

COVID-19

Protocolo prevención y manejo COVID-19

Aguas Nuevas

Actualizado 15 abril 2020

Antecedentes

El COVID-19 es una enfermedad infecto contagiosa causada por SARS-CoV-2 que produce síntomas similares a la gripe y en algunos casos infección respiratoria aguda grave. Los conocimientos actuales sobre cómo se propaga el virus que causa la enfermedad se basan en su mayoría en lo que se sabe sobre coronavirus similares.

Ante la pandemia de COVID-19 y los primeros casos confirmados en Chile, y en base a recomendaciones de instituciones a nivel global y considerando los protocolos disponibles en nuestro país difundidos por Ministerio de Salud (MINSAL), tenemos como comunidad la responsabilidad de informarnos acerca del virus y sus medidas de precaución.

Información resumida

COVID-19 es una enfermedad cuyo período de incubación es de entre 2 y 14 días, en los que pueden desarrollarse principalmente siguientes los síntomas:

- Fiebre sobre 38°C
- Tos
- Dificultad para respirar (signo de severidad del cuadro)

El 80% de los casos son leves y pueden ser manejados en domicilio. Síntomas más graves se presentan en el 20% de los casos, principalmente en mayores de 60 años y personas con enfermedades crónicas (enfermedades cardiopulmonares y diabetes) o alteraciones del sistema inmune. La mortalidad es global es del 3,4%, sin embargo, está fuertemente marcada por la edad, siendo en menores de 50 años del 0,2%, en cambio sobre los

70 años es del 10%.

Actualmente no existe tratamiento ni vacuna para prevenir COVID-19. Por lo tanto, las medidas de prevención pasan a ser muy relevantes en el cuidado de las personas y contención a nivel del país.

Fases de la Pandemia:

- Fase 1: Preparación previa a la llegada del virus.
- Fase 2: Casos importados.
- Fase 3: Casos importados con transmisión local.
- Fase 4: Trasmisión local sistemática.

Informe al día

Estamos en el día 44 desde el primer caso confirmado de COVID-19 en Chile. Ayer martes 14 de abril, el Ministro de Salud Dr. Jaime Mañalich reportó las siguientes cifras: en las últimas 24 horas murieron 10 personas a causa del Covid-19, por lo que las víctimas fatales suman 92 en el país. A su vez, el número de contagios subió a 7.917. De estos últimos, 5.174 son pacientes activos, por lo que pueden contagiar al resto, mientras que hasta la fecha hay 2.646 personas recuperadas. En su conferencia matutina, el titular del Minsal también anunció que el cierre de fronteras, medida que regía hasta hoy, se extenderá una semana más.

La Región Metropolitana se mantiene como la región con mayor número de

casos reportados y en ella las principales medidas que se implementan son:

- A partir del día viernes 17 de abril 5:00 am entran en cuarentena las comunas de El Bosque y San Bernardo.
- A partir del día jueves 16 de abril a las 22:00 horas se levanta la cuarentena de la comuna Las Condes.
- Siguen en cuarentena los habitantes de la zona sur de las comunas de Ñuñoa, Santiago y la zona poniente de la comuna de Puente Alto.

Conceptos generales:

- Distanciamiento social:

Es una medida de mitigación comunitaria, frecuentemente, utilizada en pandemias o en el contexto de alerta sanitaria. El cual corresponde a la disminución del contacto físico entre personas, en cualquier situación. Las personas deben mantener al menos un metro de distancia entre ellas.

- Aislamiento domiciliario (cuarentena):

Es una restricción preventiva de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio, para aquellas personas que estuvieron expuestas a COVID-19, y que actualmente no tienen síntomas.

- Aislamiento estrecho (aislamiento):

Es una separación física de personas sintomáticas de casos confirmados de COVID-19, tanto en el contexto de domicilio como el contexto hospitalario.

Mecanismos de transmisión

Mecanismo de transmisión del virus.

Antes de hablar de prevención, es importante conocer cómo se trasmite. Este virus es altamente transmisible. Por cada persona enferma, se infectan 2 personas adicionales.

El virus se transmite por dos vías:

1. Por gotitas que salen de la persona enferma al hablar o toser, pero no llegan más allá de un metro de distancia.
2. Por contacto directo con el enfermo o contacto indirecto a través de objetos inanimados (en relación con el enfermo, por ej. su celular, manilla de la puerta o su velador).

Medidas generales de prevención.

De lo anterior se derivan las recomendaciones generales que se deben aplicar siempre en cualquiera de las fases de la epidemia.

Recomendaciones a nivel individual (Fase 1, 2 y 3)

- Vacuna Influenza a todos los grupos de riesgo (embarazadas, niños menores de 10 años, mayores de 65 años, pacientes con enfermedades crónicas y personal de la salud).
- Higiene manos frecuente, con agua y jabón o con alcohol gel.
- Higiene de la tos (cubrir con antebrazo o pañuelo desechable al toser y desechar en basurero con tapa).
- Evitar tocarse la cara con las manos (en especial ojos, nariz y boca).
- Uso de mascarilla solamente en caso de contacto cercano con persona cursando con infección respiratoria o en caso de encontrarse enfermo.

Recomendaciones a nivel individual (Fase 4)

Además de lo anterior:

- Seguir instrucciones de la autoridad sanitaria.
- Como recomendación general, evitar lugares públicos o concurrencia masiva, particularmente sobre 60 años.
- Si está enfermo, quedarse en la casa. Avisar a su médico por teléfono.
- Consultar en servicio de urgencia en caso de dificultad para respirar. Especialmente pacientes sobre 60 años.
- Si va a consultar, avisar previo a la llegada a su centro de salud, debe usar mascarilla el paciente y su acompañante.
- Uso de mascarilla para personas en atención directa a público.
- **Se recomienda el uso de mascarillas a la población general en cualquier situación en que las personas no puedan mantener 1 metro de distanciamiento social (ej: transporte público, supermercados, ascensores, bancos entre otros).**
- **Se recomienda el uso de mascarilla en recintos con mas de 10 personas reunidas.**

Recomendaciones empresas (Fase 4)

- Evitar reuniones de grupos mayores de 12 personas presenciales. Se debe asegurar un espacio aireado y que los participantes puedan mantener 1 metro de distancia social entre ellos. Controlar tiempo de reuniones a reuniones de corta duración. **Si los participantes de la reunión no pueden mantener 1 metro de distancia social se recomienda el uso de mascarilla tipo quirúrgica o de confección casera de uso individual.**
- Priorizar uso de herramientas de reunión en línea.
- Incentivar trabajo a distancia
- Disponer dispensadores de alcohol gel en lugares de alto flujo (recepción, zona de café, salas de reuniones).
- Asegurar disponibilidad de jabón y papel de secado en los baños
- Recomendar entre sus colaboradores evitar saludos de contacto y mantener un metro de distancia social.

- Reforzar limpieza de oficinas y áreas comunes (mesones de trabajo, manillas de puertas, detectores de huella ingreso, llaves de agua, bonotes de ascensor).
- Acortar tiempos entre turnos de limpieza.
- Para desinfección de los espacios puede utilizarse una dilución de cloro 1 parte por 9 partes de agua. Frotar con un paño limpio humedecido en la solución.

Recomendaciones para trabajo a distancia (Fase 4)

- Si su empresa determina trabajo a distancia recomendamos mantenerse en casa y realizar aislamiento social responsable. Esto consiste en evitar salir de casa si no es necesario.
- Mantenga su área de trabajo limpia, realizando aseo con toalla húmeda en solución jabonosa o clorada (diluida) de su mesón de trabajo, teclado, mouse y teléfono celular.
- Recomendamos mantener lavado de manos frecuente o uso de alcohol gel en su casa
- Si usted presenta síntomas (tos, fiebre o dificultad respiratoria) en su casa, por favor, comunicarse con el encargado de COVID-19 de su oficina.

Recomendaciones para zonas de cuarentena (Fase 4)

- Cuarentenas y Controles Sanitarios

El gobierno decretó cuarentenas, aduanas y cordones sanitarios en zonas específicas del país para controlar la propagación del virus entre regiones.

Particularmente en la Región Metropolitana las medidas adoptadas son:

- Se dispondrán aduanas sanitarias en los principales puntos de acceso de la ciudad de Santiago para realizar controles de

salud y controles para verificar cuarentena establecida.

Si usted vive en alguna de las comunas que se encuentran con cuarentena total debe realizar aislamiento domiciliario, eso quiere decir que NO debe salir de tu casa a menos que necesite ir por algún servicio básico o tenga un trabajo que otorgue servicio básico (ej: hospitales, supermercados o farmacias). Para salir de tu casa debes solicitar un salvoconducto, documento que puede ser solicitado de manera remota en el portal **comisariavirtual.cl** ingresando, o no, la Clave Única o de manera presencial en comisarías.

Este tipo de permiso tiene las siguientes características:

- Sólo puede ser solicitado directamente por quien se trasladará de un lugar a otro.
- Estos permisos son personales, únicos e intransferibles y pierden su vigencia una vez vencido el plazo por el cual fueron otorgados. En el caso de tratarse de personas discapacitadas o adultos mayores no valentes, podrán realizar la actividad en compañía de otra persona.
- Los trámites que se autorizan a través de este permiso sólo pueden ser realizados por una persona.
- En ningún caso pueden ser utilizados como salvoconducto al decretarse la medida de toque de queda por la autoridad
- Tiene como objetivo que las personas puedan realizar actividades fundamentales y abastecerse servicios esenciales.

Contactos de Alto y Bajo riesgo

Contacto de alto riesgo

Es una persona que está involucrada en cualquiera de las siguientes situaciones:

- Permanecer en contacto estrecho con un caso confirmado con COVID-19 (sintomático), incluyendo el lugar de trabajo, el aula, hogar y reuniones en ambientes cerrados, por más de dos horas, o a menos de 1 m de distancia por más de 15 minutos. Esto entre 2 días previo al inicio de los síntomas y 14 días después del inicio de los síntomas.
- Viajar en estrecha proximidad (a menos de 1 m) con un caso confirmado con COVID-19 (sintomático) en cualquier tipo de medio de transporte.
- Se agregan a este grupo todos los viajeros que ingresan al país, independiente del país de origen.

Contacto de bajo riesgo

Personas que fueron contacto de caso confirmado o sospechoso de COVID-19 y que no cumplen los contextos de contacto estrecho o de alto riesgo descritos anteriormente.

Indicaciones contactos de Alto y Bajo riesgo

Contactos de alto riesgo

Debe realizar aislamiento domiciliario (cuarentena). Prevención de contacto con otras personas por 14 días a partir de su exposición de riesgo. Esto quiere decir, mantenerse en su domicilio, alejado a más de 1 metro de distancia de otras personas, no deberá salir de su hogar.

Además:

- No debe compartir artículos de higiene personal, ni de alimentación con otros habitantes del hogar.
- Realizar higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón, o uso de solución de alcohol).
- Usar pañuelos desechables y eliminarlos en forma adecuada en basurero con tapa.
- En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca con el antebrazo o pañuelo desechable y eliminar en basurero con tapa.
- Mantener ambientes limpios y ventilados.
- Realice automonitoreo de síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, tos y disnea (dificultad para respirar), entre otros, por el periodo que dure el seguimiento.
 - Control de temperatura corporal cada 12 horas.
 - Llamar inmediatamente al teléfono de turno (SEREMI) o teléfono de Salud Responde (6003607777) si presenta síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, tos y dificultad respiratoria, entre otros, por el período que dure el seguimiento.

-

Los contactos de alto riesgo serán monitorizados a través del Contact Center a nivel central, el cuál los llamará para verificar el cumplimiento de la cuarentena y monitoreo de signos y síntomas.

Contactos de bajo riesgo

Un contacto de bajo riesgo debe seguir las medidas generales de prevención y distanciamiento social, sin necesidad de aislamiento domiciliario.

Criterios para considerar cuándo un paciente COVID-19 deja de ser infectante:

El Comité Asesor del Ministerio emitió un pronunciamiento (liberado el 14 de abril) respecto de cuáles son dichos criterios. Esta definición es muy importante porque permite establecer cuándo una persona con COVID-19 deja de transmitir el virus a otras personas, aspecto relevante para determinar el término de la cuarentena obligatoria.

El criterio establecido por el Comité Asesor determina 4 tipos de casos:

1. El paciente con sintomatología leve con manejo en domicilio: Se determina NO contagiante al día 14 después de iniciado los síntomas o fue diagnosticado.
2. El paciente hospitalizado y dado de alta sin síntomas: Se determina NO contagiante al día 14 después de iniciado los síntomas o fue diagnosticado.
3. El paciente hospitalizado con síntomas, pero sin fiebre: Dado de alta son síntomas respiratorios pero sin fiebre, se determina NO contagiante a los 14 días luego del alta hospitalaria.
4. El paciente con compromiso, previo, en su sistema inmune.: Se determina NO contagiante a los 28 días desde que inicio los síntomas

NOTA: La pandemia está en constante cambio, al igual que las medidas de contención. Por lo tanto, este protocolo debe ser actualizado semanalmente, ya que medidas sugeridas en este documento podrían ser extemporáneas en plazos breves.

Medidas de soporte y protocolo de manejo:

Teléfono de contacto para consultas. Enfermera de Triage.

Se dispondrá de un teléfono de contacto con contacto directo con Enfermera especialista en Enfermedades Infecciosas en horario de 9:00 a 22:00 horas de lunes a domingo en caso de existir consultas a las acciones a tomar para sus trabajadores ante exposición o síntomas, las cuales deberán ser canalizadas por un encargado definido por la empresa. En esta etapa se realiza el Triage del caso. La evaluación del caso y las recomendaciones serán consignadas en conjunto con médico Infectólogo.

Derivación a Telemedicina UC

En caso de trabajadores enfermos, que deseen consultar por esta modalidad, con cualquier síntoma respiratorio, estará disponible la atención médica por Programa de Telemedicina Urgencia Virtual UC de lunes a viernes en horario de 17:00 a 22:00 horas, y sábados y domingos de 9:00 a 14:00.

La consulta a través de Telemedicina UC tiene un valor actual de 33.000 CLP particular, y su pago es de costo de cada consultante. El valor final dependerá de su cobertura de salud y de sus planes individuales. Para solicitar hora deben hacerlo ingresando a través del portal <https://www.ucchristus.cl/> .

Preguntas frecuentes:

1. ¿Cuáles serían los síntomas mínimos y si los tiene, que debemos hacer?

Los síntomas son fiebre y tos. La dificultad respiratoria es un signo de gravedad, ante cualquiera de estos síntomas pueden consultar a través de encargado en empresa con enfermera de Triage para ser derivado a Telemedicina o consulta en Servicio de Urgencia.

2. ¿Qué hacer cuando un trabajador presenta alguno de los síntomas estando en su casa antes de ir al trabajo?

El trabajador NO debe presentarse en su puesto de trabajo y debe comunicarse con el encargado de la empresa y de ser necesario será dirigido a médico a través del programa de Telemedicina Urgencia Virtual UC o a consulta en servicio de urgencia, evaluado caso a caso.

3. ¿Qué hacer cuando un trabajador presenta los síntomas estando en el trabajo?

El trabajador debe abandonar su puesto de trabajo (mantener un metro de distancia social y evitar el contacto directo con otros trabajadores) y consultar a través de encargado en empresa con enfermera de Triage para ser derivado a Telemedicina Urgencia Virtual UC en su casa o consulta en Servicio de Urgencia.

4. Si se confirma que un trabajador está diagnosticado con el COVID-19, ¿Qué medidas se toman en el trabajo y quien las coordina?

Si se confirma que el trabajador tiene diagnóstico de COVID-19 este debe ser tratado según la indicación médica del centro hospitalario donde le corresponda atenderse, y las medidas en el lugar de trabajo las coordina la SEREMI de Salud.

5. ¿Cuál es el protocolo para un trabajador que contrajo el virus y se mejoró? ¿Cuáles son los requisitos para que se reincorpore a trabajar?

La estrategia de la OMS recomienda completar 14 días de cuarentena después de la recuperación de los síntomas asociados a Covid 19, esta estrategia nos otorga un mayor margen de seguridad para evitar que las personas con Covid 19 transmitan la enfermedad al volver a trabajar. Como equipo recomendamos ser especialmente cuidadosos y mantener el margen de seguridad amplio, ya que es claro que los pacientes pueden continuar con PCR positivo al día 14 después de aliviado los síntomas y que hay datos de reactivación de la enfermedad que están en evaluación.

6. Si tenemos alguna duda de procedimiento o una sospecha ¿Cuál es el protocolo para comunicarnos con el equipo de este protocolo?

Todas las consultas serán derivadas a Enfermera de Triage, quien determinara con apoyo directo del equipo médico las derivaciones de cada consulta.

7. ¿Vale la pena que en la recepción del edificio tengamos detector de temperatura corporal?

No, no es necesario. Basta con que tengan termómetro disponible en oficina de prevención de riesgos o enfermería según determine cada empresa.

8. ¿Es posible que exista una teleconsulta primaria vía skype por casos sospechosos o dudosos, o debería asistir la persona a la consulta?

Está disponible el programa de Telemedicina Urgencia Virtual UC y también consulta de urgencia presencial.

9. ¿Es necesario apagar el aire acondicionado?

Hasta el momento no existe recomendación de apagar el aire acondicionado dentro de las oficinas de trabajo.

10. Hemos visto sugerencias diversas sobre las medidas a tomar en casa cuando uno llega de comprar ¿Cuáles son las medidas?

Mantener el distanciamiento social en los lugares de compra y disminuir las salidas sólo a las exclusivamente necesarias.

Realizar las medidas de higiene, en especial el lavado de manos. El lavado de ropa y cambio de calzado se recomienda para personas diagnosticadas con COVID-19 y trabajadores de hospitales.

11. En los traslados en transporte público, desde las casas a los trabajos y viceversa, ¿cuáles son las principales medidas de autocuidado?

Mantener las medidas de higiene y disminuir los traslados al mínimo posible. **Utilizar mascarilla quirúrgica o tapaboca de fabricación casera siguiendo las instrucciones de MINSAL.**

12. Para quienes se pongan la vacuna de la influenza y puedan presentar síntomas asociados. ¿cuál es la principal diferencia sintomatológica en comparación al coronavirus?

En caso de presentar sintomatología respiratoria debe consultar a través del encargado de su empresa a Enfermera de Triage, a médico a través de Telemedicina o a su médico tratante.

13. ¿La recomendación de tomarse la temperatura corporal cada 12 horas en qué casos aplica?

Aplica principalmente para contactos de alto riesgo.

14. ¿En qué casos sirve el alcohol gel?

El alcohol gel es igualmente efectivo que el lavado de manos en manos visiblemente limpias. Priorizar lavado de manos con agua y jabón si está disponible.

15. El Lysoform lo mismo. Y cómo debe usarse

En caso de COVID-19 Lysoform no tiene efecto sobre el virus SARS CoV-2. Puede utilizarse para higienizar ambientes de manera general. Seguir las instrucciones del rótulo para su uso.

16. Si me diagnostican como positivo, debo estar en aislamiento. ¿Cómo hago esto desde casa?

Si es diagnosticado como positivo debe seguir las indicaciones de su médico, lo cuál dependerá de su estado de salud.

17. **Si tengo Fonasa, ¿a dónde debo acudir para que me diagnostiquen? ¿Todos los hospitales públicos hacen el test?**

Actualmente, con relación a la cuarentena en varias comunas de Santiago y la situación de contingencia nacional en estado de

catástrofe, la mayoría de los centros privados están limitando sus consultas ambulatorias presenciales, y se han habilitado consultas para pacientes con sospecha de COVID-19. Se ha priorizado la atención remota de la mayor cantidad de consultas, que puedan ser resueltas por esta vía.

- Los centros privados que cuentan con laboratorio propio o asociado pueden realizar el st. Nuestra recomendación es, que en caso de consulta presencial, se informe caso a caso al centro que elige consultar. Esta consulta permite que los usuarios conozcan las precauciones que debe tomar para la consulta y además los centros pueden informar de la manera correcta para solicitar el examen y llegar a la consulta.

18. ¿Un doctor me tiene dar la orden para el examen que detecta el COVID?

Es decir, el primer paso es pedir hora a una consulta médica o ir directo a urgencias, dependiendo de la gravedad ¿cierto?

Exactamente, el primer paso es determinar si se necesita ir por el exámen. Si existe sospecha de haber adquirido COVID-19, entonces, dependiendo del estado de salud del paciente si necesita ir a urgencia o no. Recomendamos consultar vía telefonica previamente.

19. Los centros médicos privados ¿Pueden diagnosticar COVID-19? ¿Y los consultorios? SAPUs y Cesfam?

Con respecto al examen: algunos centros privados solicitan la evaluación médica propia para tomar el examen, mientras que otros pueden realizarlo directamente en el laboratorio con una orden médica externa. Por eso es importante informarse directamente en el centro (esto es una información que depende de la política interna). Los centros públicos, como hospitales de referencia, tienen en su mayoría implementada la técnica de laboratorio y pueden tomar el examen previa consulta o derivación de CESFAM. Actualmente algunos CESFAM y SAPU se están capacitando para la toma de muestras, pero aún no hay un listado oficial de cuales serán los activados para esta función (es necesario averiguar caso a caso o esperar la información oficial en MINSAL)

20. Cuánto demoran en promedio en estar listos los resultados del examen de diagnóstico?

Existe una latencia de hasta 48 horas, en la mayoría de los casos, para la entrega de resultados.

21. Hay 3 tipos de exámenes ¿cuál es el más efectivo? ¿Puedo yo como paciente pedir que me hagan determinado examen o eso lo determina el doctor?

El tipo de examen lo determina el médico que lo solicita. Existen tres técnicas para test: Test de antígeno, test de PCR y test de anticuerpos. La selección dependerá de la disponibilidad de la técnica en el lugar y su sensibilidad varía, dependiendo principalmente, según el momento (de la infección) en que se toma la muestra.

22. Respecto a la sintomatología, se habla en algunos casos de pérdida de olfato y gusto. ¿Eso se daría sólo en algunos casos? Entiendo que a veces puede ocurrir lo mismo con algún resfriado fuerte. ¿cuál sería la diferencia?

Muchos de los síntomas de COVID-19 se asemejan a sintomatologías de otros tipos de infección respiratoria viral. La principal diferencia con un resfriado común es la presencia de dificultad respiratoria.

23. Cuánto dura el virus en cada superficie, por ejemplo en ropa, metales, maderas.

Existen diversos estudios que muestran la presencia del virus en las superficies inanimadas. No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie, pero parece comportarse como otros coronavirus. Los estudios realizados (incluida la información preliminar disponible sobre el virus de la COVID-19) indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. El tiempo puede variar en función de las condiciones (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente). Si cree que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante común para matar el virus y protegerse de este modo a usted mismo y a los demás. Lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz

24. ¿Qué hacer con un enfermo de COVID-19 en casa y con qué síntomas hay que ir al hospital?

En caso de vivir con una persona diagnosticada con COVID-19, se deben seguir las siguientes indicaciones:

- El contagiado debe permanecer en aislamiento individual.
- El contagiado debe dormir en una pieza solo. Si no se puede, que tenga al menos un metro de distancia con otros. La habitación debe tener ventilación.

- Moverse lo menos posible por la casa.
- Tener sus propios utensilios para comer (vasos, bombillas, cubiertos, etc.) y no compartirlos. Se deben lavar con detergente.
- Preferir toallas de papel y usar una toalla individual.
- La persona que atiende al enfermo debe usar mascarilla y lavarse las manos tras cada contacto. En caso de tener contacto con fluidos corporales, debe usar guantes desechables y ojalá delantal plástico.
- Los desechos deben ponerse en una bolsa plástica, cerrarla y botarla.
- El baño debe ser desinfectado al menos una vez al día con cloro diluido en agua (450 cc de agua y 50 cc de cloro) y también desinfectar la ropa sucia y todos los textiles usados por el paciente se deben poner en bolsas plásticas y no se deben agitar. Hay que lavarlos a máquina a 60-90°C con detergente normal y secar bien.
- Todos quienes viven con el paciente deben ser monitoreados por la Autoridad Sanitaria.
- Debe estar atento a signos de agravamiento de su condición de salud, principalmente dificultad respiratoria progresiva.

25. Uso correcto de mascarillas: Cómo se ponen, cómo se sacan, y en qué circunstancias debo usarlas.

El ministerio de Salud ha establecido la recomendación de uso de mascarilla como obligatoria en el transporte público, ascensores, bancos y lugares públicos donde no es posible mantener la distancia social de 1 metro. Además diferentes comunas han establecido ordenanzas para el uso obligatorio de la mascarillas durante la circulación en ellas.

Las mascarillas tanto de tipo quirúrgicas o de tres pliegues y las de tipo caseras se usan de la siguiente manera:

1. Lavado de manos con agua y jabón o higiene de manos con alcoholgel.
2. Inspeccionar la mascarilla, identificar borde moldeable. Poner la mascarilla, fijando elasticos o cintas. Se debe cubrir nariz y boca, hasta mentón. Ajustar y moldear la mascarilla en nariz para evitar fugas.
3. Evitar tocar la zona externa de la mascarilla después de poner y ajustar.

4. Higienizar las manos.

Las mascarillas se pueden usar hasta que se humedecen o están visiblemente sucias. Para retirar la mascarilla:

1. Lavar o higienizar manos.
2. NO tocar la zona frotal de la mascarilla y retirar tomando de los elasticos o cintas.
3. a. Eliminar inmediatamente después de su uso, si es desechable eliminar en basurero con tapa.
- 3.b. Si es de tela o reutilizable eliminar en una bolsa desechable y mantener cerrada hasta lavar con detergente asegurando agua sobre 60°C.

26. ¿Cómo se diferencia un resfrío estacional de los síntomas del Covid-19?

Hasta el momento y según se han dado los casos. Algunos síntomas que se han presentados en pacientes con COVID-19 que han destacado como diferenciadores son:

- Anosmia: perdida del olfato.
- Ageusia: pérdida del gusto.
- Tos seca.

27. Con la llegada del clima frío, ¿cuáles son las recomendaciones a seguir?

Las recomendaciones en clima frío se mantienen vigentes como en cada campaña de invierno. Usar abrigo adecuado, evitar visitar y estar en contacto con personas con síntomas respiratorios, mantener la ventilación de las casas y áreas comunes en horarios adecuados durante el día. Preferir calefacción con energía limpia y mantener higiene de manos e higiene de la tos. Seguir las indicaciones de las autoridades en relación al uso de mascarillas, distanciamiento social e higiene de manos.