

## **Medidas INDIVIDUALES para evitar el contagio por el SARS COV 2 que da lugar a la enfermedad COVID 19 (OMS, Centro de Control de Enfermedades (CDC USA), Ministerio Sanidad 15/3/2020, Guía SEMFYC 4/3/2020):**

### **1º DISTANCIAS:**

**FUNDAMENTO:** Es un virus respiratorio que se trasmite por gotas tamaño grande (+ de 5 micras) que se expelen cuando se respira se tose o se estornuda, **SE MANTIENEN POCO TIEMPO SUSPENDIDAS EN EL AIRE y no suelen alcanzar más de 1 metro de distancia. NO se ha demostrado transmisión aérea o por aerosoles en los brotes de SARS-CoV-2 en China.**

**RECOMENDACIÓN:** sería suficiente la distancia de 1 metro, aunque en las guías, se suelen recomendar para mayor seguridad, 1,5-2 metros en el domicilio, trabajo, transporte, compras...

### **2º Evitar el contagio a través de objetos y superficies:**

**FUNDAMENTO:** el virus puede permanecer vivo hasta 72 horas en algunas superficies (72 en plástico, 48 horas en acero inoxidable, 24 horas en cartón, 4 horas en cobre...*NEJM.org, 17 marzo de 2020*); pero es muy sensible a todo tipo de desinfectantes (Lejía, alcohol ...) y desaparece en menos de 5 minutos (suele ser suficiente 1-2 min).

### **RECOMENDACIÓN:**

-**Limpieza de superficies:** 1º con **lejía:** dilución 2% con la lejía doméstica (concentración 40-60 gr de cloro/litro) o 4 cucharaditas de café en 1 litro de agua, 2º Con **gel de solución hidroalcohólica** (alcohol al 62-71%), 3º **Jabón neutro**. 4º **Agua oxigenada** al 0,5%. 5º **Hipoclorito de sodio** al 0,21%. 6º **Cloruro de Benzalconio**, al 0,04%.

-**Lavado de platos, vasos, tazas y otros utensilios** con los detergentes habituales (lavado con agua caliente y los detergentes usados en los lavavajillas).

-**Lavado de ropa:** detergentes habituales, programas agua caliente (60º).

### **3º MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL**

**FUNDAMENTO:** los pacientes contagian habitualmente a través de gotas, pero pocas veces por contacto directo, sobre todo por las que se depositan en superficies y objetos. También pueden excretar virus en heces y orina (aunque se desconoce el potencial real). El contagio no se produce a través de la piel sino al entrar en contacto con las mucosas.

### **RECOMENDACIONES:**

- **Lavado de manos con jabón neutro normal o líquido (40-60 segundos)** y secado con papel desechable o aire; si no es posible con soluciones alcohólicas (62-71% de alcohol).
- **Evitar tocarse la cara:** para evitar contacto con las mucosas
- **Las mascarillas:** se están usando con poco criterio en esta pandemia. Indicaciones:
  - a) **Para el enfermo** o el que está en cuarentena, para proteger a los demás:
    - Las quirúrgicas son suficientes: filtran las partículas emitidas por el usuario, de dentro afuera. Efectividad  $\geq 95\%$  para capturar las gotitas.
  - b) **Para usuarios en situación de riesgo:** indicada en trabajadores sanitarios y otros sometidos a contacto directo con personas de riesgo, y en personas que pertenecen a un grupo de riesgo: protege, filtrando partículas y aerosoles líquidos presentes en el aire (raro con el SARS COV2), e impidiendo que sean inhaladas por el usuario. Es suficiente una quirúrgica o FFP2 (eficacia general del 92%, mayor para el SARS COV2) (*Annals Int. Med.org, 16 Marzo 2020*).

***Si se usan por personas no expuestas, no solo no disminuyen el riesgo, sino que pueden aumentarlo por proporcionar una falsa sensación de seguridad y por tocarse más la cara (OMS)***

- **Los Guantes, las Gafas y los Trajes de seguridad (EPIs)** se deben usar solo en situaciones de riesgo alto (OMS)
- **Toser sobre el codo o sobre pañuelo de papel desechable**

***En una pandemia, SOLO la atención centrada en el paciente es INSUFICIENTE; debe ser prioritaria una atención centrada en la comunidad. Se requieren soluciones para Covid-19 para toda la población***