

Coronavirus Covid-19

Medidas de prevención para el coronavirus y otras enfermedades respiratorias



Ministerio de Salud
Argentina

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EL CORONAVIRUS Y OTRAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/prevencion>

- **Distanciamiento social**
(mantener un metro de distancia entre personas)
- **Lavarse las manos frecuentemente**
con agua y jabón o alcohol en gel.
- **Toser o estornudar sobre el pliegue del codo**
o utilizar pañuelos descartables.
- **No llevarse las manos a la cara.**
- **Ventilar bien los ambientes**
de la casa y del lugar de trabajo.
- **Desinfectar bien los objetos**
que se usan con frecuencia.
- **No automedicarse.**
- **En caso de presentar síntomas, aunque sean leves, consultar inmediatamente al sistema de salud,** siguiendo las recomendaciones locales, para saber cómo hacer correctamente la consulta. Ejemplo:
107 en CABA,
148 en Provincia de Buenos Aires,
0800-222-1002 a nivel nacional

No se recomienda el uso de barbijos de manera rutinaria.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Mantener una distancia de 1 metro entre usted y otros
- Evitar las multitudes y las reuniones masivas donde sea difícil mantener la distancia adecuada de los demás.



- Evitar pequeñas reuniones en espacios cerrados, por ejemplo, celebraciones familiares.
- Evitar dar la mano, abrazar o besar a otras personas.
- No compartir el mate, vajilla, y utensilios.
- Evitar visitar a personas vulnerables, como las que se encuentran en centros de atención para personas mayores u hospitales, bebés o personas con sistemas inmunes comprometidos debido a enfermedades o tratamiento médico.

ADECUADA HIGIENE DE MANOS

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:

- Lavado de manos con agua y jabón.
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol (por ejemplo, alcohol en gel).



ES IMPORTANTE HIGIENIZARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE SOBRE TODO:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies de uso público: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.

MÉTODO ADECUADO PARA EL LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN:

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.
- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.

ADECUADA HIGIENE RESPIRATORIA

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe:

- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar. Descartarlo inmediatamente.
- Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Higienizar las manos después de toser o estornudar.



VENTILACIÓN DE AMBIENTES

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.

En otras circunstancias y lugares, se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

USO DE BARBIJOS

El uso de barreras protectoras personales como los barbijos solo está recomendado para:

- Personas que presentan síntomas de infección respiratoria: fiebre junto a tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria.
- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.
- No se recomienda el uso de barbijos para el resto de las personas ya que ofrece una falsa sensación de seguridad; cubre la nariz y la boca pero no cubre los ojos. Por otra parte, la manipulación de un barbijo conlleva un contacto de las manos con la cara, práctica que se desaconseja para la prevención de enfermedades respiratorias.
- El uso de barbijos en personas que no lo tienen recomendado impacta en la provisión de stock para quienes sí lo necesitan.

