aseo de uso individual y de productos para la higiene de manos, se utilizará jabón y agua, en el caso de que no haya disponibilidad de este puede utilizarse soluciones a base de alcohol con un grado del 70%.
- Los paños deberán cambiarse periódicamente siempre que se encuentren húmedos, se recomienda el uso de toallas de papel para el secado de manos de preferencia.
- La persona debe reducir al mínimo imprescindible las salidas de la casa (para compra de alimentos o medicamentos, consultas médicas) y, cuando sea necesario salir, llevará siempre una mascarilla y alcohol en gel para su uso en caso de que no se pueda lavar las manos.
- Informarse sobre los protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, no tocarse la cara y otras formas de saludar.
- Es importante que se mantenga informado por los medios oficiales sobre la situación del COVID-19 en Costa Rica y evitar situaciones de riesgo que le puedan provocar ansiedad.

CONDUCTAS ADECUADAS PARA LAS PERSONAS QUE ATIENDEN PÚBLICO

- Mantener la distancia de 1.8 metros de seguridad entre el personal y el cliente.
- Evitar el contacto físico directo con los clientes, limitándolo a los objetos indispensables para brindar el servicio.
- Después de la atención de cada cliente, utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos 70%. No se recomienda el empleo de

Sistema de Emergencias 9-1-1

Preguntas frecuentes COVID-19



guantes desechables pues para reducir la probabilidad de transmisión de microorganismos es necesario que se cambien al menos con cada usuario, aplicando técnicas correctas para quitarlos y desecharlos.

- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrirse cuando tosa o estornude con un pañuelo desechable, luego tirarlo a la basura o utilizar el protocolo de estornudo en caso de que no cuente con pañuelos desechables.
- Cuando un cliente manifieste síntomas de “gripe” o “resfrío”, tras su atención se recomienda lavar las manos siguiendo el protocolo para luego lavarse la cara con jabón y abundante agua.
- Adicional a la limpieza general del local, cuando se considere necesario, se debe limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que entren en contacto con los clientes, utilizando los productos y materiales antes recomendados.

CENTROS DE TRABAJO

Medidas de control en centros de trabajo

- Verificar que el personal de la empresa cumpla con las responsabilidades asignadas.
- Identificar e indicarles a los miembros del personal y a los proveedores de la empresa que presenten síntomas de “gripe” o “resfrío” que deben asistir a un servicio de salud y evitar el estar en contacto con personas como compañeros y clientes.
- Si las personas que están “resfriadas” refieren que han estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados de Coronavirus (COVID-19) o que 14 días antes visitaron áreas de riesgo de transmisión de este virus, según la lista oficial de países con casos autóctonos de enfermedad COVID-19^e, la cual se encuentra disponible en la página web del Ministerio de Salud, se debe indicarle que acudan al centro médico público o privado más cercano para hacerse la valoración médica respectiva o llamar al 911.
- Personas enfermas no deben permanecer en los centros de trabajo.
- Reportar al Área Rectora de Salud más cercana, durante el tiempo que se mantenga esta alerta sanitaria, la siguiente información:

Sistema de Emergencias 9-1-1

Preguntas frecuentes COVID-19



- Trabajadores, que tengan síntomas respiratorios (sensación febril, tos, dificultad respiratoria, entre otros) y que además hayan visitado áreas de riesgo.
- Ausentismo del personal por “gripe” o “resfrío”

Mantenimiento y limpieza de las instalaciones y vehículos:

- Disponer en todos los baños de: papel higiénico, jabón para manos y papel toalla desechable o secadora eléctrica de manos.
- La limpieza y desinfección deberá realizarse, con jabón regular o detergente y un desinfectante regular al menos dos veces al día, todas las perillas de las puertas, manillas de los laboratorios, inodoros e instrumentos y equipos de trabajo de la empresa (teléfonos, teclados, mouse, materiales y cualquier superficie con la que se tenga contacto permanente).
- Mantener los lugares de trabajo ventilados, sin crear corrientes bruscas de aire.
- Asegúrese de que los productos de limpieza estén disponibles en las instalaciones, incluyendo limpiador doméstico y desinfectante.

Conductas y comportamientos del personal, de los proveedores y de los clientes y usuarios (as) de los centros de trabajo:

- Garantizar que no se desarrollen actitudes xenofóbicas o discriminatorias sobre personas que presentan o han presentado síntomas de “gripe” o “resfrío” o que hayan sido diagnosticados como casos de Coronavirus (COVID-19).
- Recomendar que se mantenga una buena alimentación para mejorar las defensas del organismo.
- No fumar.
- No visitar personas enfermas o con síntomas de gripe o resfrío.
- Externar las medidas de lavado de manos:
- Utilizar toallas de papel o papel higiénico al estornudar o toser.
- Si no se tiene toallas desechables utilizar el antebrazo al toser.
- Limpiar frecuentemente las superficies que puedan contaminarse con secreciones respiratorias.
- No escupir en el suelo.
- Las personas con síntomas deben seguir todas las indicaciones que el personal de salud o la autoridad sanitaria le indiquen.
- Adicional a la limpieza general del local, cuando se considere necesario, se debe limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que entren en contacto con los clientes, utilizando los productos y materiales antes recomendados.