

Orientaciones para poblaciones vulnerables con alto riesgo de enfermedad grave por COVID-19

Condado de Solano de Salud Pública, 11 de marzo de 2020

Esta guía es efectiva hasta el 31 de marzo de 2020 y será reevaluada posteriormente.

La enfermedad COVID-19, causada por el nuevo coronavirus, a usualmente causa solo síntomas leves o, en algunos casos, ninguno. Para un gran porcentaje de la población, esta enfermedad será leve; sin embargo, algunas personas pueden enfermarse gravemente.

Aquellos con mayor riesgo incluyen:

- Personas mayores de 60 años. El riesgo aumenta significativamente y aumenta con la edad, con personas mayores de 80 años en la categoría de mayor riesgo.
- Las personas, a pesar de su edad, con problemas de salud profundas que incluyen enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, enfermedades cardíacas o enfermedades pulmonares crónicas, también aquellos con sistemas inmunes gravemente debilitados.

Orientaciones para las personas más vulnerables a la enfermedad grave de COVID-19

- Manténgase alejado de las reuniones sociales lo más que sea posible; Esto incluye reuniones de bingo, conciertos, reuniones de iglesias, vuelos largos y cruceros en los que un gran número de personas se encuentran al alcance de la mano.
- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse la cara, la nariz o la boca, ya que así es como los virus entran al cuerpo.
- Si está enfermo con fiebre, tos o falta de respiración, llame a su médico de inmediato.

Orientaciones para familiares y cuidadores

- Aunque no enfermo, minimice las visitas a hospitales, centros de atención a largo plazo u hogares de ancianos en la medida de lo posible. Si necesita visitar una de estas instalaciones, limite su tiempo allí y manténgase a 6 pies de distancia de los pacientes y empleados de la instalación.
- Cuando sienta síntomas de enfermedad respiratoria (resfriado, tos, fiebre o falta de aliento), quédese en casa y evite visitar a familiares.
- Llame a sus amigos y familiares que son vulnerables a enfermedades graves si reciben COVID-19. Considere visitar a familiares o clientes de otras maneras, como Skype, FaceTime, llamadas telefónicas o correo electrónico. Si cuida a un ser querido que vive en un centro de atención, monitoree la situación, pregunte sobre la salud de los otros residentes con frecuencia y conozca el protocolo si hay un brote.
- Quédese al tanto de qué medicamentos está tomando su ser querido y vea si puede ayudarlos a tener más a mano.
- Monitoree los alimentos y racionamientos médicos (oxígeno, incontinencia, diálisis, cuidado de heridas) según sea necesario.
- Llame al médico primero antes de llevar a su familiar al médico si experimenta síntomas de una enfermedad respiratoria.

Recomendaciones para organizaciones que sirven a poblaciones vulnerables.

- Tome todas las medidas necesarias para garantizar que todos los empleados y visitantes que experimenten cualquier síntoma de enfermedad se queden en casa y eviten el contacto con otras personas.
- Publique alertas visuales (letreros, carteles) en las entradas y en lugares estratégicos que brinden instrucciones de que las personas deben quedarse en casa cuando estén enfermas, así como otras precauciones generales de higiene para prevenir enfermedades respiratorias.
- Esté extremadamente atento al seguir las recomendaciones sobre la limpieza de superficies de alto contacto, incluidos mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos y teclados.
- Considere posponer reuniones sociales llenas de gente (por ejemplo, una gran reunión de bingo, proyección de películas, etc.) donde las personas se encuentren al alcance de la mano.
- Apoyar y monitoriar la higiene de las manos y las vías respiratorias, así como la etiqueta de la tos por parte de los residentes, visitantes y empleados.
- Use un desinfectante para las manos a base de alcohol en las habitaciones y asegúrese de que los lavabos estén bien proporcionados con jabón y toallas de papel para lavarse las manos.

Para más información visite: www.solanocounty.com/publichealth o llame Salud Pública, preguntas sobre Coronavirus al 707-784-8988.

Recomendaciones de distanciamiento social para reducir la propagación de la enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19)

SALUD PÚBLICA SOLANO | 11 de marzo de 2020

Esta guía es efectiva hasta el 31 de marzo de 2020 y será reevaluada posteriormente.

El Departamento de Salud Pública de Solano está haciendo recomendaciones para el distanciamiento social lo cual reducirá la propagación del nuevo coronavirus y proteger la salud de la comunidad. El distanciamiento social es un medio para reducir las interacciones entre las personas y retrasar la propagación de la enfermedad en nuestra comunidad. Las recomendaciones protegerán la salud de los grupos vulnerables que tienen más probabilidades de ser susceptibles a las enfermedades graves COVID-19, así como a la comunidad en general.

¿Cuáles son las recomendaciones para cancelar grandes reuniones?

El método principal por el cual se transmite esta enfermedad involucra las gotitas respiratorias de individuos infectados. No todos los eventos aumentan el riesgo de este tipo de transmisión. Para aquellos que lo hacen, se recomienda posponer o cancelar reuniones llenas de gente y eventos de la comunidad, donde un gran número de personas, en particular los extraños, se encuentran dentro de la distancia de un brazo de la otra. Estos eventos incluyen conciertos, convenciones y grandes eventos comunitarios.

- Si el evento no se puede cancelar, considere modificar el evento haciendo lo siguiente:
 - Instruir a los participantes o personal del evento no asistir antes del evento si tienen síntomas respiratorios (tos, fiebre o frío)
 - Tener capacidad de lavado de manos, desinfectantes para las manos y pañuelos de papel.
 - Limpiar las áreas de superficie de alto contacto como encimeras y pasamanos
 - Asegurar que los lugares para eventos estén bien ventilados y encontrar formas de crear espacio físico para minimizar el contacto cercano tanto como sea posible
 - Proveer un foro alternativo (como video conferencias) para las reuniones no esenciales
- Considere cancelar eventos no esenciales principalmente eventos para adultos mayores y personas con condiciones médicas crónicas que tienen mayor riesgo de enfermedad grave.

¿Cuáles son las recomendaciones para los lugares de trabajo y las empresas?

Para los lugares de trabajo y negocios, considere minimizar la exposición de la enfermedad por:

- Pedir a los empleados quedarse en casa cuando están enfermos y maximizar la flexibilidad en los beneficios de enfermedad.
- Implementar opciones de teletrabajo y teleconferencia para empleados, como corresponda
- Limpiar las áreas de superficie de alto contacto como encimeras y pasamanos
- Minimizar las reuniones y conferencias en persona en las que los empleados están dentro de la distancia de un brazo

¿Cuáles son las recomendaciones para escuelas y los estudiantes?

- Nosotros recomendamos que los estudiantes y el personal no deben ir a la escuela si están enfermos. Si tiene un hijo con problemas de salud crónicos, consulte a su médico sobre la asistencia a la escuela.
- Generalmente no se recomiendan los cierres de escuelas; sin embargo, en ciertos casos donde hay exposición a COVID-19, se aconseja a las escuelas y a los funcionarios del distrito escolar que consulten con Solano Public Health sobre los próximos pasos apropiados.

¿Cómo pueden las personas prepararse para un riesgo elevado de exposición a COVID-19?

Para prepararse para un riesgo elevado de exposición en nuestra comunidad, considere:

- Tener suficiente alimento estables y productos de limpieza extra a la mano para durar al menos dos semanas
- Asegurarse de tener una provisión de todos los medicamentos esenciales para su familia
- Hacer un plan sobre cómo cuidar a un familiar enfermo sin enfermarse usted mismo

Para más información visite: www.solanocounty.com/publichealth o llame Salud Pública, preguntas sobre Coronavirus al 707-784-8988.