

# COVID -19

---

## Conceptos y recomendaciones básicas



## ¿Qué es el Coronavirus?

Los coronavirus son una familia de virus estacionales que causan enfermedades respiratorias, estos circulan entre humanos y animales.

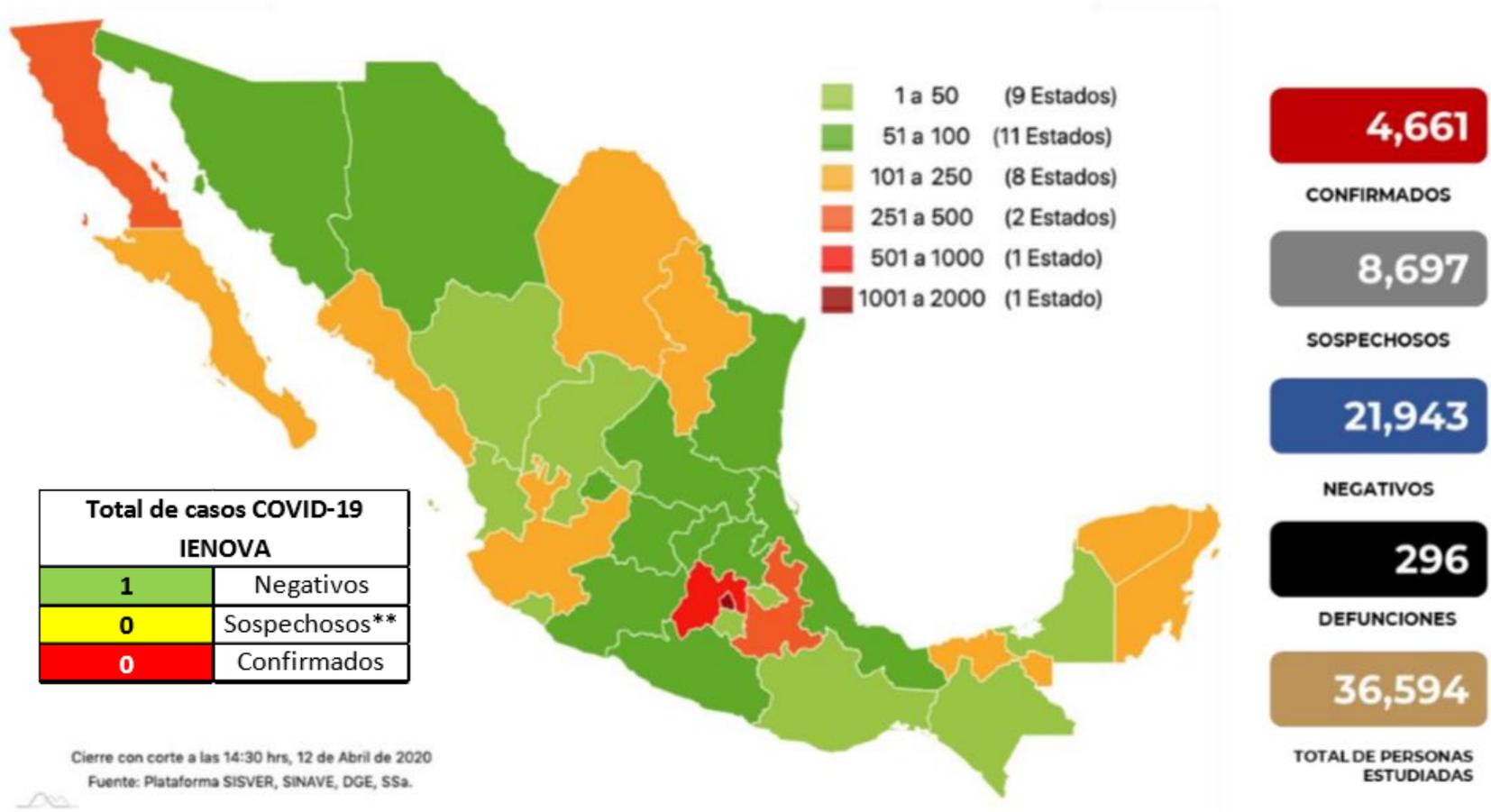
El Coronavirus tipo SARS-CoV2 provoca una enfermedad llamada COVID-19.

Debido a su extensión mundial se declara pandemia global por la Organización Mundial de la Salud el 11 de marzo del 2020.





## Mapa de México con los casos confirmados, negativos y sospechosos a COVID-19





## ¿Cómo identificar casos sospechosos?

- Se define como caso sospechoso COVID-19, a persona de cualquier edad que en los últimos 7 a 14 días días haya presentado al menos dos de los siguientes signos y síntomas:



Tos o estornudos



Fiebre



Dolor de cabeza

### Declaración de Estado de Salud Medidas COVID-19 (rev. 20200330)



A la luz del reciente brote de COVID-19, estamos tomando precauciones adicionales para proteger la salud y el bienestar de los empleados, clientes, socios estratégicos e invitados en nuestras instalaciones.

Como parte del registro e ingreso de colaboradores a estas instalaciones, le pedimos certifique lo siguiente:

Sí	No	
		1. He viajado a, o a través de, un país catalogado como COVID-19 Nivel 3* en los últimos 14 días.
		2. He tenido contacto en los últimos 14 días, con personas que han estado en un país catalogado como COVID-19 Nivel 3*
		3. He tenido contacto con personas confirmadas o sospechosas de tener COVID-19.
		4. Actualmente estoy experimentando síntomas de afección respiratoria (fiebre, tos, dificultad respiratoria).
		5. ¿Edad de 60 años o más? ****
		6. ¿Embarazada o en período de lactancia? **
		7. ¿Alguno de los siguientes padecimientos? **

\* Nivel 3 determinado por el listado publicado por el Centro de control y prevención de enfermedades (CDC).

\*\* Grupo de alto riesgo, como fueron definidos por la Secretaría de Salud (SS) en su acuerdo emitido en el DOF el 03/24/2020.

\*\*\* Obesidad móbilida se considera con un IMC > 40.

\*\*\*\* Acuerdo publicado por la Secretaría de Salud 03/30/2020

En caso de responder "sí" a cualquiera de las preguntas 1 a 3, por la seguridad de quienes aquí laboran, no podrá ingresar el día de hoy ni en los próximos 14 días.

En caso de responder "sí" a la pregunta 4, no podrá ingresar el día de hoy ni en los próximos 14 días y hasta mostrarse libre de síntomas. Un diagnóstico médico puede permitir su reincorporación en una fecha distinta, si así lo avala.

En caso de responder afirmativamente a cualquiera de las preguntas 5 a 7, al pertenecer a un grupo de alto riesgo, se le pedirá retornar a casa por el tiempo que dure la contingencia, es decir, hasta que la autoridad competente declare una fase distinta a 2 ó 3.

Favor de ponerse en contacto con su Anfitrión y/o Coordinador de Contratistas para informarles de la situación. Los colaboradores que se nieguen a completar esta Declaración de Estado de Salud no podrán ingresar a la instalación.

Toda persona que pretenda ingresar a las instalaciones de la empresa podrá estar sujeta a controles de temperatura corporal o revisiones médicas, antes de permitir su ingreso.

Nombre: \_\_\_\_\_

Ubicación / compañía: \_\_\_\_\_

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

Firma: \_\_\_\_\_



## Síntomas acompañantes:

- Disnea (dificultad para respirar)
- Artralgias (dolor de articulaciones)
- Mialgias (dolor muscular)
- Odinofagia (dolor de garganta)
- Rinorrea (escurrimiento nasal)
- Conjuntivitis (picor y ardor en los ojos)
- Dolor torácico (dolor de pecho)



Dificultad para respirar



Dolor de garganta





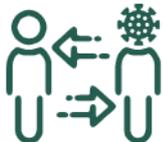
# ¿Quién debe quedarse en casa?



## Personas potencialmente expuestas:



- Haber viajado en los últimos 14 días
- Haber tenido contacto con personas que viajaron recientemente



- Haber tenido contacto con casos confirmados o sospechosos con COVID-19.



- Síntomas de afección respiratoria





# ¿Quién debe quedarse en casa?



- **Personas con algún factor de riesgo<sup>1</sup>:**



- Edad de 60 años o más
- Embarazada o en período de lactancia
- Enfermedad crónica no-transmisible como:
  - Discapacidad física
  - Hipertensión arterial
  - Hipertensión pulmonar
  - Insuficiencia renal
  - Lupus
  - Cáncer
  - Diabetes mellitus
  - Obesidad mórbida (Índice de Masa Corporal o **IMC**  $\geq 40$ )
  - Insuficiencia hepática o metabólica
  - Enfermedad cardíaca



**¿Qué hacer si enfermó o alguien en casa enferma?**

---



- **¿Qué hacer en caso de estar enfermo?**
  - Llama a tu médico de cabecera, o bien consulta con tu Líder de Salud Ocupacional y Bienestar, o personal de Seguridad y Salud de tu instalación.
  - Llama al **800 0044 800** de la Secretaría de Salud
- **¿Cuál es la mejor manera de evitar su propagación?**
  - Estar atento a cualquier síntoma
  - Distanciamiento social
  - Quedarse en casa...

**#QuédateEnCasa**



# ¿Qué hacer si enfermo o alguien en casa enferma?



- Permanece en tu hogar  
Excepto para buscar atención médica
- La inmensa mayoría de las personas presentan un cuadro leve y logran recuperarse en su hogar.





## Medidas adicionales

---



## Medidas dentro de la casa



Tener una habitación única para el enfermo.



Utilizar baños diferentes, esperar 20 min después del uso y desinfectar con cloro\*.



No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.



Limpiar y desinfectar superficies de alto contacto (interruptores, mesas, sillas, picaportes).



## Medidas **dentro** de la casa



Lavar, ropa, sábanas y toallas con frecuencia, por separado.



Ventilar a menudo las habitaciones.



Vigilar sus síntomas\*\*.



No romper la cuarentena durante las 14 días. Cada salida de casa es un reinicio del contador.



## Medidas al salir de casa



Al salir usar manga larga.



Recoger el cabello, no usar joyería, reloj, uñas largas, postizas o con esmalte, bufandas, corbatas.



Al acudir a lugares concurridos, si se pierde la sana distancia, se usara mascarilla.



Disminuir paseos a mascotas.



Usar pañuelos desechables para cubrir superficies.



Desechar los pañuelos después de usarse.



## Medidas al salir de casa



Al toser o estornudar, hacerlo en el antebrazo. Nunca en las manos o en el aire.



Intentar hacer pagos con tarjeta.



Lavarse las manos después de tocar nariz, boca, o superficies.



No tocar el rostro hasta tener las manos limpias.



Mantener la distancia con las personas en el exterior.



## Medidas al **volver** a casa



Al volver a casa intenta no tocar nada.



Limpie sus zapatos en un tapete a la entrada.



Limpie con agua las patas de mascotas.



Quítate la ropa exterior y colócala en una bolsa para lavar.



Dejar en una caja en la entrada bolsa, cartera, llaves.



## Medidas al volver a casa



Lavarse las manos después de tocar superficies expuestas.



Limpiar el celular, gafas, llaves, manijas.



Limpiar las superficies generales del hogar, compras.



Quitar guantes con cuidado. Lavarse las manos después.



Recordar que no es posible hacer una desinfección total del objeto. El objetivo es disminuir el riesgo.

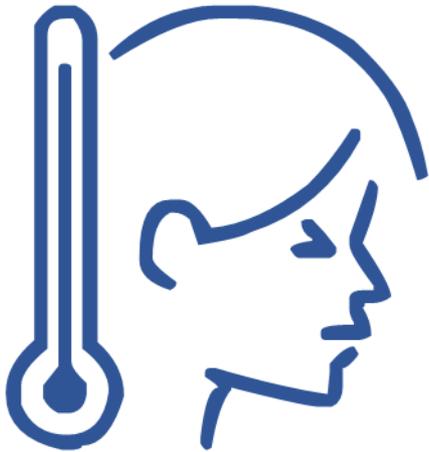


# Medidas adicionales en casa



- Comparte con tu familia información actualizada del COVID-19
- Particularmente con los niños:
  - <https://coronavirus.gob.mx/ninas-y-ninos/>





# Vigila tus síntomas

---



## Vigile sus síntomas



- **RECUERDA**, si presentas signos de alarma busca atención médica, pero llama con anticipación.



- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión o dificultad para estar alerta que no haya tenido antes
- Coloración azulada en los labios o el rostro



## ¿Con quién acudir?



- Llama al
  - **800 0044 800** de la Secretaría de Salud
  - **9-1-1** si tiene una emergencia médica

Informando de inicio que podría estar contagiado por COVID-19

- Posteriormente:
  - Médico de confianza
  - Líder de Salud Ocupacional y Bienestar
  - Personal de Seguridad y Salud de tu instalación



Para establecer un seguimiento diario de su estado de salud y para aclaración de dudas individuales.



## ¿Cómo concluir el aislamiento en el hogar?



- **Puedes finalizar el aislamiento en el hogar bajo las siguientes condiciones:**

- Que no hayas tenido fiebre durante al menos 72 horas
- Que otros síntomas hayan mejorado
- Que hayan pasado al menos 7 días desde la aparición de los síntomas

Consulta a tu médico.



### **Recuerda**

Estar atento a los comunicados de IEnova donde se indicará cuando y como será seguro regresar a las instalaciones.



# ¿Preguntas?





- Secretaría de Salud (México)
  - <https://coronavirus.gob.mx/>
- Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica
  - <http://ncov.sinave.gob.mx/mapa.aspx>
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
  - <https://www.who.int/es>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)
  - <https://www.paho.org/es>
- Centro para el Control de las Enfermedades (EEUU)
  - <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



**Dra. Luisa Fernanda Villar**

Líder de Salud Ocupacional y Bienestar  
Seguridad y Salud

[www.ienova.com.mx](http://www.ienova.com.mx)

+52 (55) 9138-0448

[lvillar@ienova.com.mx](mailto:lvillar@ienova.com.mx)

