



# UNIVERSIDAD NACIONAL INTERCULTURAL DE LA AMAZONIA



**Protégete  
del  
coronavirus**

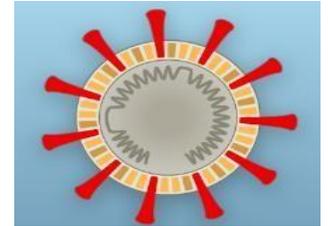
**“RESUMEN DE LA GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO POR COVID-19 DE LA UNIA”**

**COMITÉ DE PREVENCIÓN DIBU**

# INTRODUCCIÓN.

EL CORONAVIRUS (COVID-19), MUTA, PERO NO CAMBIA SU ESTRUCTURA. ES UNA PANDEMIA QUE AL 07/05/2020 EN UCAYALI A 1144 PERSONAS INFECTADAS.

- A NIVEL NACIONAL INFECTADOS A MAS DE 10,000 PERSONAS CON EL COVID 19, OCACIONANDO MUERTES MASIVAS A NIVEL MUNDIAL.



*Fuente: LA REPUBLICA.*

## **FASES DE PREVENCIÓN:**

**FASE 1: PREPARACION:** Las primeras medidas son orientadas a que la gente infectada, o que viajó a una zona de riesgo, esté apartada del resto de la población sana. Los primeros pacientes son aislados y comienza una investigación para identificar su actividad y las personas con las que pudieron estar en contacto. En este contexto, se definen protocolos y se determinaron en los hospitales para atender a los casos.

### **FASE 2: CONTENCIÓN:**

La fase dos consiste en identificar a aquellas personas que traen esta infección y lograr una contención adecuada. En este escenario, los ciudadanos deben implementar medidas que eviten que el virus se propague a nivel domiciliario, comunitario, a nivel de espacios colectivos y eso es con medidas básicas de higiene y al evitar las concentraciones.

### **FASE 3: CONTAGIO COMUNITARIO:**

Una vez que se sobrepasen los casos contenidos y se conozcan casos que no tienen relación con los pacientes importados, se da un contagio comunitario, cuando hay mayor expansión, esa es la fase 3.

Por eso es importante seguir la orden gubernamental de evitar las concentraciones, con ello se espera que no haya una propagación masiva del virus.

**FASE 4: TRANSMISIÓN SOSTENIDA:** Cuando se producen casos de transmisión comunitaria.

*FUENTE: DIARIO GESTION.*

## **CUADRO CLÍNICO:**

- Fiebre 90%, malestar general y tos seca 80%, dolor torácico 20%, dificultad respiratoria 15%.

## **CONTAGIO:**

- Secreciones salivales, micro gotitas en medio ambiente (tos, estornudo), deglutido (manos contaminadas a la boca), contacto, al hablar y bostezar etc.

## **⚕️ AFECCIÓN:**

- ✓ Vías aéreas superiores e inferiores (garganta, nariz, pulmones).



Fuente: Prevención y control de infecciones y nuevo coronavirus: precauciones estándares y uso de equipos de protección personal. OPN. OMS.

## **OBJETIVOS:**

- Disminuir la posibilidad de transmisión del covid-19.
- Conservar la operatividad del personal.
- Proteger a la familia.

## **RECOMENDACIONES:**

- **USO PERMANENTE DE CUBREBOCAS**

(La mayor parte del tiempo que sea posible).

✓ Disminuye la posibilidad de propagar o adquirir infecciones (dependiendo del grado de filtración que tenga).

- **LA DISTANCIA OBLIGATORIA DE PERSONA A PERSONA.**

✓ Mantener la distancia de 1.30 metros de otra persona.

✓ El riesgo es directamente proporcional a la densidad poblacional de los lugares.





- El riesgo es directamente proporcional a la densidad poblacional de los lugares. Sobre todo lugares cerrados.
- Evitar estar a **menos de 1.5 metros**, al hablar con personas.
- Antes de entrar al hogar, mojar la suela de los zapatos en una solución de 1 litro. Agua + 12.5 ml. (2 ½ cucharadas.) de cloro (comercial al 4%). Cambiar diario en un recipiente que solo uses para eso. El virus puede llevarse al hogar por los zapatos.
- Preferentemente usar unos zapatos para la calle y otros para la casa.



- Bañarse antes de saludar a la familia.



- Sentarse a comer o acostarse, la mejor manera de eliminar al virus covid-19 del cuerpo es con agua y jabón: **Disminuye la posible diseminación por contacto.**

Fuente: Agencia de protección ambiental U.S.A.

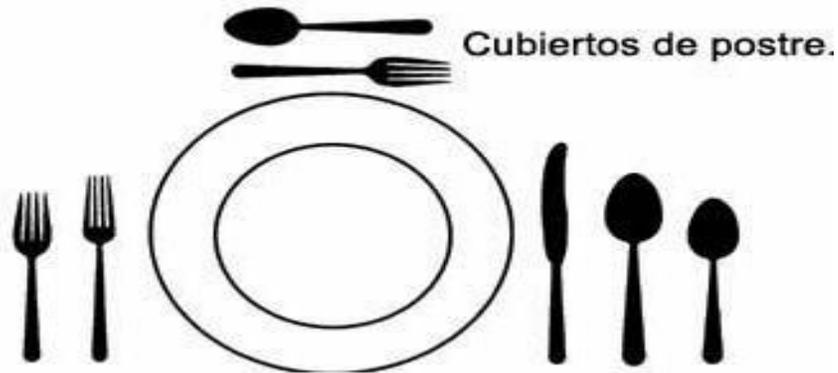
- **LAVARSE LAS MANOS** frecuentemente, con agua y jabón, durante al menos 20 segundos. Y haciendo mucha espuma. Secar con papel o al aire: **Disminuye el riesgo de contagio por contacto.**
- **LAVAR LA ROPA DE CALLE**, preferentemente de inmediato después de quitarla al llegar a la casa y por separado (agua caliente es mejor o usar desinfectantes): **Disminuye el riesgo de contagio por contacto (72 horas).**

✚ Remojar al menos ½ hora en jabón y asolear al menos 4 horas. y planchar.

- **LIMPIEZA DE LA CASA.**

- ✓ Limpiar pisos y zonas de contacto común (2 o 3 veces al día) con una solución de 1 litro. Agua + 12.5 ml. (2 ½ cucharadas.) de cloro (comercial al 4%) o agua con jabón. Cambiar diario. **Disminuye el riesgo de contagio por contacto.**

- Ventilar la casa mínimo 15 minutos. Después de sanitizar y al menos 3 veces al día.
- Lavar preferentemente con una solución de jabón y cloro.



- Las manos contaminadas pueden provocar infecciones al tocarse la cara, ojos, nariz o boca.
- Disminuye la diseminación de secreciones al ambiente.



- Prohibido saludar de mano, beso o abrazo.



- Uso de anillos, pulseras, relojes. El COVID-19 puede mantenerse vivo en metales 72 horas. Uso de uñas largas, postizas.
- Tener agua suficiente para al menos una semana (tomar 2 litro por persona por día).
- **TOMAR VITAMINA “C”:** naranja Camú Camú (2 o 3 gramos diarios de espinaca, tomate, mandarina, etc.
- **TOMAR 15 minutos de SOL:** Mejora el epitelio pulmonar y regula la respuesta inmune.  
Mejora la respuesta inmune y ayuda a **fijar el calcio** en los huesos (evita el raquitismo). Los pacientes en cuarentena, suelen carecer de Vitaminas D por no asolearse.



Fuente: <https://www.mayoclinic.org/es-es/drugs->

## **CONCLUSIONES**

- **Uso de cubre bocas.**
- Mantener “**SU SANA DISTANCIA**”
- Sanitizar zapatos, bañarse al llegar a casa y lavar la ropa de calle.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- *Sanitizar la casa 2 o 3 veces al día.*
- *Ventilar la casa después de sanitizar.*
- **Toser y estornudar de etiqueta.**
- Evitar tocarse cara, boca, nariz y ojos con las manos.
- Evitar saludar de mano, abrazo o beso.
- Evitar el uso de anillos, relojes, pulseras, uñas postizas o largas.
- **Tomar vitamina C.**
- **Asolearse al menos 15 min por día.**
- Tomar café (2 o 3 tazas al día).