Orientaciones acerca del brote de enfermedad por Coronavirus

Medidas de protección contra el nuevo coronavirus (COVID-19)

致外国友人的生活防疫指南 V1 来自"全球看武汉"志愿者团队 | 执笔: 一名生活在上海的编辑 2020/02/22

Del grupo voluntario de Vista Global de Wuhan

Por un editor de noticias que vive en Shanghái

22. 02. 2020

DEI Novel Coronavirus (COVID-19) es diferente de la

gripe común, ¡es mucho peor! Tome precauciones para proteger su salud.. Agradecerás haberlo hecho. Por qué hacemos esta quía:

lo más lejos que he ido últimamente

supermercado que hay dentro del barrio (del bloque donde vivo). Salgo cada tres o cuatro días para comprar, recoger los paquetes que recibo y tirar la basura. Solía pasear un poco por el barrio durante los primeros días de la epidemia, pero ya he dejado de hacerlo. Cuando hace buen tiempo, salgo al balcón para tomar el sol y también

No he salido de mi barrio desde el 20 de enero de 2020 y

ha sido

para tomar un poco el aire fresco. Como editor de una agencia de noticias, he prestado

mucha atención al desarrollo de la epidemia desde que comenzó a principios de enero. Cada día recibo una inmensa cantidad de información, lo que hago es recopilar la más útil y transmitirsela al público. El 16 de febrero traducimos un informe de la Junta de Vigilancia Mundial de la Preparación (GPMB) titulado "Un mundo en peligro: Informe anual sobre la preparación mundial para emergencias sanitarias", donde el riesgo significativo de una epidemia global fue mencionado. Los brotes de enfermedad por coronavirus en el crucero Diamond Princess y alrededor de Corea del Sur, Singapur y Japón son evidencias de una potencial crisis global.

El pasado noviembre fui a Daegu en Corea del Sur, para asistir a la boda de un amigo mío. Después de ver la noticia del brote de la enfermedad en varias comunidades de allí, avisé inmediatamente a mis amigos para que tomaran medidas de protección. Eran escépticos, igual que yo al principio. De hecho, hace un mes todavía estaba planeando viajar a la parte sur de China por las vacaciones de Año Nuevo chino. Sin embargo, en cuanto supe que, según Zhong Nanshan, el renombrado epidemiólogo chino, el nuevo coronavirus podría transmitirse entre las personas, decidí anular mi viaje. Ha sido difícil prever que la epidemia terminaría siendo así de grave, ya que para todo el mundo ha sido un reto sin precedentes. El 21 de enero, empecé a redactar el primer reportaje sobre esta epidemia explicando las medidas que se tomaban en Hong Kong con el fin de

advertir a los ciudadanos de la parte continental de China.

Pero jamás pensé que tan solo un mes después, estaría

escribiendo esta guía de protección contra la epidemia

para los amigos extranjeros. Recordando lo que ha ocurrido el último mes, solo puedo decir que todo pasó muy rápido y de manera imprevisible. Pero no es necesario entrar en pánico si se toman las precauciones adecuadas. Protegernos bien durante este período, equivale a ayudar a la sociedad y no hacer trabajar de más al personal sanitario. Durante el mes pasado, según la información que he recopilado, he venido reforzando mis medidas de protección y cambiando mis hábitos diarios. Lo siguiente es un resumen de las medidas que estoy tomando, junto con la información agregada por nuestros voluntarios. Tal vez no necesite seguir los mismos pasos que yo y así

lo espero. Sin embargo, si la situación empeorara, este

resumen podría ayudarle a prepararse mentalmente.

Estas sugerencias son solo una referencia, y le animo a

Precauciones en casa

Asegúrese de tener preparados en casa los suministros y

métodos de desinfección adecuados. Mantenga una vida

saludable. Manténgase actualizado sobre las últimas

noticias de la epidemia, aunque tampoco hace falta

escuchar otras recomendaciones de expertos.

consultarlas todo el rato. Cálmese y haga un plan. Primero, verifique y calcule cuánto tiempo durarán los suministros de su hogar, incluidos enseres domésticos, medicamentos, materiales de prevención de la epidemia, alimentos, entre muchos otros. A continuación, compre lo que haga falta según las circunstancias locales. Tampoco hay necesidad de comprar demasiado . Compre lo necesario para un mes. Es importante calcular las cantidades por adelantado para ahorrar suministros y evitar el desperdicio.

Ponga una zona de transición en la entrada de

Esta zona de transición separa el exterior del interior de la

casa. Tenga un felpudo en la entrada de casa donde dejar

Incluso coloque algunas cosas (como por ejemplo los

paquetes recién llegados) en la terraza por un tiempo (un

Utilice correctamente desinfectantes específicos.

desinfectantes, adjunto un enlace más adelante.

Muchos medios ofrecen consejos sobre la elección de

Personalmente he utilizado solución de ácido peracético,

lejía, desinfectante textil, jabón antiséptico líquido para

platos, gel limpiamanos basado en alcohol y toallitas

todo lo traído del exterior, para luego desinfectarlo.

casa.

día) para ventilarlas.

mesa.

ropa.

días durante 15-20 minutos.

antibacterianas. (Siga las instrucciones y verifique los componentes de cualquier producto que use.) Evite la posible propagación de gérmenes en la

Cuando coma con otras personas, asegúrese de usar

utensilios separados. Utilice detergente antiséptico al

lavar los platos o sumérjalos regularmente en agua

hirviendo. En mi casa, hervimos los utensilios cada pocos

Lávese las manos antes de comer y después de usar el

baño. Se recomienda usar un desinfectante de manos o

gel a base de alcohol o agua y jabón. En el proceso es

importante frotarse las manos durante unos 20 segundos.

También puede agregar desinfectante textil al lavar la

Cuando haga buen tiempo, coloque la ropa y las prendas

Lávese las manos frecuentemente.

Ventile su casa a menudo.

de cama bajo el sol.

durante 30 minutos.

diario de su salud.

otros medicamentos.

contaminen.

límpielos regularmente.

Zapatos

Guantes

Mascarilla

permanecer en casa.

Contacto con el exterior

exterior.

alimentos).

especialmente las suelas.

Sería recomendable recubrir

unos de plástico desechables.

10. Desinfecte su baño

11. Comuníquese con su familia

 Abastézcase de comida Tenga a mano una cantidad razonable de alimentos no perecederos, en caso de escasez o aumento de precios debido a interrupciones en la red de transporte y entrega. Haga ejercicio

Si no se encuentra cerca de una zona de campo abierto

al aire libre, haga ejercicios sencillos en casa al día

Considere tomarse la temperatura como parte del control

Evite visitas innecesarias al hospital o al consultorio del

médico donde existe riesgo de estar expuesto a

contagio. Tenga a mano remedios para el resfriado y

Según los expertos, es posible que la transmisión se

produzca por la vía fecal-oral. Si se tiene sifón debajo de

su fregadero, asegúrese de mantenerlo lleno de agua

Mantenga a su familia actualizada con la información más

reciente, especialmente a los mayores y niños. Aumente

Precauciones a la hora de salir a la calle

Mantener los artículos usados en el exterior separados de

los artículos usados en el interior para evitar que éstos se

Equipo de protección individual

para evitar vapores. Haga click en el enlace de abajo.

Haga un seguimiento de su salud

la concienciación sobre prevención de enfermedades.

Protéjase adecuadamente cuando salga al exterior, tal y como se describe a continuación. Vestimenta de calle una chaqueta y preferiblemente Disponga de un sombrero/gorro específicamente designados para uso exterior. Al regresar, ventílelos en el balcón, si es posible, y

Para las personas que no salen de casa frecuentemente,

sería recomendable hacer uso siempre de la misma

vestimenta para salir fuera, así como ponerse otro par

Cuando regrese a casa, recuerde desinfectar los zapatos,

En el caso de que haya dificultad para la desinfección,

seleccione unos para salir y guárdelos en un lugar

concreto. Evite usar zapatillas de estar en casa en el

Use guantes al salir, preferiblemente guantes médicos

desechables de látex para manipulación higiénica. Si es

difícil conseguirlos, haga uso de guantes desechables de

plástico (como los que se usan para manipular

Actualmente hay información exhaustiva respecto al tema

de elegir el tipo correcto de mascarilla. Considerando la

situación actual, es relativamente más seguro llevar

mascarillas de cualquier tipo que ir al descubierto. En

concreto, es recomendable el modelo N95, que

corresponde al modelo europeo FFP2, ya que ofrece un

nivel de protección más alto. Hoy en día, a causa de la

escasez de recursos médicos, es recomendable

En mi caso, tenemos 20 mascarillas en casa y como

Cuando esté en el exterior, vigile los objetos con los

cuales tiene contacto. El hecho de tocar los pomos de las

salimos poco al exterior, sólo hemos utilizado 5.

los guantes de tela con

de calcetines sobre los calcetines de uso diario.

Al entrar en casa, siga los siguientes pasos para una mayor protección frente a posibles contagios: Primero

- Mascarilla Desinfectante de manos, textil y para cocina Guantes, impermeables, cubre zapatos desechables - Medicamentos esenciales, un termómetro, remedios

Evite ir a lugares y/o eventos concurridos. Se recomienda

En China por ejemplo, una gran cantidad de personas

Por último, les reitero la importancia de separar los

objetos y prendas que se utilicen en el exterior con los

Lista de la compra

reducir la asistencia a fiestas y quedarse en casa.

fueron contagiadas durante el Año Nuevo Chino.

Guías

evitar la propagación de la epidemia:

Podrá encontrar a continuación información práctica para

- 7. Guías para la salud psicológica de los ciudadanos

que sean

puertas, los botones del ascensor, los pasamanos de barandillas, etc., podrá ayudar a propagar el virus. En todo caso, evite tocarse la cara cuando se encuentre en el exterior, incluso aunque lleve guantes. Al regresar a casa quítese los zapatos, luego quítese la ropa que ha estado en contacto con el exterior y finalmente la mascarilla (dóblela con cuidado y evite tocarse la cara), lávese bien las manos y vístase con ropa de estar en casa. Transporte público Es prudente preparar un impermeable y un cubre zapatos en caso de usar el transporte público. Evitar lugares concurridos

Evitar lugares concurridos

que se usen dentro de casa.

necesarios. Una cantidad generosa de alimentos no perecederos/ fácil de conservar

para el resfriado y los medicamentos

- Precauciones diarias Medidas de desinfección 3. Prevención de la transmisión fecal-oral 4. Guías para tratamiento en el hogar de otras enfermedades Guías para personas de la tercera edad Guías para hospitales
- 8. Guías para empresas y trabajadores 9. Informe de preparación mundial para las emergencias sanitarias 10. Artículos e informes publicados por medios sociales chinos en diferentes idiomas

Escanee el Código QR abajo para

obtener más información acerca del

brote del nuevo coronavirus y las

medidas de protección básica