

RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR

EL COVID-19 EN COMUNIDAD

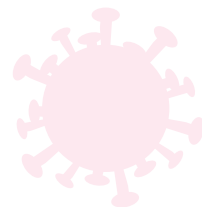
GUÍA COMUNITARIA



RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR EL

COVID-19 EN COMUNIDAD

- Este documento tiene como objetivo apoyar a las comunidades en la toma de decisiones y la puesta en marcha de acciones de prevención y contención del coronavirus desde su realidad comunitaria.
- El documento recoge y resume informaciones disponibles en distintos documentos y páginas oficiales del Ministerio de Salud, Organismos Internacionales y buenas prácticas recogidas en los territorios. Así también, cuenta con el apoyo técnico de las oficinas nacionales del Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA) y de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM).



PARTE I CÓMO CUIDARME Y CÓMO CUIDAR A MI COMUNIDAD

¿Qué es el Coronavirus?

- Es un virus que provoca una enfermedad infecciosa llamada COVID-19, que pasa de persona en persona, por medio de gotitas invisibles que salen de la nariz o de la boca y que se dispersan cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Las gotitas pueden viajar en el aire hasta 2 metros hasta caer y permanecer en superficies y personas cercanas. Si una persona respira estas gotitas o toca objetos donde estas han caído y luego se toca los ojos, la nariz o la boca, puede contagiarse con el virus.



¿Cómo se contagia?

- El virus se transmite de persona a persona cuando hay contacto cercano con un enfermo, el que no siempre tiene síntomas. Por ejemplo, vivir bajo el mismo techo, compartir la misma sala en un hospital, viajar por varias horas en un mismo medio de transporte, cuidar a un enfermo sin las debidas medidas de protección o trabajar juntos en espacios reducidos.
- Muchas personas que se contagian no tienen síntomas ni malestar, pero sí están enfermas y pueden contagiar a otros; a estas personas se les llama asintomáticas. Aquellas individuos que presentan síntomas y que desarrollan la enfermedad de manera leve o grave pueden tener los **siguientes síntomas**:

- Fiebre sobre 37,8° grados, tos, dificultad para respirar (a diferencia de un resfriado), dolor de cabeza, dolor de garganta.
- Los síntomas se presentan leves y aumentan de forma gradual, incluso en algunos casos hasta perder los sentidos del gusto y del olfato.
- Algunas personas pueden presentar dolores, mocos, dolor de garganta o diarrea. La mayoría se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.
- Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen el COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar.



¿Cómo se previene el contagio?

¿Cuál es la población de riesgo?

- Cualquier persona se puede agravar. De todas formas, se pide aún más cuidado a poblaciones de riesgo como adultos mayores, enfermedades inmunodepresoras como cáncer y VIH, o con enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes o problemas cardíacos, entre otros.



- Las principales formas de evitar el contagio son el lavado frecuente de manos con agua y jabón y el distanciamiento físico de al menos 1 metro de distancia.
- Es importante además, evitar saludar con la mano o darse besos y abrazos. Igualmente, evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos y taparse la boca al estornudar con el antebrazo, aunque esté usando mascarilla o tapabocas.
- También es posible infectarse si se toca una superficie contaminada y a continuación se lleva la mano a los ojos, la nariz o la boca sin lavarse antes las manos.

¿Cómo es el correcto lavado de manos?

- Lavarse las manos es sencillo y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios.
- Siga siempre estos cinco pasos:
 1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
 2. Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Esparcir la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
 3. Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.
 4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
 5. Séqueselas con una toalla limpia o al aire.
- Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol si no dispone de agua y jabón.
- Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en muchas situaciones, pero no reemplaza el lavado de manos.



¿Cómo usar alcohol gel en las manos?

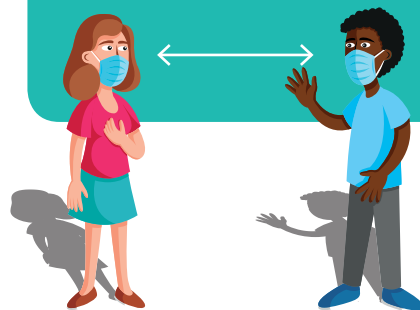
- Aplíquese el gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad correcta).
- Frótese las manos.
- Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos.
- Limpie y desinfecte las superficies y objetos que se tocan con frecuencia (como celulares, mesas, mesones, interruptores de luz, manijas de puertas y manijas de gabinetes o cajones), y ventile las habitaciones. También debe desinfectar sus manos cada vez que toque barandas, pasamanos, agarraderas, tubos de autobuses, botones de elevadores, etc.



¿Cómo mantenemos el distanciamiento físico necesario para evitar el contagio entre las personas de la comunidad?

1. Evitando grupos grandes de personas, ya que los riesgos de contagio son mayores. Por eso, hay que suspender todo tipo de reuniones (comunitarias, fiestas, encuentros espirituales, velorios, actividades deportivas, cumpleaños).
2. Controlando la compra de alimentos para evitar grupos grandes o cercanía entre las personas: distanciar a los vendedores, ordenar la distancia entre los compradores en la fila (al menos 1 metro entre personas) o asignar turnos y horarios para los compradores, por ejemplo, horarios exclusivos para adultos mayores.
3. Informando constantemente sobre la importancia de mantener en lo posible al menos 1 metro de distancia entre las personas durante el día y la noche.
4. Aplicando distanciamiento físico o aislamiento entre personas de diferentes viviendas: las personas de una vivienda no deben interactuar con personas de otras viviendas.
5. En lo posible que los niños y niñas solo jueguen con los niños y niñas que habitan su vivienda.
6. Es importante el uso correcto de la mascarilla, la que debe cubrir la nariz y la boca. Quien usa mascarilla o tapabocas, no sólo se cuida a sí mismo sino también al resto de las personas; si las demás personas también las usan, entonces nos cuidamos todos y todas.

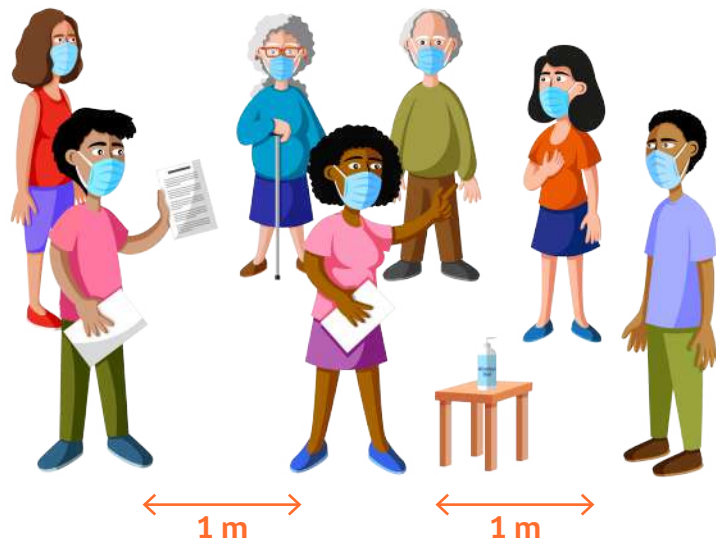
1
metro



PARTE II CÓMO PREPARARSE PARA EL CORONAVIRUS

EN SU COMUNIDAD

- Es importante establecer un compromiso comunitario para generar prácticas preventivas de salud individual y colectiva, fortaleciendo la organización comunitaria y el cuidado de todos y todas.
- Cree un plan de acción con su comunidad para ayudar a proteger su salud y la de todas y todos si se produce un brote de COVID-19 en su comunidad.
- Hable con las personas que deben estar incluidas en su plan y analice qué hacer si existen casos de COVID-19 en su comunidad. Procure que participe igual número de mujeres y de varones; personas con discapacidad, de la diversidad sexual, entre otras; para que las necesidades de todas las personas estén reflejadas en el Plan.



Pasos para un plan comunitario:

1. Planifique formas de cuidar a quienes podrían tener un mayor riesgo de presentar complicaciones graves, en especial a los adultos mayores, mujeres embarazadas y aquellas personas con afecciones crónicas graves, como enfermedad cardíaca, pulmonar o del riñón, e inmunodeprimidos como enfermos de cáncer u otros.
2. Asegúrese de informar a los miembros de su comunidad que tengan medicamentos y suministros suficientes en caso de que necesiten permanecer en sus hogares durante periodos prolongados; incluyendo quienes reciban tratamiento antirretroviral para las personas que viven con el VIH/SIDA (sin necesidad de conocer sus identidades).
3. En el caso de las mujeres, informar que soliciten sus métodos anticonceptivos para al menos 3 meses en caso que deban hacer cuarentena. Y que las embarazadas soliciten información con sus matronas del Centro de Salud Familiar para saber cada cuánto se deberán realizar sus controles, en caso de restricciones de desplazamiento.
4. Puede establecer relación con su comunidad a través de redes sociales para mantenerse conectado o conectada.
5. Haga una lista de organizaciones locales a las que usted, su familia y su comunidad puedan contactar en caso de necesitar acceder a información, servicios de atención médica, jurídica, asistencia y recursos; incluyendo servicios u organizaciones de sociedad civil que brinden atención u orientación cuando se presenten situaciones de violencia contra mujeres, adolescentes o niñas y niños, migrantes, adultos mayores u otras personas.





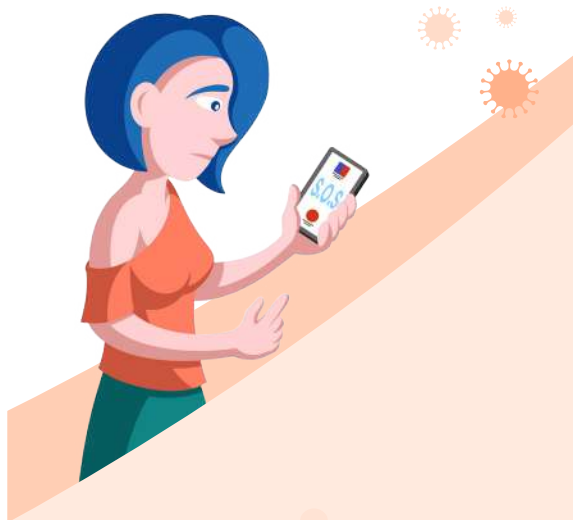
6. Cree una lista de contactos de emergencia como líderes/as comunitarios/as, organizaciones sociales, juntas de vecinos, contactos municipales, teléfonos de ambulancia, bomberos, proveedores de atención médica, casas de acogida del Ministerio de la Mujer, la Dirección de Salud o Corporación de Salud Municipal y otros recursos de la comunidad.
7. Implemente medidas preventivas cotidianas para ayudar a reducir el riesgo de adquirir el virus y la propagación de acuerdo con las orientaciones de este documento, y recuérdelos a los integrantes de su comunidad que hagan lo mismo.
8. Incluya a mujeres y jóvenes para fortalecer el trabajo comunitario. Estas medidas son de suma importancia para su comunidad, todos y todas deben cuidarse para así cuidar a las personas más vulnerables, como los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas graves.
9. Es importante que con anticipación conozca los Centros de Salud más cercanos, los números de teléfono, cómo se comunicarán, infórmese también sobre las Residencias Sanitarias y cómo acceder a ellas, maneje información sobre el virus, cómo actuar ante un caso e informe a su comunidad.
10. Incluir en el plan comunitario un protocolo de alerta para que las mujeres o niñas que están sufriendo maltrato puedan pedir auxilio, sin que ello aumente el riesgo para ellas. No olvidar que durante las cuarentenas o

confinamientos las personas pueden llegar a sufrir estrés o ansiedad, por el encierro, por la falta de espacio, por la eventual pérdida del empleo, entre otras problemáticas. Estas situaciones, pueden aumentar la violencia intrafamiliar, incluyendo violencia sexual.

- 11.** Difunda las líneas telefónicas de ayuda u orientación para víctimas de violencia o a quienes son testigos de estas situaciones como la **1455** del Ministerio de la Mujer; **149** Fono Familia de Carabineros y **134** de la Policía de Investigaciones de Chile.

¿Qué debe hacer si se sospecha que alguien de la comunidad tiene virus?

- Anime a los miembros de su comunidad a consultar al Centro de Salud sin miedo o vergüenza, para el bienestar individual, familiar y comunitario. Recuérdeles que todos y todas tienen derecho a la atención de salud, no importando el origen o situación migratoria.
- Reforzar mensajes que destierren el estigma y la discriminación. Por ejemplo: enfatizando que cualquiera puede contagiarse y que es tarea de todos y todas cuidarse. Indique las medidas a tomar en el manejo del caso individual, familiar y las medidas a tomar en la comunidad.
- Alertar a los miembros de la comunidad de estar atentos a los síntomas de la enfermedad.



¿Si alguien tiene síntomas de COVID-19 en su comunidad?

- Es importante orientar a la persona para que llame al centro de salud más cercano como un consultorio, CESFAM, CESCOF, SAPU o encargado de la posta de su localidad o a Salud Responde 600 360 7777 y en caso de dificultad respiratoria acuda al servicio de urgencia más cercano.
- Si tiene síntomas leves es muy importante que se quede en casa, aisle y vigile sus síntomas, utilizando mascarillas o tapabocas incluso dentro de su casa.
- Si una persona ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 esta puede estar infectada, por tanto, debe quedarse en casa, aislarse y vigilar sus síntomas. Deberá usar cubiertos y vajillas de manera exclusiva, sin compartir, además desinfectar el baño con cloro cada vez que lo utilice, y ojalá permanecer en un cuarto en aislamiento. Si esto no es posible, deberá dormir solo o sola y ubicar su cama a 2 metros de distancia de las demás, si no puede cumplir las orientaciones de aislamiento de la

autoridad sanitaria, puede optar por una Residencia Sanitaria. Recuerde que todos y todas pueden acceder gratuitamente a un recinto sanitario sin importar la nacionalidad o situación migratoria.

- Las personas que sean confirmadas con COVID-19 y que están en cuarentena, si llegan o llegasen a presentar síntomas respiratorios llame primero al servicio de urgencia y si no que acuda al centro de salud más cercano. Recuerde a las personas de su comunidad que en Chile todas las personas tienen derecho a la atención de salud sin importar su situación migratoria y que en caso de carácter de recursos o dinero, informarles que la atención es gratuita.
- Asimismo, es importante indicarles que la información que entregue al personal de salud no será divulgada y que no debe temer a ser denunciado en caso de estar en una situación irregular.



¿Qué debo hacer si se produce un brote en mi comunidad?

- Reforzar las medidas preventivas de toda la comunidad. Lavado de manos, distancia física, uso de mascarillas y, si puede, debe quedarse en casa, promover el respecto a las indicaciones de la autoridad sanitaria e identificar si algún miembro de la comunidad requiere apoyo, para esto puede utilizar redes sociales.

¿Qué son las cuarentenas?

- Aislamiento domiciliario.

¿Qué se entiende por cuarentena total o de aislamiento?

- Cuarentena de Aislamiento: confinamiento que deben realizar personas confirmadas con COVID-19 y que están a la espera del resultado del examen de PCR o que han tenido contacto estrecho con personas confirmadas con COVID-19. Este confinamiento debe realizarse en su domicilio, recinto hospitalario o residencias sanitarias, según criterio clínico.
- El aislamiento es una medida importante que adoptan las personas para evitar infectar a otras personas de la comunidad, incluidos sus familiares.

¿Qué se entiende por cuarentena territorial?

- Zonas en que se prohíbe la libre circulación de personas con el fin de evitar la transmisión y expansión del virus en una determinada comunidad con una alta concentración de casos positivos de COVID-19.
- La cuarentena se materializa en la obligación de las personas sujetas a la medida de no salir de sus domicilios habituales por el lapso que la autoridad disponga.



- Solo se podrá salir de manera limitada con los permisos definidos por autoridad.

¿Qué se entiende por cuarentena preventiva?

- Es el confinamiento que deben realizar mayores de 75 años durante el periodo que determine la autoridad, por ser considerados un grupo de alto riesgo. Asimismo, las personas que ingresen a Chile por el plazo de 14 días también deben cumplir con la cuarentena preventiva.

¿Cómo debe ser el aislamiento de una persona con COVID-19?

1. Dormir en una pieza y cama solo o sola. Si no se puede, debe mantenerse al menos a un metro de distancia con los otros miembros del hogar -incluso ubicando su cama a más de un metro del resto- y si esto es imposible, se puede optar a una residencia sanitaria.
2. La habitación debe tener ventilación.
3. Moverse o transitar lo menos posible por la casa y siempre con mascarilla.

4. La persona debe tener sus propios utensilios (vasos, cubiertos).
5. El cuidador o cuidadora debe usar mascarilla o tapabocas y lavarse las manos después de cada contacto.
6. Los desechos, incluyendo las mascarillas desechables, deben dejarse en una bolsa de plástico, cerrarla y botarla en un recipiente con tapa.
7. El baño debe ser desinfectado al menos una vez al día con cloro. Lavar los textiles usados por la persona positiva (tales como: ropa, ropa de cama, pijamas).
8. Todas las personas que viven con la persona contagiada deben hacer cuarentena y ser monitoreadas por la autoridad sanitaria.

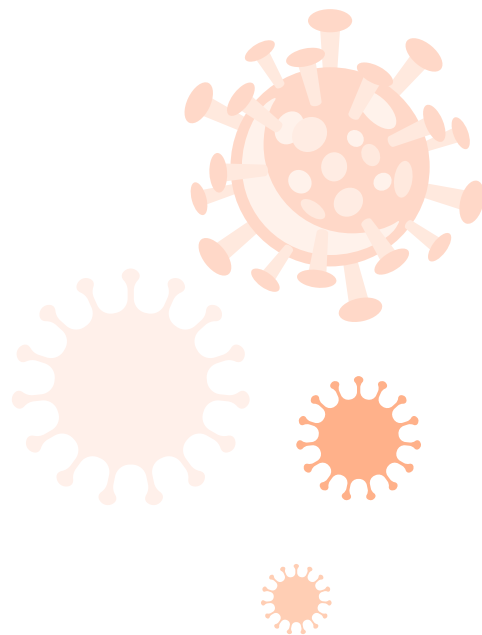
Si está en cuarentena y presenta síntomas respiratorios llame primero al servicio de urgencia, o bien acuda al centro de salud más cercano usando mascarilla, la que debe cubrir su nariz y boca.

¿Qué son las Residencias Sanitarias?

- Las Residencias Sanitarias son establecimientos que cuentan con habitaciones individuales, baños privados, servicio de alimentación y cuidados básicos que el Ministerio de Salud ha dispuesto a lo largo del país.
- Estas se orientan a personas con COVID-19 confirmado, sospechosas y contactos estrechos que no requieren de hospitalización y que, por diversos factores, no tienen condiciones apropiadas en sus casas para realizar el aislamiento. Por ejemplo condiciones de habitabilidad, falta de espacio o porque viven con personas que están en mayor riesgo como enfermos crónicos o adultos mayores, debiendo realizar cuarentena o aislamiento temporal en una Residencia Sanitaria dentro de su región.

¿Cómo acceder a ellas?

- Si eres confirmado o confirmada con COVID-19 debes consultar en tu recinto asistencial por la posibilidad de cumplir tu cuarentena en las Residencias Sanitarias, lo cual es gratuito. Si cumples con los requisitos ya mencionados, te contactarán. Todos tienen derecho a esta posibilidad, incluyendo las personas migrantes, sin importar su situación migratoria. También puedes llamar directamente al **800 726 666**.



Es importante buscar información sólo en las fuentes “oficiales” para tener la información correcta y confiable. “Información oficial” es toda aquella información dada por los gobiernos, los organismos internacionales como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) o la Organización Mundial de la Salud (OMS). La información de otras fuentes puede ser incorrecta, desorientar a la población y transmitir miedo.

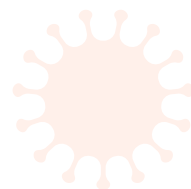
Algunas páginas web

<https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/material-de-descarga/>

<https://www.gob.cl/coronavirus/>

<https://www.paho.org/es/covid-19-materiales-comunicacion>

<https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>



¿Dónde se puede llamar en caso de dudas?

A Salud Responde: **600 360 77 77**, o visitando el sitio web **www.saludresponde.cl** donde podrá solicitar la llamada.



LLAME A SALUD RESPONDE

600•360•7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

PARTE III RUMORES O MITOS SOBRE EL NUEVO CORONAVIRUS

Es importante abordar los rumores con los miembros de tu comunidad y las dudas que tengan sobre el coronavirus y las conductas preventivas. Aclarar las dudas servirá para que nos cuidemos más y mejor.

1. **Añadir Ají a la sopa u otras comidas NO previene ni cura el COVID-19.**

Los ajís son sabrosos, pero su consumo **NO** previene ni cura el COVID-19. El mejor modo de protegerse contra el nuevo coronavirus es mantener una distancia de al menos 1 metro respecto a otras personas y lavarse las manos con frecuencia y a fondo. También es beneficioso para la salud general seguir una dieta equilibrada, mantener una adecuada hidratación, hacer ejercicio de forma habitual y dormir bien.

2. **Las moscas NO transmiten el COVID-19.**

Hasta la fecha **NO** existe ningún dato ni información que indique que las moscas puedan transmitir el virus causante del COVID-19. Dicho virus se propaga fundamentalmente a través de las minúsculas gotas generadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.



3. **¿Sirven las hierbas medicinales para prevenir y curar el coronavirus?**

Si bien algunas hierbas medicinales sirven para fortalecer el sistema inmunológico, **NO** previenen ni curan el coronavirus. Para protegerse, lávese las manos con frecuencia y a fondo y evite tocarse los ojos, la boca y la nariz.

4. **Rociar o pulverizar cloro (lejía, lavandina) u otros desinfectantes sobre el cuerpo o introducirlos en el organismo no protege del COVID-19 y puede ser peligroso.**

Jamás se debe rociar o pulverizar cloro u otros desinfectantes sobre el cuerpo ni introducirlos en el organismo. Estas sustancias pueden ser tóxicas si se ingieren, y el contacto con ellas irrita y daña la piel y los ojos. El cloro y los desinfectantes deben utilizarse únicamente para la desinfección de superficies y siempre con las debidas precauciones. Recuerde mantener el cloro (lejía) y otros desinfectantes fuera del alcance de los niños y niñas.

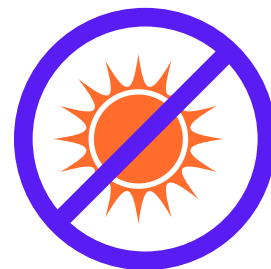
5. Beber metanol, etanol o cloro NO previene ni cura el COVID-19 y puede ser extremadamente peligroso.

El metanol, el etanol y el cloro son sustancias tóxicas: beberlas puede provocar discapacidad o incluso la muerte. Algunos productos de limpieza contienen metanol, etanol o cloro para eliminar el virus de las superficies, pero nunca deben beberse. No solo no destruirían los virus presentes en el organismo, sino que dañarían los tejidos y órganos internos.



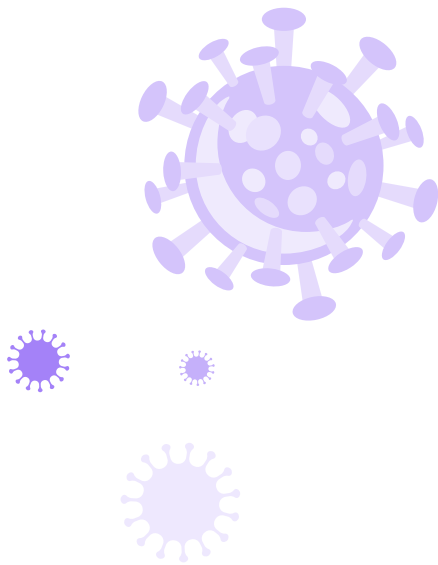
6. Exponerse al sol o a temperaturas superiores a los 25° C NO previene la enfermedad por coronavirus (COVID-19).

Puede contraer el COVID-19 por muy soleado o cálido que sea el clima. Se han notificado casos de COVID-19 en países cálidos. Para protegerse, lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón por más tiempo, evite tocarse los ojos, la boca y la nariz.



7. Puede recuperarse de la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Contraer el nuevo coronavirus NO significa que vaya a conservarlo de por vida.

La mayoría de las personas que contraen el COVID-19 pueden recuperarse y eliminar el virus de sus cuerpos. Si contrae la enfermedad, asegúrese de tratar sus síntomas. Si tiene tos, fiebre y dificultad para respirar, busque rápidamente atención médica, pero antes, llame por teléfono a su centro de salud. La mayoría de los pacientes se recuperan gracias a los cuidados de apoyo.



- 8. El hecho de poder contener la respiración durante diez segundos o más sin toser o sentir molestias NO significa que no tenga la enfermedad por coronavirus (COVID-19) o cualquier otra enfermedad pulmonar.**

Los síntomas más comunes del COVID-19 son la tos seca, el cansancio y la fiebre. Algunas personas pueden desarrollar formas más graves de la enfermedad, como la neumonía. La mejor manera de saber si tiene el virus que produce la enfermedad del COVID-19 es someterse a una prueba de laboratorio. No podrá salir de dudas llevando a cabo este ejercicio de respiración, que incluso podría resultar peligroso.

- 9. Beber alcohol no lo protegerá del COVID-19 y podría ser peligroso.**

El consumo frecuente o excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud.

- 10. El virus COVID-19 puede transmitirse en zonas con climas cálidos y húmedos.**

Las pruebas científicas obtenidas hasta ahora indican que el virus del COVID-19 puede transmitirse en CUALQUIER ZONA, incluidas las de clima cálido y húmedo. Con independencia de las condiciones climáticas, hay que adoptar medidas de protección si se vive en una zona donde se hayan notificado casos de COVID-19 o si se viaja a ella.

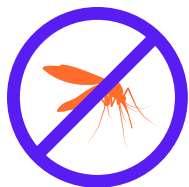
11. El frío y la nieve **NO PUEDEN** matar el nuevo coronavirus (COVID-19).

La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en torno a 36,5° y 37°, con independencia de la temperatura exterior o de las condiciones meteorológicas. Por lo tanto, no hay razón para creer que el frío pueda matar el nuevo coronavirus o acabar con otras enfermedades. La forma más eficaz de protegerse contra el COVID-19 es limpiarse las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

12. Bañarse en agua caliente no previene la infección por el nuevo coronavirus.

Bañarse en agua caliente **NO** proporciona ninguna protección contra el COVID-19. Con independencia de la temperatura del agua de la bañera o la ducha, la temperatura corporal continuará siendo de 36,5 °C a 37 °C. De hecho, si el agua está muy caliente puede uno quemarse. Lo recomendable es protegerse del COVID-19 lavándose las manos con frecuencia y evitar tocarse los ojos, boca y nariz.





13. El nuevo coronavirus NO PUEDE transmitirse a través de picaduras de mosquitos o zancudos.

El nuevo coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las gotitas respiratorias que se generan cuando esta persona tose o estornuda. Hasta la fecha **NO** hay información ni pruebas que indiquen que el COVID-19 pueda transmitirse por medio de mosquitos o zancudos.

14. ¿Se puede matar el nuevo coronavirus con un secador de pelo?

NO. Los secadores de pelo no matan el COVID-19. Para protegerse contra el nuevo coronavirus (2019-nCoV), lávese las manos frecuentemente con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Una vez limpias, séqueselas bien con toallitas de papel.

15. ¿Puedo reutilizar una mascarilla tipo clínica, lavarla o esterilizarla con un desinfectante de manos?

NO. Las mascarillas, incluidas las mascarillas clínicas planas, quirúrgicas y las de filtro N 95, no deben reutilizarse, ni compartirse. Cuando se ha estado en contacto próximo con una persona infectada por el nuevo coronavirus o por otra infección respiratoria, se debe considerar que la parte frontal de la mascarilla utilizada está contaminada, por ello no hay tocarla. Para quitársela, no toque su parte frontal, tome los elásticos o extremos que se enganchan en las orejas, desde atrás. A continuación, elimínela y lávese las manos con un gel en base a alcohol o con agua y jabón.

Es importante saber que si la mascarilla se humedece debes cambiarla, y en el caso que sea de confección de tela, debe lavarse inmediatamente después del uso. La mascarilla debe cubrir nariz y boca permanentemente, si la pones en el cuello debes cambiarla.

16. Los termómetros sin contacto NO detectan el COVID-19.

Los termómetros sin contacto resultan eficaces para detectar a personas con fiebre (es decir, con una temperatura corporal superior a la normal). Sin embargo, **NO** permiten detectar a personas infectadas por el virus del COVID-19. La fiebre puede tener múltiples causas.



17. Las vacunas contra la neumonía o la influenza, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?

NO. Las vacunas contra la neumonía, como la neumocócica y la vacuna contra Haemophilus influenza de tipo B (Hib) no protegen contra el nuevo coronavirus.

Es importante, si es de algún grupo de riesgo, no dejar de vacunarse en los CESFAM contra las enfermedades respiratorias para mantener una buena salud.



18. ¿Conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

NO. No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección por el nuevo coronavirus. Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.

19. ¿Comer ajo u otros productos vegetales puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, **NO** se han obtenido pruebas que nos permita afirmar que comer ajo protege contra el virus que causa el brote actual.



20. El nuevo coronavirus, ¿afecta solo a las personas de edad o también puede afectar a las más jóvenes?

El coronavirus puede infectar a personas de todas las edades, si bien se ha observado que las personas mayores y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente cuando adquieren la infección.

Se aconseja a las personas de todas las edades que tomen medidas para protegerse del virus, por ejemplo, mediante una buena higiene de manos y respiratoria.

21. ¿Son eficaces los antibióticos para prevenir y tratar la infección por el nuevo coronavirus?

NO. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus.

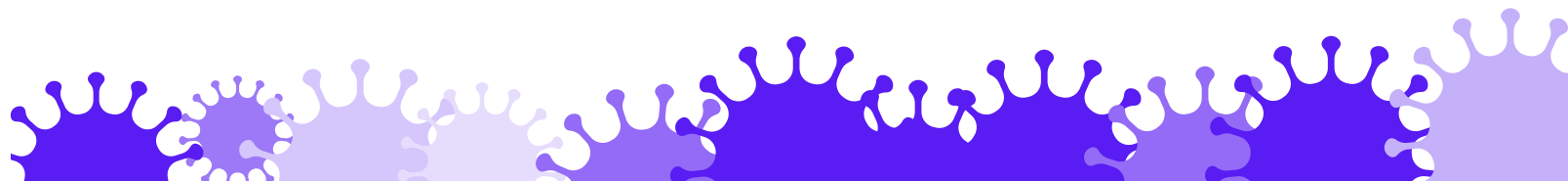
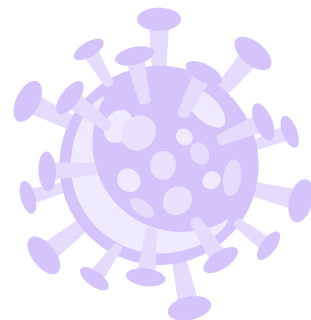
Puesto que el nuevo coronavirus es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección. No se automedique.



22. ¿Hay algún medicamento para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?

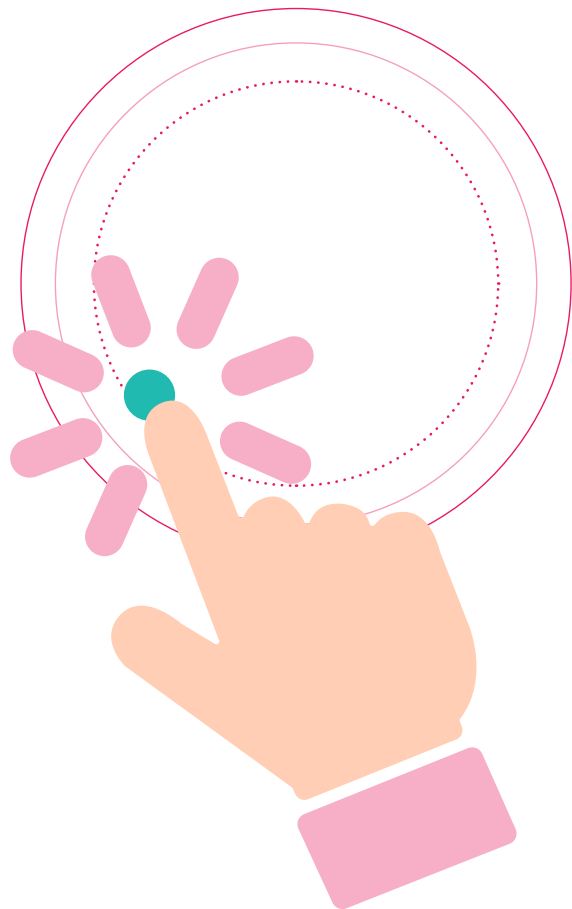
Por el momento, **NO** se recomienda ningún medicamento específico para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus (COVID-19).

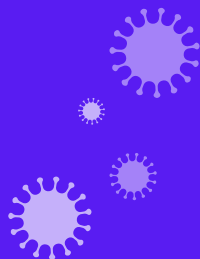
Sin embargo, es necesario atender adecuadamente a las personas infectadas por este virus para aliviar y tratar los síntomas y procurar medidas de apoyo optimizadas a los que presenten síntomas graves.



FUENTES DE INFORMACIÓN

- <https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/material-de-descarga/>
- <https://www.gob.cl/coronavirus/>
- **Guía Comunitaria ¿Cómo afrontamos la crisis del COVID-19?**, BID, <https://www.everywomaneverychild-lac.org/wp-content/uploads/2020/04/Guia-Comunitaria-COVID-FNL-ESP.pdf>
- **Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV)**, OMS., <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters> [Fecha de consulta: Septiembre, 2020].





RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR EL COVID-19 EN COMUNIDAD

GUÍA LÍDERES Y LIDERESAS COMUNITARIOS

