



Coronavirus

Guía práctica para el colaborador de Gold Fields Nº3

Medidas de prevención con pacientes confirmados con coronavirus en casa

¿Cuales son las principales medidas de prevención?

Pág. 02

[\(Dar click aquí\)](#)

Prevención con pacientes confirmados con coronavirus en casa

Pág. 03

[\(Dar click aquí\)](#)

Limpieza del celular

Pág. 04

[\(Dar click aquí\)](#)



Medidas de prevención con pacientes confirmados con coronavirus en casa

▶ ¿Cómo me contagio de COVID-19?

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra persona que esté infectada por el virus.

La enfermedad se propaga de persona a persona a través de gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose; también se propaga cuando estas gotas caen a las superficies u objetos, y luego de haber tenido contacto directo con dichas superficies, las personas se tocan los ojos, nariz o boca.



▶ ¿Cuáles son las principales medidas de prevención?



Lávate frecuente de manos:

Usa un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.



Cúbrete al estornudar:

Cúbrete la boca y nariz con el antebrazo o con un pañuelo al toser y estornudar (desecha el pañuelo). Lávate las manos para evitar la propagación de gérmenes y virus.



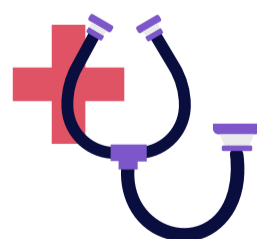
Mantén la distancia:

Mantén al menos un metro de distancia de una persona a otra, así evitarás el contagio,



Evita tocarte los ojos, nariz y boca:

Recuerda que tus manos pueden estar contaminadas con el virus, por lo tanto se puede transferir el virus de una superficie a una persona.



Atención médica:

Si presentas algún síntoma como fiebre, tos y dificultad para respirar, además de haber viajado a zonas de propagación de virus o si estuviste en contacto con personas que viajaron a esas zonas, llama al Dr. Boris Cabalcanti (956420142).



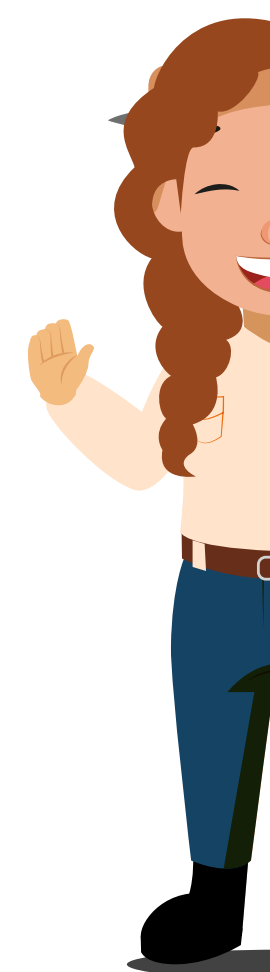
Prevención con pacientes confirmados con coronavirus en casa



- Brindarle al paciente apoyo y estabilidad emocional para salvaguardar su integridad física y mental.
- El paciente deberá estar en una habitación bien ventilada. Mantén las ventanas y la puerta abiertas.
- Reduce los espacios compartidos con el paciente, como la sala, el baño o la cocina. En caso de que necesite transitar por su domicilio, el paciente deberá tener una mascarilla. Además, las áreas deben estar ventiladas.
- Si debe acudir a una consulta médica, deberá usar una mascarilla simple durante todo el tiempo que esté fuera de su casa. Si es posible, solicitar una consulta médica en su domicilio.
- El paciente deberá lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón entre 20 y 30 segundos o utilizar gel antibacterial a base de alcohol, especialmente después de toser, estornudar o usar pañuelos desechables. Ten en cuenta que el gel antibacterial no reemplaza el lavado de manos con jabón.
- Mientras dure la enfermedad o presente síntomas, no deberá ir a trabajar, estudiar o realizar actividades que requieran esfuerzo físico.

Recomendaciones para los cuidadores:

- Limitar el número de personas encargadas del paciente. La persona que deba atender al paciente deberá gozar de buena salud y no puede tener enfermedades crónicas o que afecten a su respuesta inmunitaria.
- No se debe permitir el ingreso de visitantes.
- Aplicar las medidas de higiene de manos después de cualquier tipo de contacto con el paciente o con su entorno inmediato. Asimismo, se debe seguir la misma indicación antes y después de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos.
- La persona encargada del cuidado del paciente deberá utilizar una mascarilla médica simple bien ajustada que cubra la boca y la nariz cuando se encuentren en la misma estancia que el paciente.
- Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. Después de su uso, deberán lavarse con agua y jabón. Evite mezclar con prendas de otras personas. No es necesario desechar la ropa de la persona con COVID-19
- La ropa, toallas, ropa de cama y demás prendas de las personas enfermas o sospechosas de tener la enfermedad no deben mezclarse con prendas de los demás familiares al momento del lavado.
- Es necesario desinfectar diariamente las superficies de uso cotidiano (mesa de noche, muebles de dormitorio).
- El cuarto de baño e inodoro deberán ser limpiados y desinfectados con lejía al menos una vez al día.
- Los guantes, las mascarillas y cualquier otro desecho deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos.
- Los tachos que contuvieron los residuos deben ser lavados y desinfectados con solución de lejía (al 1%). Después de desinfectar el recipiente, deberás lavarte las manos con agua y jabón.
- Durante todo el proceso de recuperación, es importante mantener comunicación con el médico tratante o personal sanitario calificado y seguir sus instrucciones sobre el tratamiento del paciente.



Limpieza del celular

Medidas de prevención



No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie. Los estudios realizados indican que este virus puede subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. El tiempo puede variar en función de las condiciones (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente).

Aquí te damos unos consejos para limpiar tu celular, uno de los objetos que más venimos usando en la presente coyuntura.

Lávate las manos antes de limpiar el dispositivo.

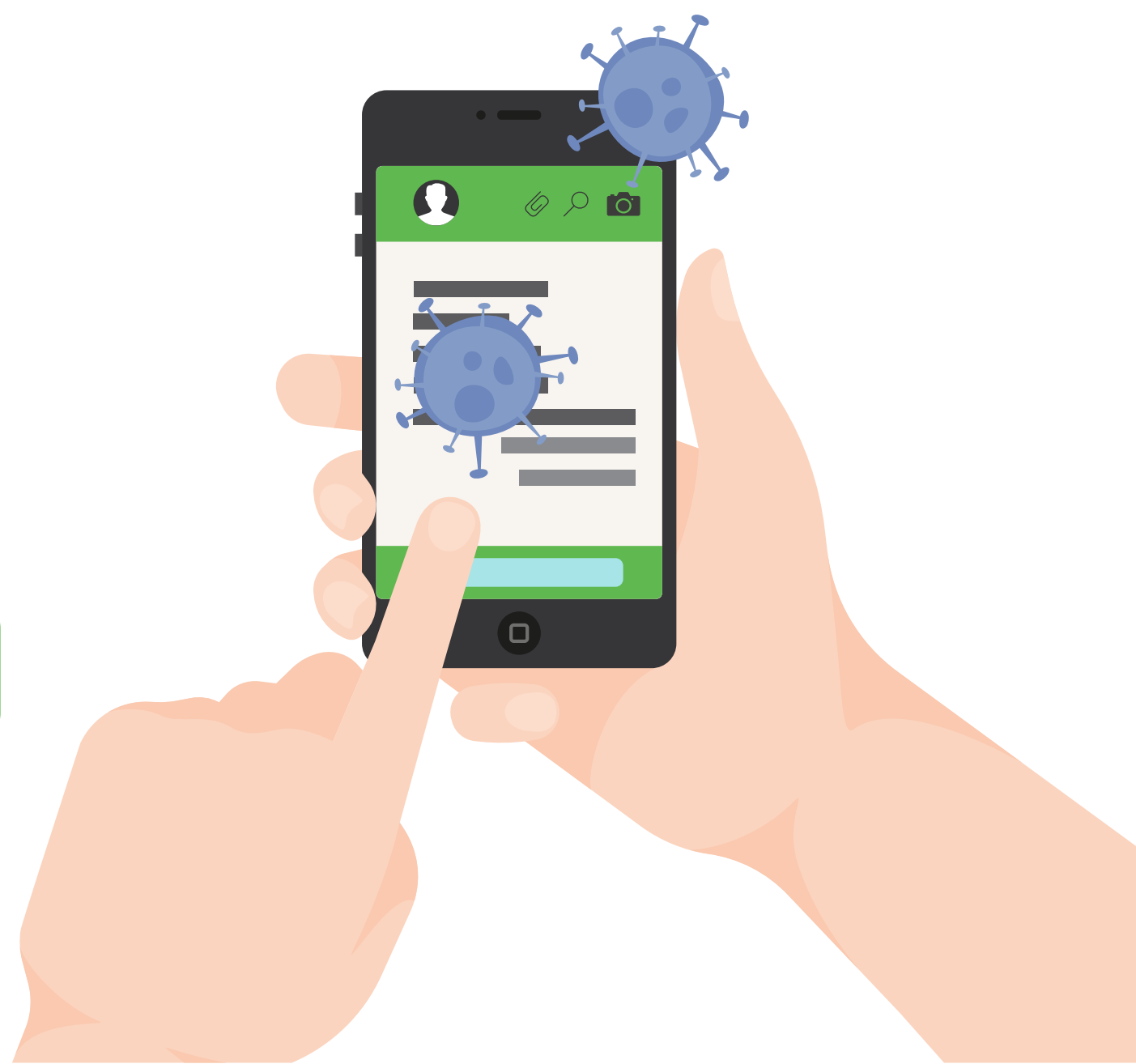
Desconecte y apague el dispositivo.

Diluye alcohol y agua en las mismas proporciones.

Humedece una toalla de microfibra, limpie el dispositivo y la funda, y luego seque.



- No coloque alcohol sin diluir.
- No aplique gel desinfectante de manos.
- No utilice toallitas desmaquillantes.
- No coloque limpiacristales.
- No eche líquidos directamente al dispositivo.



Recuerda que la contención de este virus está en nuestras manos y que todas estas medidas las realizamos por nuestra seguridad y asegurar la continuidad de nuestra operación.



Linkografía

- Preventing COVID-19 from spreading. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Centers for Disease Control and Prevention. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>
- Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Disposition of Non-Hospitalized Patients with COVID-19. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Centers for Disease Control and Prevention. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>
- Coronavirus: qué hacer y cómo cuidar al paciente sospechoso en casa. Grupo economía digital. Madrid. https://www.economiadigital.es/política-y-sociedad/coronavirus-que-hacer-y-como-cuidar-a-un-paciente-sospechoso-en-casa_20042862_102.html
- Support Apple, Daniel Aguilar, DIRCOM LG México, UNL Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. <https://www.undercode.org>



