

# INFORMACIÓN SOBRE LAS RECOMENDACIONES SANITARIAS

## ANTE EL CASO DEL *CORONAVIRUS COVID-19*

- **¿Qué es el coronavirus?**

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a los animales, aunque algunos tienen la capacidad de transmitirse de estos a las personas. El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 que se ha detectado en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, China, produce la enfermedad COVID-19.

- **¿De qué forma se puede adquirir la infección?**

Si bien no se conoce de forma precisa, por analogía con otras infecciones causadas por virus similares, parece que la transmisión sería a través del contacto con animales infectados o por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

### Lo que debe saber sobre el

# nuevo **CORONAVIRUS**



SARS-CoV-2 y COVID-19

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales de 2019 y es una nueva cepa que no se había visto previamente en humanos.

#### ¿Qué síntomas son más frecuentes?



Fiebre



Tos



Falta de aire

#### ¿Cómo se transmite?

Por gotas respiratorias

Incubación  
de 2 a 14 días



Medidas  
generales de  
prevención en  
este y otros  
virus  
respiratorios

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Lavarse las manos frecuentemente



En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas



La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación.

Hagámosle frente.  
Confía en los servicios sanitarios y utilízalos con responsabilidad  
Infórmate en las fuentes oficiales.



Si tienes alguno de estos síntomas **has estado recientemente en una zona de riesgo**, o has tenido **contacto** con un caso sospechoso, llama al **112**

¿Cuál es la **zona de riesgo** en este momento?  
25/2/2020: China, Singapur, Hong Kong, Japón, Corea del Sur, Irán e Italia (regiones de Lombardía, Veneto, Emilia-Romaña y Piamonte)

¿Dónde encuentro más información?

Actualízate siempre en fuentes oficiales



[mscbs.gob.es](http://mscbs.gob.es) (página web)

[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



OBSERVATORIO  
DE SALUD  
EN ASTURIAS



PLAN DE SALUD  
PARA ASTURIAS  
2019 - 2030  
POBLACIONES SANAS  
PERSONAS SANAS

- **¿Qué síntomas son más frecuentes?**

Fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Dichos casos graves generalmente ocurren en personas ancianas o que padecen alguna otra enfermedad como, por ejemplo, del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad. En el caso de niños y adolescentes el riesgo de contagio y mortalidad es muy bajo, como se puede apreciar en la siguiente tabla.

- **¿Qué puedo hacer para protegerme?**

La mejor protección individual frente al coronavirus y otras enfermedades respiratorias como la gripe es seguir los siguientes consejos:

- Lávate bien las manos con agua y jabón.
- Intenta tocarte la cara (ojos, nariz, boca) lo menos posible.
- Mantén una distancia de un metro aproximadamente con personas que muestren signos de afección respiratoria aguda.
- Estornuda al hueco del codo o en pañuelos de papel, en lugar de cubrirte con la mano.
- Usa pañuelos desechables que sean realmente desechables (no de vuelta al bolsillo).

- **¿Son recomendables las soluciones hidroalcohólicas?**

La medida de salud pública más efectiva y recomendada por instituciones como la OMS es lavarse las manos con agua y jabón. La razón es que las soluciones hidroalcohólicas no limpian, y eso hace que pierdan efectividad. También se ha observado que ciertas especies de bacterias como *Enterococcus faecium* o *Clostridium difficile* solo son capaces de resistir a ciertos antibióticos sino resistir a soluciones de alcohol y desinfectantes en hospitales, por lo que lo recomendado es utilizar agua y jabón en el ámbito sanitario. Sólo si no es posible lavarse las manos con agua y jabón dichas soluciones serían la segunda mejor opción.

- **¿Son recomendables las mascarillas?**

No. Las mascarillas que existen en las farmacias no evitan el contagio de la enfermedad. Tienen que ser FFP2 o FFP3, no reutilizarlas y llevarlas puede hacer que, por falta de costumbre, nos toquemos más a menudo la cara, contribuyendo a la transmisión de la enfermedad a través de las mucosas de los ojos, por ejemplo. Por otra parte, el acaparamiento de dichas mascarillas tiene una consecuencia directa: alérgicos e inmunodeprimidos, a los que sí se les prescriben el uso de estas mascarillas, no tienen acceso a las mismas

- **¿Cuándo y cómo me debo lavar las manos?**

Después de ir al servicio, tocar dinero, mascotas, alimentos crudos, usar el transporte público, tocar superficies sucias, al cambiar de actividad... y todas las veces que digas: "¿debería?" Sí, deberías.

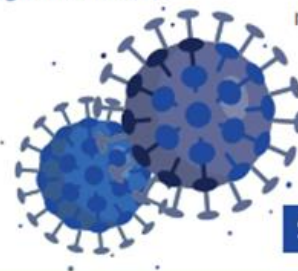
Las claves para una buena higiene de manos es que dure unos 60 segundos y frotar por todas partes.

Para terminar, debes secarte bien con papel desechable.

## Qué debes saber del nuevo coronavirus

Los coronavirus son virus que circulan entre algunos animales pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos, normalmente con síntomas leves.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que no se había visto previamente en humanos.



Los **Síntomas** más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

FIEBRE

TOS

SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación

Hagámosle frente

**AL LLEGAR DE UN VIAJE DESDE UNA ZONA DE RIESGO**

Vida normal

en familia, con amigos y en el ámbito escolar y laboral

+

Observar síntomas durante los siguientes 14 días

Sin síntomas

**VIDA NORMAL**  
(no es necesario tomar medidas)



Con síntomas

Contactar **telefónicamente** con el **112**



### Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca

Lavarse las manos frecuentemente



Si quieres más información <https://www.mscbs.gob.es/>

- **Otras recomendaciones:**

1. Evita cualquier discriminación irracional.
2. Usa los centros sanitarios con responsabilidad.
3. Llama al 112 cuando tengas síntomas.

**INFÓRMATE EN FUENTES OFICIALES. POR EJEMPLO:**

**1) Información del Ministerio de Sanidad**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

**2) Información de la Consejería de Educación del Principado de Asturias**

<https://www.educastur.es/noticias-coronavirus>

**3) Preguntas más frecuentes (respuestas del Ministerio de Sanidad)**

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200224.Preguntas\\_respuestas\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200224.Preguntas_respuestas_COVID-19.pdf)

**4) *Twitter* de Salud Pública (Ministerio de Sanidad):**

<https://twitter.com/SaludPublicaEs>

Esta información ha sido realizada de acuerdo a las recomendaciones de fuentes oficiales y revisada por especialistas en salud pública.