

## LO QUE TODOS DEBEMOS SABER (Y HACER) RESPECTO AL COVID-19

### ¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19, es una cepa de la familia de coronavirus causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. Las personas mayores y/o que padecen afecciones médicas preexistentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes pueden desarrollar una enfermedad más fuerte.

### ¿Cómo se contagia?

El virus de COVID-19 se contagia a través de pequeñas gotitas de saliva de una persona contagiada a otra. Cuando una persona contagiada tose, estornuda, canta, grita o habla, esparce el virus, el que además puede sobrevivir por largos periodos dependiendo de la superficie donde cae.

### ¿Cómo evitar el contagio?

Como no siempre podemos saber quién es portador del virus y quién no, es necesario cuidarse siempre, para no contagiarse ni contagiar a otros.

Para evitar que el virus se pase de una persona a otra, mantén **DISTANCIA FÍSICA**, siempre a más de 1 metro de las demás personas, **USA MASCARILLA**, en espacios cerrados compartidos, en el transporte público y privado, ascensores o funiculares, espacios comunitarios y en la vía pública urbana. El virus también puede estar en las manos de los contagiados y en los objetos que tocan o sobre los que tosen o hablan, para ello **LÁVATE LAS MANOS** frecuentemente, un buen lavado de manos (con jabón, 20 segundos o más) elimina el virus. Si no hay acceso a agua y jabón, el alcohol o alcohol gel también te ayudará. Asimismo no compartas utensilios, evita tocar tu cara y si tienes que toser o estornudar, hazlo sobre un pañuelo desechable o en la parte interior de tu codo.

### ¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre, esto es, presentar una temperatura corporal de 37,8 °C o más.
- Tos.
- Disnea o dificultad respiratoria.
- Dolor torácico.
- Odinofagia o dolor de garganta al comer o tragar fluidos.
- Mialgias o dolores musculares.
- Escalofríos.
- Cefalea o dolor de cabeza.
- Diarrea.
- Pérdida brusca del olfato o anosmia.
- Pérdida brusca del gusto o ageusia.

### ¿Qué hacer frente a los síntomas?

Si presentas al menos 2 de estos síntomas es recomendable que recibas una evaluación médica, sobre todo si tienes **dificultad para respirar y/o fiebre sobre 37,8°**.

Si tuviste algún tipo de contacto o compartiste espacios comunes con alguien contagiado, la autoridad sanitaria decidirá si calificas como “contacto estrecho” y podrá instruir que debes permanecer en cuarentena a modo de precaución.

**RIESGOS, CONSECUENCIAS, MEDIDAS PREVENTIVAS / MÉTODOS DE TRABAJO CORRECTO**

Riesgos	Consecuencias	MEDIDAS PREVENTIVAS / MÉTODOS DE TRABAJO CORRECTO
Exposición a Covid-19	Contagio Covid-19	<p><b>Distanciamiento Físico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener distancia social de un metro como mínimo.</li> <li>Evitar saludar con la mano, dar besos o abrazos.</li> </ul> <p><b>Higienización de manos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lavado frecuente de manos con jabón, por al menos por 20 segundos de duración.</li> <li>Especialmente después de manipular herramientas, equipos, elementos de escritorio y superficie comunes, así como también cada vez que ingrese a las áreas de trabajo y/o hogar desde el exterior o desde otra área.</li> <li>Lávese las manos antes y después de manipular la mascarilla.</li> <li>En caso de no poder realizar lavado de manos frecuentemente, usar alcohol gel o alcohol líquido (no mayor a 70°). Siempre que pueda, priorice el lavado frecuente de manos.</li> </ul> <p><b>Uso de mascarilla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Considerar que el uso de mascarilla es obligatorio en las siguientes circunstancias: <ul style="list-style-type: none"> <li>En todo el colegio y especialmente en espacios cerrados compartidos</li> <li>En el transporte público y privado, ascensores o funiculares</li> <li>Espacios comunitarios y en la vía pública urbana Otras Medidas:</li> </ul> </li> <li>Estornudar o toser con el antebrazo o en pañuelo desechable.</li> <li>Evitar tocarse con las manos los ojos, la nariz y la boca.</li> <li>No compartir artículos de higiene ni de alimentación.</li> <li>Evitar tomar contacto directo de manos con superficies tales como manillas, interruptores, pasamos entre otros.</li> <li>Mantener ambientes limpios y ventilados.</li> <li>Estar alerta a los síntomas del COVI D-19: Fiebre, esto es, presentar una temperatura corporal de 37,8 °C o más, Tos, Disnea o dificultad respiratoria*. Dolor torácico. Odinofagia o dolor de garganta al comer o tragar fluidos, Mialgias o dolores musculares, Calofríos, Cefalea o dolor de cabeza, Diarrea, Pérdida brusca del olfato o anosmia, Pérdida brusca del gusto o ageusia.</li> </ul> <p><b>Para labores de limpieza y desinfección:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uso de EPP: pechera desechable o reutilizable.</li> <li>Uso de EPP: guantes para labores de aseo desechables o reutilizables, resistentes, impermeables y de manga larga (no quirúrgicos)</li> <li>Para retirar los EPP, se debe realizar evitando tocar con las manos desnudas la cara externa (contaminada) de guantes y pechera y realizar higienización de manos al finalizar.</li> <li>Para los EPP reutilizables, no compartir y desinfectar antes y después de cada uso.</li> </ul>
Factores psicosociales	Enfermedades de salud mental asociadas al trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atienda a su descanso, alimentación e hidratación.</li> <li>Planifique una rutina de distensión fuera del trabajo.</li> <li>Cuide su red de apoyo, mantenga contacto virtual con sus compañeros de trabajo, amigos y familia. Brinde apoyo y déjese cuidar.</li> <li>Reconozca su propio límite y pida ayuda. Reconozca signos de estrés, pida ayuda y deténgase cuando sea necesario.</li> <li>Observe, reconozca y comparta sus emociones. Sentir emociones incómodas o desconocidas es una reacción esperada en tiempos de pandemia, compártalas con alguien, puede aliviarle.</li> <li>Use técnica de relajación, respiración, pausas, ejercicio físico, entre otras.</li> </ul>

**He recepcionado y leído el presente documento:**
**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Firma:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_