





# COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

## ACTUALIZACIÓN DE DIRECTRICES



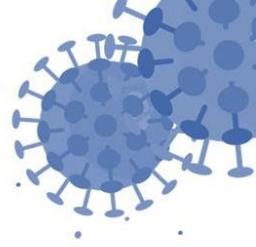
Organización  
Mundial de la Salud





Salvamento  
Marítimo

# ¿Qué hago si conozco a alguien con síntomas de coronavirus?



En primer lugar, debe precisarse si se ha tenido un contacto estrecho o no.

Un contacto estrecho se produce cuando:

has cuidado a una persona con coronavirus o con sospecha de coronavirus



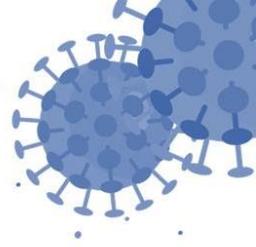
has mantenido una relación próxima (menos de 2 metros) y continuada





Salvamento  
Marítimo

# ¿Qué hago si conozco a alguien con síntomas de coronavirus?



Tanto si eres un contacto estrecho como si no lo eres:

- Si tienes fiebre o tos [llama al teléfono habilitado por tu comunidad autónoma](#)
- Si tienes sensación de falta de aire, empeoramiento o sensación de gravedad llama al 112





Salvamento  
Marítimo

# ¿Qué hacer?



Si presentas **alguno** de los siguientes **síntomas**:

**Fiebre**



**Tos**



**Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma**

**Si tienes:**

**Sensación de falta de aire**



**Empeoramiento**

**Sensación de gravedad**



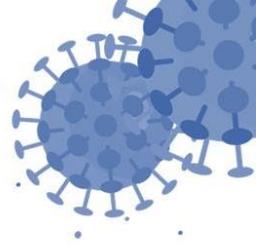
**Llama al 112**

**Es un teléfono de urgencias.  
Su buen uso depende de todos.**



Salvamento  
Marítimo

# Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



En caso de tener síntomas (fiebre, tos y dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

1

## AUTO-AISLARSE

En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.  
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.



2

## MANTENTE COMUNICADO

Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.



3

## ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?

Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.



4

## TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA

Si no, llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma o contacta por teléfono con el centro de salud.



5

## AUTOCUIDADOS

Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.





Salvamento  
Marítimo

# Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



6

## AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las [recomendaciones para el aislamiento domiciliario](#) e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.



7

## LAVADO DE MANOS

Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un [correcto lavado de manos](#).



8

## SI EMPEORAS

[Si empeoras](#) y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, [llama al 112](#).



9

## 14 DÍAS

Se recomienda mantener el [aislamiento 14 días](#) desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.



10

## ALTA

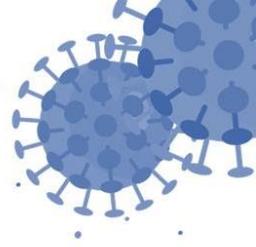
El [seguimiento y el alta](#) será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.





Salvamento  
Marítimo

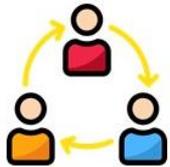
# ¿A quién se le hace el test de coronavirus?



**Personas con infección respiratoria aguda con criterios de ingreso hospitalario**



**Así aseguramos evitar la transmisión en los hospitales**



**Personas con infección respiratoria aguda que sean:**

- a) personal sanitario
- b) personal socio-sanitario
- c) otros servicios esenciales



**Así garantizamos los servicios esenciales y protegemos a los grupos vulnerables controlando la transmisión**

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

17 marzo 2020

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**





# COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

## PAUTAS DE HIGIENE



# ¿CUÁNDO DEBO LAVARME LAS MANOS?



*La higiene de manos sigue siendo la medida principal de prevención y control de la infección.*

*Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.*



Salvamento  
Marítimo

# ¿Cuándo lavarse las manos?



Si has ido a trabajar y entras en contacto con objetos de otras personas



Después de estar en lugares públicos



Cuando hayas tocado superficies en lugares públicos





Salvamento  
Marítimo

# ¿Cuándo lavarse las manos?



Antes de  
comer



Después de  
sonarte,  
toser o  
estornudar



Antes y  
después  
de usar  
el baño

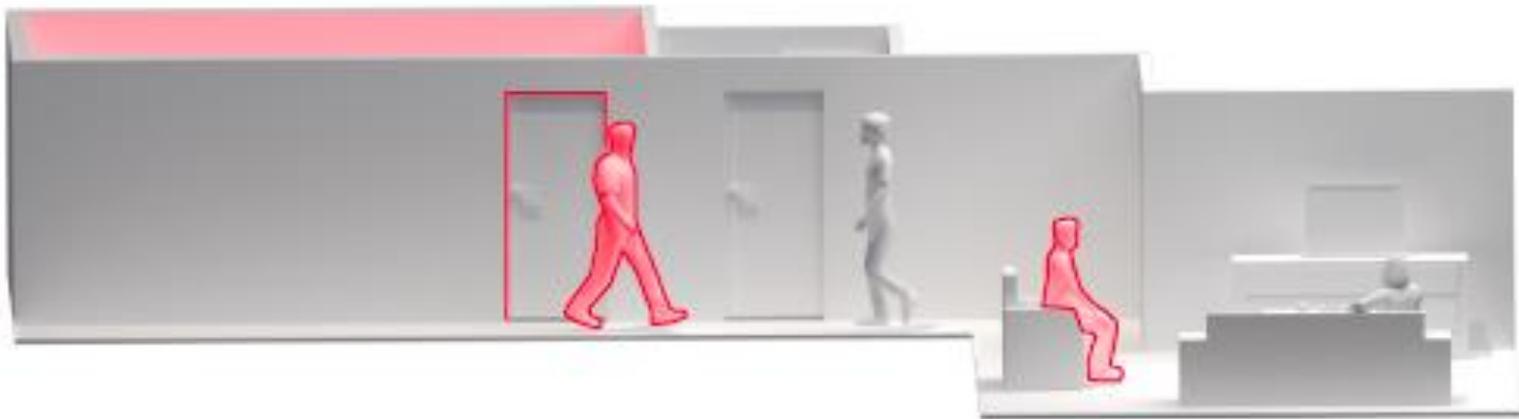




# COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

## RECOMENDACIONES DURANTE EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO





Salvamento  
Marítimo

# Recomendaciones durante el aislamiento domiciliario



## SÍNTOMAS

### Comunes

Fiebre

Tos seca

Cansancio

### Posibles

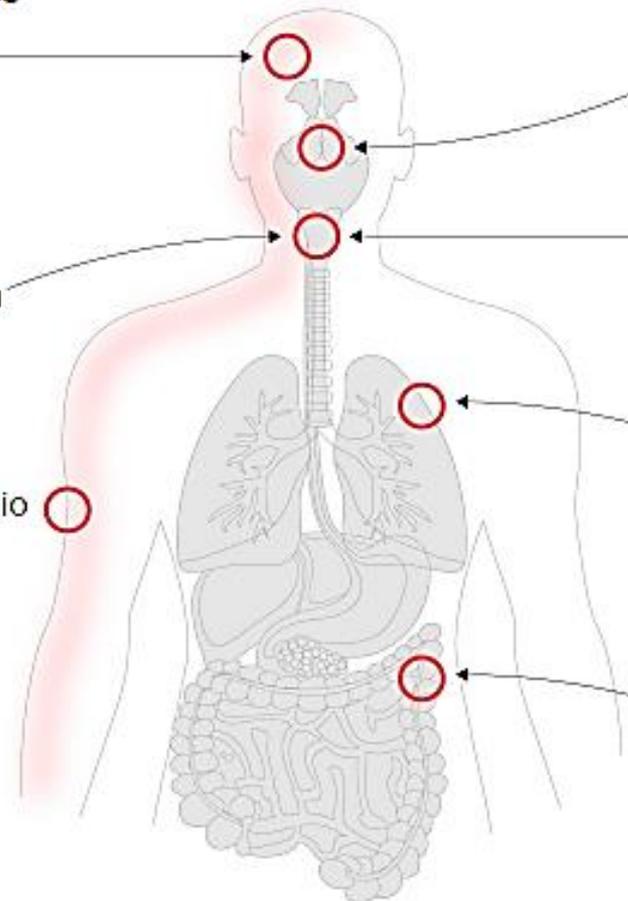
Congestión y/o  
secreción nasal

Dolor de garganta

### Grave

Dificultad para respirar

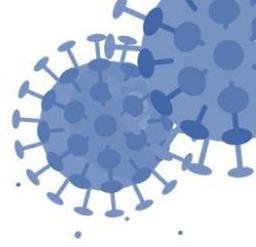
Diarrea (posible)





Salvamento  
Marítimo

# Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

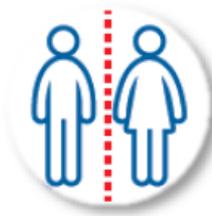


Recomendaciones que se deben seguir en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19. Preguntar (telefónicamente) cualquier duda.  
**Los familiares y convivientes deben recibir también la información.**

## Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



**Quédese en su casa**, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



**Evite distancias menores** de 2 metros de los convivientes.



**Evite visitas** a su domicilio.



**Utilice su propio baño**; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos**.



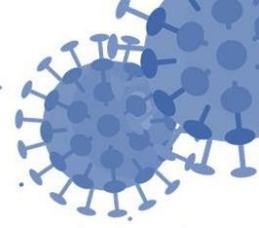
**Tenga un cubo de basura** de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anudarla bien antes de tirarla.



Salvamento  
Marítimo

# Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19



## Prevenir el contagio



**Tápese** al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **papelera**



**Lávese las manos** con agua y jabón



**No comparta utensilios** personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



**Póngase la mascarilla** si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, y lávese las manos al salir.



**Limpie a diario las superficies** que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 99 de agua). **Lávese las manos al terminar.**

## Persona cuidadora



**Guantes** para cualquier contacto con secreciones



**Utilice mascarilla** cuando compartan espacio



**Lave las manos** si entra en contacto, aunque haya usado guantes.



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**.

## Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



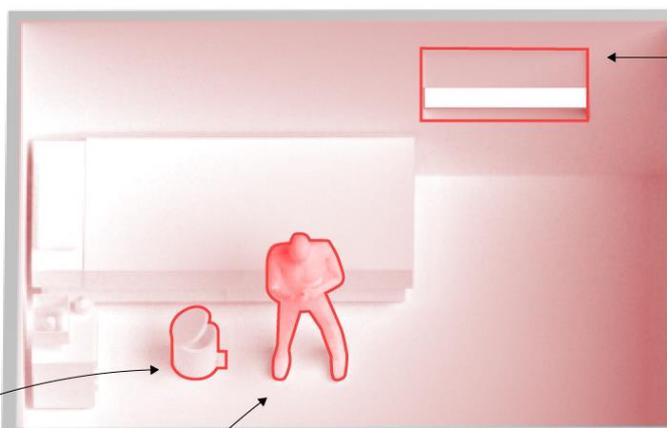
**No sacudir** la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa.



Lave la ropa a **60-90º** y séquela bien



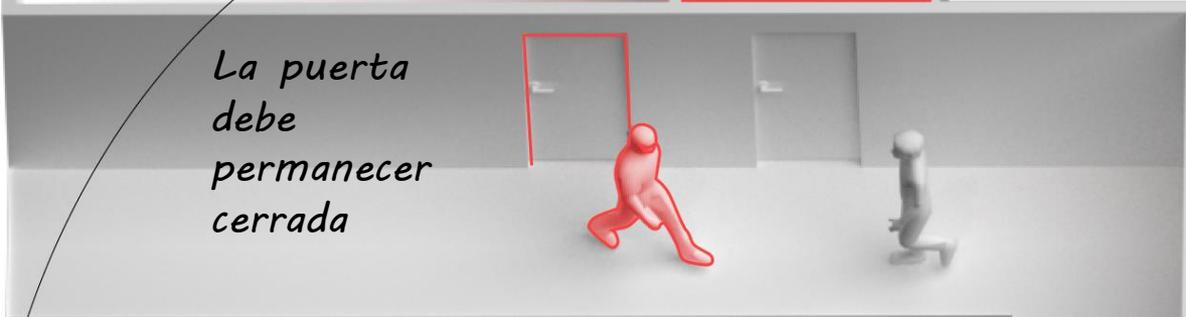
Salvamento  
Marítimo



Asegurar una buena ventilación y una ventana con acceso a la calle



Si es posible, reservar un cuarto de baño para la persona contagiada.



La puerta debe permanecer cerrada

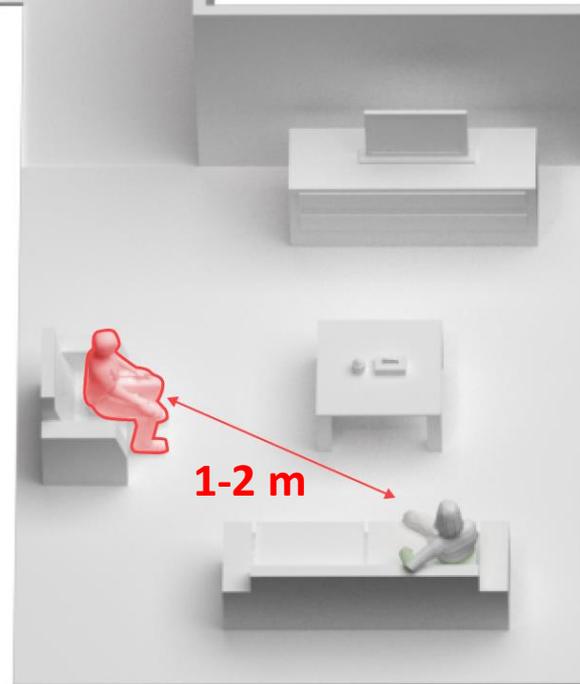
Limitar la circulación por el hogar a situaciones imprescindibles

Cubo de basura con tapa y bolsa en su interior con cierre hermético

Si sale de la habitación, se recomienda el uso de mascarilla y una correcta higiene de manos con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol

Mantener al menos una distancia de al menos 1 metro

El contacto con el resto de familiares debe ser mínimo y no se debe compartir alimentos, bebidas, utensilios ni otros objetos personales



1-2 m



Salvamento  
Marítimo



**Si se nota empeoramiento comunicarlo a su profesional de referencia o al 112**

**Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acudir a un centro sanitario sino llamar al teléfono habilitado por la Comunidad Autónoma**



Salvamento  
Marítimo

# Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19



## Lavado de manos

La principal recomendación es el lavado de manos, como **medida para evitar el contagio**.

***Para realizar una completa higiene de manos, se recuerda que debe durar al menos 40-60 segundos***

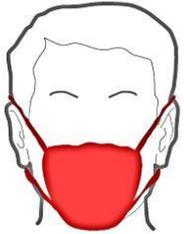
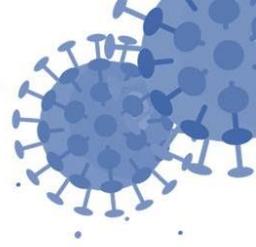
Desde Sanidad señalan que “puede utilizar también **un desinfectante que contenga entre 60-95 por ciento de alcohol**”.

El lavado se debe realizar antes y después de cada contacto que se tenga con la persona enferma, después de toser o estornudar, después de manipular pañuelos, antes de que la persona afectada salga de la habitación, antes de comer y después de realizar la limpieza de cualquier superficie.

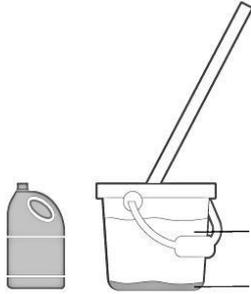


Salvamento  
Marítimo

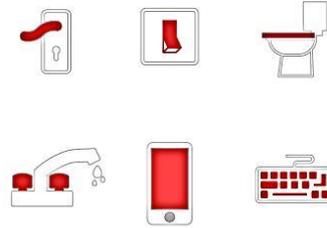
# Limpieza doméstica



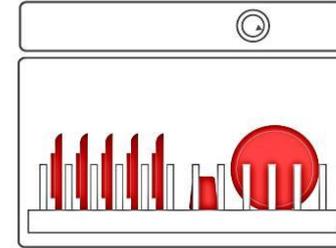
La persona encargada de la limpieza deberá usar mascarilla y guantes



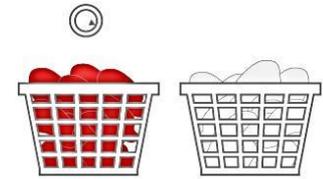
Para la limpieza debe usarse una solución de agua con lejía: una parte de lejía doméstica al 5% por cada 50 de agua



Limpiar diariamente todas las superficies de contacto frecuente: picaportes, mesas, interruptores, grifos, inodoros, teléfonos y teclados



La vajilla y el menaje debe lavarse con agua caliente y jabón, preferiblemente en un lavaplatos para alcanzar los 60°



La ropa del afectado/a se debe lavar por separado con detergente habitual a una temperatura de entre 60° y 90°  
Dejarla secar totalmente



Salvamento  
Marítimo

# Virucidas de uso habitual



Productos virucidas autorizados en España de venta en grandes superficies de alimentación (Mercadona, Carrefour, Alcampo)

*Los coronavirus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes normales como la lejía doméstica*

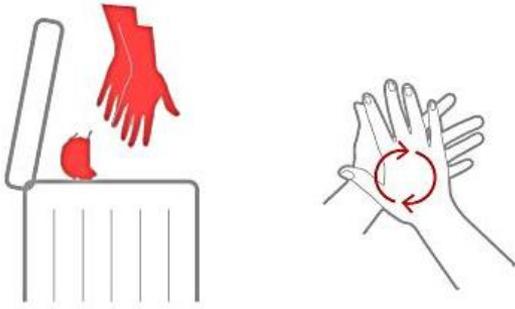
Nombre comercial	Principio activo	Forma de aplicación
<b>DESINFECTANTE CONEJO</b>	Hipoclorito sódico (cloro activo): 4.2%	Desinfección de contacto: superficies y equipos mediante lavado, rociado, bayeta o fregona e inmersión con el producto diluido en agua, respetando los tiempos de contacto
<b>MULTIUSOS DESINFECTANTE BOSQUE VERDE</b>	Cloruro de didecildimetil amonio: 0.6%	Desinfección de contacto: Superficies mediante pulverización del producto puro, respetando los tiempos de contacto
<b>SANYTOL DESINFECTANTE HOGAR Y TEJIDOS</b>	Bifenil-2-ol: 0.4%, Etanol: 30.6%	Desinfección de contacto: superficies y tejidos, mediante pulverización del producto a unos 25 cm de distancia

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas\\_PT2\\_ambiental.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas_PT2_ambiental.pdf)

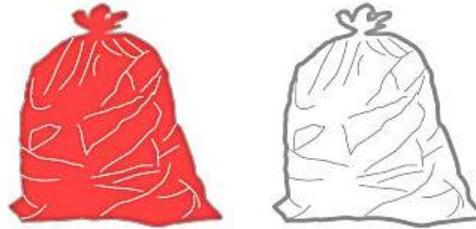


Salvamento  
Marítimo

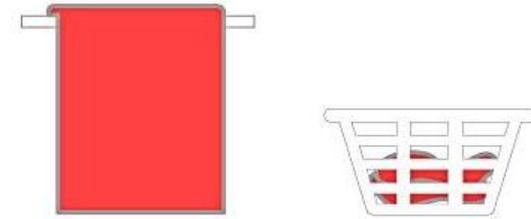
# Residuos



*Tirar los guantes y la mascarilla a la basura y lavarse las manos a continuación*



*La basura (bolsa 1) debe estar dentro de una bolsa de plástico cerrada (bolsa 2), que a su vez se introducirá en una tercera (bolsa 3).*

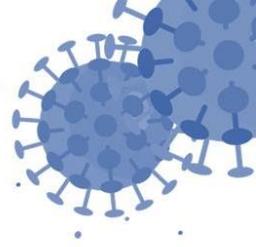


*La toalla del contagiado tendrá un único uso y se meterá en un cubo específico para su lavado*



Salvamento  
Marítimo

# COVID-19 y animales de compañía



Mientras se esté enfermo, no manipular o tocar mascotas ni otros animales. Aunque no han habido informes de que mascotas u otros animales se hayan enfermado a causa del COVID-19, varios tipos de coronavirus pueden causar enfermedades en animales y propagarlas entre animales y personas.

Mientras se esté enfermo, y de no poder hacerse cargo de la mascota otra persona, lavarse las manos antes y después de interactuar con el animal de compañía y usar mascarilla (la persona).





Salvamento  
Marítimo

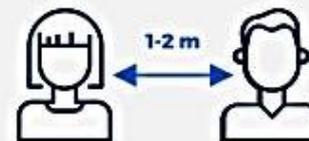
# Precauciones en las compras de primera necesidad



Pueden ir **quienes no presenten síntomas** (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona



Mantén una distancia mínima de **1-2 metros** y evita las aglomeraciones



Utiliza **guantes de usar y tirar** para elegir fruta y verdura, como venías haciendo hasta ahora



No te toques la cara y **lávate las manos** cuando vuelvas a casa





# COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

## **DIRECTRICES PARA LA CIRCULACIÓN** **(DESPLAZAMIENTOS AL TRABAJO Y RETORNO AL DOMICILIO)**



Salvamento  
Marítimo

# Desplazamientos



*En los traslados al centro de trabajo:*

## Caminando por la vía pública

- **1 PERSONA**, a distancia mínima de dos metros de otros transeúntes.

## Vehículos

- **1 OCUPANTE**. Únicamente en caso JUSTIFICADO podrá ir un acompañante en la PLAZA TRASERA, ambos con mascarilla si se dispone de ella.





# COVID-19

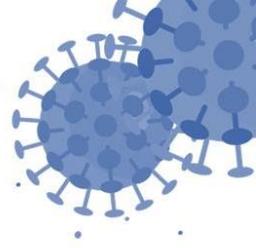
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

## DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES



Salvamento  
Marítimo

# Desinfección de superficies



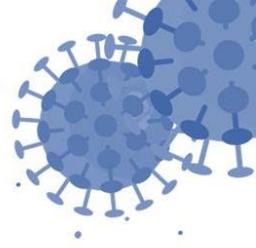
Se ha descubierto que el coronavirus SARS-CoV-2 permanece estable durante varias horas o días en aerosoles y en superficies. Es detectable en aerosoles durante hasta tres horas, hasta cuatro horas en cobre, hasta 24 horas en **cartón** y hasta dos o tres días en **plástico** y **acero inoxidable**.

Los hallazgos confirman las recomendaciones de los profesionales de la salud pública ya conocidas, con una adicional:

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Quedarse en casa cuando se esté enfermo
- Cubrirse cuando se tosa o estornude con un pañuelo desechable, luego tirarlo a la basura
- **Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un spray o paño de limpieza doméstico**



# Desinfección de superficies



- Se reforzarán las pautas de limpieza de elementos tocados habitualmente (barandillas, pomos, interruptores de luz, mesas, baños, teléfonos, etc.).
- El personal no sometido a régimen de turnos desinfectará sus equipos (teclado, ratón y teléfono) siempre que otra persona deba utilizarlos.
- El personal a turnos desinfectará los equipos a la entrada y salida de la guardia (teclado, ratón, radio).
- Al efecto se emplearán desinfectantes Sanosil S010/Sanosil S003.  
**SIN DILUR. Únicamente se diluirán en caso de desabastecimiento.**

*Existe evidencia de que los coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1%, etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%, en un minuto. En caso de urgencia podrá efectuarse con estos productos (atención a inflamabilidad del etanol); a continuación se explica cómo diluirlos para efectuar la limpieza de superficies.*



Salvamento  
Marítimo

# Calcular la concentración de Sanosil (en caso de desabastecimiento)



**(% de peróxido/% de peróxido deseado) - 1 = Partes totales de agua  
por cada parte de Sanosil**



## *Sanosil S010*

Para hacer una solución de peróxido al 0.5% a partir de solución al 5%:

$[5\% / 0.5\%] - 1 = 10 - 1 = 9$  partes de agua por cada parte de S010  
*Es decir, agregar 1 parte de S010 a 6 partes de agua*



## *Sanosil S003*

Para hacer una solución de peróxido al 0.5% a partir de solución al 1,5%:

$[1,5\% / 0.5\%] - 1 = 3 - 1 = 2$  partes de agua por cada parte de S010  
*Es decir, agregar 1 parte de S003 a 2 partes de agua*



Salvamento  
Marítimo

# Calcular la concentración de agua oxigenada (de botiquín o farmacia)



*Ojo...*

*¡% no equivale a Volumen!*

La fórmula ha de aplicarse con el valor del %, no del volumen  
(% de peróxido/% de peróxido deseado) - 1 =  
Partes totales de agua por cada parte de agua oxigenada

Equivalencia de las diferentes concentraciones:

Concentración al 3% = 10 volúmenes

Concentración al 8% = 30 volúmenes

Concentración al 30% = 110 volúmenes

Concentración al 35% = 130 volúmenes

Concentración al 50% = 200 volúmenes

Para hacer una solución de peróxido al 0.5% a partir de solución al 3%:

$[3\% / 0.5\%] - 1 = 6 - 1 = 9$  partes de agua por cada parte de agua oxigenada

*Es decir, agregar 1 parte de agua oxigenada a 6 partes de agua*



Salvamento  
Marítimo

# Desinfección de superficies: Lejía

**LA SOLUCIÓN DE LEJÍA DEBE PREPARARSE 24 HORAS  
PREVIAS AL USO**



La desinfección de superficies se hará con lejía de uso común, con una concentración de cloro al 5,25 %. Se establecen tres concentraciones según las superficies a desinfectar:

## **1. Desinfección nivel alto (5000 ppm): Solución de lejía 1:10**

### *a. Preparación:*

- 62 ml (1/4 taza) de lejía doméstica + 562 ml (2 tazas y 1/4) de agua
- 250 ml (1 taza) de lejía doméstica + 2250 ml (9 tazas) de agua

### *b. Uso recomendado:* Desinfección tras limpieza de fluidos corporales

## **2. Desinfección nivel medio-alto (1000 ppm): Solución de lejía 1:50**

### *a. Preparación:*

- 20 ml (4 cucharaditas) de lejía doméstica + 1000 ml (4 tazas) de agua
- 100ml (7 cucharadas) de lejía doméstica + 5000 ml (20 tazas) de agua

### *b. Usos recomendados:* Baños y lavabos. Superficies contaminadas o potencialmente contaminadas con secreciones corporales como camarotes u otras zonas donde haya estado la persona enferma

## **3. Desinfección de nivel bajo (100 ppm): Solución de lejía 1:500**

### *a. Preparación:*

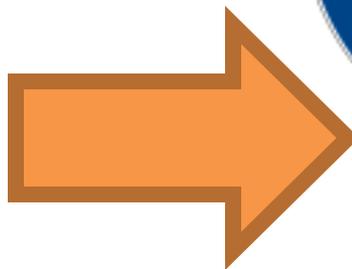
- 1ml (1/4 cucharada) de lejía doméstica + 500ml (2 tazas) de agua
- 20 ml (4 cucharaditas) de lejía doméstica + 10 L (40 tazas) de agua

### *b. Usos recomendados:* Menaje, utensilios en contacto con comida



Salvamento  
Marítimo

# Desinfección de superficies: Lejía



***¡AL MANIPULAR LEJÍA SIEMPRE  
USAR PROTECCIÓN!***



Salvamento  
Marítimo

# Calcular la concentración de lejía



## Lejía en botella



La mayoría de lejías domésticas son soluciones de hipoclorito sódico al 5%, no obstante en caso de no ser así puede calcularse:

**$(\% \text{ de hipoclorito} / \% \text{ de hipoclorito deseado}) - 1 = \text{Partes totales de agua por cada parte de lejía}$**

Ejemplo: Para hacer una solución de hipoclorito al 0.5% a partir de lejía al 3.5%:

$[3.5\% / 0.5\%] - 1 = 7 - 1 = 6$  partes de agua por cada parte de lejía

*Es decir, debe agregar 1 parte de lejía al 3.5% a 6 partes de agua para obtener una solución de hipoclorito al 0.5%.*

## Lejía en polvo



**$[\% \text{ de cloro deseado} / \% \text{ de cloro en lejía en polvo}] \times 1000 = \text{Gramos de lejía en polvo por cada litro de agua}$**

Ejemplo: para preparar una solución de cloro al 0,5% a partir de polvo de hipoclorito de calcio (blanqueador) que contiene 35% de cloro activo:

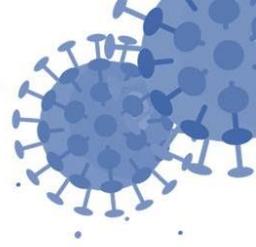
$[0.5\% / 35\%] \times 1\,000 = 0.0143 \times 1\,000 = 14.3$

Por lo tanto, deben disolverse 14.3 gramos de hipoclorito de calcio en polvo en cada litro de agua para preparar la solución de cloro al 0.5%.



Salvamento  
Marítimo

# Reducir la contaminación



## ***Para reducir la contaminación de superficies:***

Se seguirá con la rutina de limpieza frecuente de las manos con agua y jabón especialmente después de toser, estornudar, tocarse la nariz, ojos o boca, y después de haber estado en lugares públicos (por ejemplo, medios de transporte).

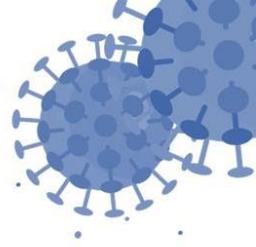


Se evitará tocar superficies de elevado contacto, tales como botones de ascensor, pomos, barandillas, con la mano desnuda. Usar un pañuelo o en su defecto la manga.



Salvamento  
Marítimo

# Mantenimiento de higiene



Deben disponerse de los dispensadores con solución hidroalcohólica que se suministrarán.

Se pondrá a disposición del personal pañuelos desechables y contenedores de residuos, con tapa de apertura con pedal, para la higiene de manos e higiene respiratoria.

Los aseos deben mantenerse con jabón y toallas de papel para lavarse las manos.





# COVID-19

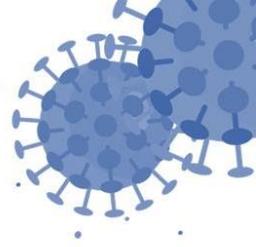
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

## LIMPIEZA DEL MENAJE DEL CENTRO

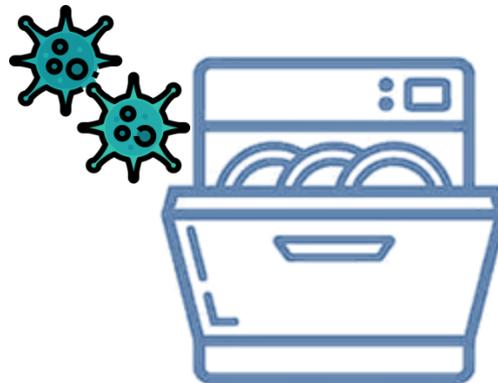


Salvamento  
Marítimo

# Desinfección de menaje



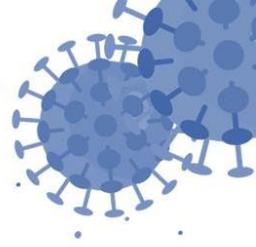
- El empleo de cubiertos de un solo uso será prioritario.
- Cuando no sea factible el empleo de cubiertos de un solo uso, tanto la cubertería como la vajilla será lavada preferiblemente en lavavajillas empleando los detergentes habituales si es posible a temperaturas superiores a 65°C.
- En su defecto se realizará lavado a mano con guantes, empleando agua caliente y jabón lavavajillas convencional. Se prestará especial atención a la completa limpieza del menaje.





Salvamento  
Marítimo

# Desinfección de menaje



- El personal encargado de la manipulación y limpieza del menaje deberá efectuar la higiene de manos siempre antes de todo contacto (40-60 segundos).
- Durante su limpieza y almacenaje, el personal encargado debe evitar tocarse la cara, especialmente boca, ojos y nariz.
- El menaje debe almacenarse en armarios limpios y secos, o cubiertos para prevenir contaminación potencial por aerosoles.

