



HIGIENE DE MANOS Y OTRAS MEDIDAS GENERALES SOBRE EL COVID-19

¿CÓMO SE TRANSMITE EL NUEVO CORONAVIRUS?

Parece que la transmisión es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Estas secreciones infectarían a otra persona si

entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca. Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros. Con el conocimiento actual, las personas que no presentan síntomas no transmiten la enfermedad.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?



Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos, y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. La mayoría de los casos presentan síntomas leves. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para

respirar, fallo renal e incluso la muerte.

Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

¿QUÉ TENGO QUE HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

Las personas que presenten síntomas respiratorios (fiebre, tos y sensación de falta de aire) y hayan estado recientemente (en los 14 días previos) en una zona de riesgo o hayan tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado, deberán quedarse en su domicilio y contactar con los servicios de salud telefónicamente llamando al teléfono habilitado de tu

Comunidad Autónoma, se pueden consultar en:
<https://www.mscbs.gob.es/profesional/es/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm>

Los servicios sanitarios valorarán su estado de salud y el antecedente de viaje y el posible contacto con casos de coronavirus.

¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS CON SOLUCIÓN ALCOHÓLICA?

Usar **solución alcohólica** para desinfectar las manos. Duración del proceso: 20 – 30 segundos.



* Después del uso repetido (5-10 veces) con soluciones hidroalcohólicas se recomienda lavarse las manos con agua y jabón.

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable (tirarlo tras su uso).
- Si se presentan síntomas respiratorios, evitar el contacto cercano (manteniendo una distancia de un metro aproximadamente) con otras personas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Lavarse las manos frecuentemente.

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN?

Usar **agua y jabón** cuando las manos estén visiblemente sucias. Duración del proceso: 40 – 60 segundos.



UTILIZACIÓN DE MASCARILLAS

- La población general sana no necesita utilizar mascarillas. Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas.
- Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario en cada caso.
- Un uso inadecuado de mascarillas puede contribuir a un desabastecimiento de las mismas en aquellas situaciones para las que están indicadas.

* Información extraída de la circular del [Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias](#), 6 de marzo de 2020 versión 2.