

Lineamientos Generales para costarricenses residentes en China o países afectados en el marco de la Alerta Sanitaria por Coronavirus (2019-nCoV)

Costa Rica

Versión 1 - 31 de enero 2020

Presentación

El Coronavirus (2019-nCoV), es una enfermedad nueva a nivel mundial, por lo que aún se desconoce cómo se va a comportar.

En este contexto, las autoridades del Ministerio de Salud y todos sus funcionarios y funcionarias, conscientes de la enorme responsabilidad que tenemos como rectores y, por lo tanto, garantes de la salud de la población, en conjunto con las autoridades y funcionarios (as) de la Caja Costarricense de Seguro Social, del INCIENSA, de los servicios de salud privados, de los organismos internacionales y de socios estratégicos de todos los sectores, estamos realizando el mayor esfuerzo, poniendo a la disposición de todos y todas nuestro conocimiento y compromiso. Sin lugar a dudas, los objetivos planteados no podrían lograrse sin la participación informada, comprometida y responsable de la toda la población. Es por ello que, mediante los Lineamientos Oficiales que les estamos entregando, solicitamos su colaboración, seguras de obtenerla, para que lidere las acciones que deben realizarse en la organización bajo su responsabilidad, informe y apoye a su personal y, mediante el trabajo coordinado y efectivo con todos (as) ellos (as), se llegue a toda la población.

Si juntos (as) logramos que la población practique comportamientos saludables, acuda oportunamente a los servicios de salud y asuma una actitud responsable frente a los de-más, las consecuencias de esta amenaza se verán altamente reducidas. Solo así lograremos contener, en nuestro país, la circulación masiva del virus que está provocando esta alerta sanitaria internacional y disminuir la cantidad y severidad de los casos que se presenten en nuestro territorio.

Afortunadamente Costa Rica cuenta con todas las condiciones para enfrentar este problema de salud pública, pero depende de todos (as) y de cada uno (a) de nosotros (as).

Consideraciones generales:

- Los coronavirus son una familia de virus que en humanos puede producir cuadros de infección respiratoria. Ya existen cuatro Coronavirus que circulan en la población y que provocan cuadros de resfrió que raramente complican su curso.
- Sin embargo, existen Coronavirus que pueden comportarse con mayor agresividad, como los que producen el SARS y el MERS. Sin embargo, las infecciones por estos virus no son frecuentes en humanos.
- La forma de transmisión entre humanos es por gotitas de saliva que pueden provenir de estornudos o tos que se trasladan en el aire e ingresan en la persona no infectada por boca, nariz u ojos. También puede ser por objetos contaminados por saliva de personas o besos. La supervivencia del virus en objetos puede ser de varias horas.
- El virus es susceptible a productos de limpieza que contengan yodo o cloro.
- Los coronavirus se pueden transmitir de animales a personas. En el caso de este nuevo coronavirus, no se sabe cuáles animales pueden transmitirlo.
- La mayoría de los cuadros duran de 7 a 8 días en incubar el virus hasta que se manifiestan los síntomas, aunque esto puede extenderse hasta 14 días. Las personas con enfermedades de fondo son más susceptibles de enfermar con mayor gravedad.

Acciones generales para costarricenses en China ante la alerta sanitaria

Recomendaciones:

- Cumplir con las indicaciones que brinde las autoridades sanitarias en el país que reside.
- Si ha presentado uno o más de los siguientes síntomas: fiebre $\geq 38^\circ$, malestar general, tos, dolor de garganta y dificultad respiratoria) y ha visitado áreas de riesgo acuda al centro de salud más cercano.
- Estar atento a las actualizaciones provenientes de fuentes oficiales y cumplir esas recomendaciones.
- No entre en pánico o se someta a estrés constante. Las autoridades del gobierno chino en coordinación con la Organización Mundial de la Salud han tomado medidas responsables que permiten que se pueda ir disminuyendo el número de casos y el riesgo de transmisión paulatinamente. El estrés constante disminuye las defensas del cuerpo y lo hace más susceptible a infecciones en general.
- **En caso de salir de China o trasladarse a otras localidades en transporte público (terrestre, marítimo o aéreo):** Se recomienda no hacerlo hasta que la transmisión del virus disminuya sustancialmente, ya que el riesgo de infección al tener contacto en lugares conglomerados como puertos, aeropuertos, oficinas de migración, en estos momentos se incrementa de forma importante, aun guardando las medidas de protocolo del estornudo o tos.
- El lavado de manos frecuente con agua y jabón es sumamente importante para prevenir ésta y otras infecciones. Las soluciones con alcohol para sanitizar las manos son efectivas para matar muchos microorganismos, pero si las manos están visiblemente sucias se deben lavar con agua y jabón.
- El uso de mascarillas (como las que usan los cirujanos) sin filtro puede conferir algún grado de protección, lejos de ser el óptimo. Si se utilizan, siempre debe cubrir la nariz por completo y tratar de adherirla lo máximo posible a la piel, especialmente alrededor de la nariz. El uso de filtro respiratorio tipo N°95 no se recomienda a menos que tenga que entrar en contacto con una persona sospechosa o confirmada por el nuevo coronavirus. Este tipo de filtros son muy poco confortables para usar de forma prolongada (varias horas).

- Evitar en general ir a lugares con conglomerados de personas o reuniones. Entre más personas, más posibles infectados y más riesgo de transmisión.
 - Si debe ir a lugares públicos como supermercados o restaurantes, asuma varios comportamientos estrictos:
 - Aléjese de personas que estén tosiendo o estornudando.
 - No se toque la cara (estricto) si no se ha lavado las manos con agua y jabón.
 - El lavado de manos debe durar al menos 30 segundos, haciendo suficiente espuma y frotando vigorosamente las palmas, dorsos, espacios entre dedos, puntas de las uñas). Secarse bien las manos, idealmente con toalla desechable.
 - Se desconoce la transmisión de animal a humano. Mientras no haya mayor información, en la medida de lo posible evite contacto con animales vivos o muertos que no sean propios, especialmente con sus secreciones o heces.
 - Si por una situación calificada debe regresar a Costa Rica, favor reportarlo previamente a las Embajadas para que las autoridades en ese país, puedan preparar el seguimiento de la situación. Nunca se debe viajar si ya está con tos o fiebre, tampoco si ha estado en contacto cercano con un caso confirmado en los últimos 14 días.
 - Si tiene tos, fiebre, dolor de garganta y dificultad para respirar que progresa, busque atención médica lo antes posible. No vaya a centros de atención de pacientes si no es estrictamente necesario.
 - Siempre que vaya a estornudar o toser, cúbrase con la cara interna del antebrazo de tal forma que no salgan gotitas de saliva. Puede hacerlo con un pañuelo desechable, pero siempre como un sello, evitando que se salgan gotitas de saliva fuera del pañuelo.
- 1. Si necesita viajar a Costa Rica, debe reportar a la Embajada del país donde se encuentre durante el tiempo que se mantenga esta alerta sanitaria, la siguiente información:**
- Si ha presentado uno o más de los síntomas de la enfermedad (fiebre $\geq 38^\circ$, malestar general, tos, dolor de garganta y dificultad respiratoria) y si ha visitado áreas de riesgo.

- Nombre completo, número de pasaporte, dirección de destino, zona de procedencia, ocupación, edad, factores de riesgo y/o condiciones especiales, medio de transporte (identificación y horario).

Conductas y comportamientos recomendados:

- No desarrolle actitudes xenofóbicas o discriminatorios sobre personas que presentan o han presentado síntomas de “gripe” o “resfrío” o que hayan sido diagnosticados como casos de Coronavirus (2019-nCoV).
- Mantenga una buena alimentación para mejorar las defensas del organismo.
- No fumar.
- No visitar personas enfermas o con síntomas de gripe o resfrío.
- Cumpla las medidas de lavado de manos:
 - Antes y después de comer, de atender un enfermo y de cambiar pañales.
 - Después de tocar objetos como: teléfonos, celulares, carros de supermercado, viajar en autobús, uso de computadoras, entre otras.
 - Después de volver de la calle.
 - Después de toser o estornudar.
 - Recordar que el tiempo adecuado para un lavado de manos eficaz, siguiendo el protocolo adecuado, es de 40-60 segundos, el mismo que se tarda cantando la canción “Cumpleaños Feliz”.
- Utilice toallas de papel o papel higiénico al estornudar o toser.
- Si no se tiene toallas desechables utilizar el antebrazo al toser.
- Limpiar frecuentemente las superficies que puedan contaminarse con secreciones respiratorias.
- En caso de utilizar mascarilla, descartarla diariamente.
- No escupir en el suelo.

Anexo 1

Indicaciones para el aislamiento domiciliario recomendadas por el Ministerio de Salud de Costa Rica.

a) Para la persona enferma:

- Ubicar al enfermo(a) en un cuarto, habitación o aposento separado de las demás personas del domicilio y lo más lejos posible de las áreas comunes.
- Mantener siempre cerrada la puerta de la habitación o aposento del enfermo.
- Preferiblemente siempre y cuando sea posible, asignar un baño para uso exclusivo del enfermo. Cuando no sea posible, limpiar el baño con desinfectante cada vez que el enfermo lo utilice.
- Utilizar toallas de papel para el secado de manos. De no ser posible, asignar un paño exclusivo para el enfermo.
- Bañarse diariamente con agua tibia y abundante jabón.
- Utilizar ropa limpia todos los días.
- Preferiblemente cambiar la ropa de la cama todos los días.
- Durante el tiempo que el enfermo se mantenga solo en la habitación, no es indispensable que permanezca con la mascarilla puesta, pero deberá utilizarla siempre que alguna persona ingrese para asistirlo.
- Utilizar siempre el “protocolo del estornudo y la tos” y el del “lavado de manos”.
- Salir de la habitación únicamente por motivos de fuerza mayor y, utilizando todo el tiempo una mascarilla (“quirúrgica”).
- Salir del domicilio solamente para recibir atención médica en un centro de salud, previa coordinación con el personal del centro. Desde que sale hasta que vuelva, debe utilizar la mascarilla.
- No recibir visitas.
- Evitar contacto con mujeres embarazadas, niños (as), adultos mayores, personas inmunosuprimidas o con enfermedades crónicas.

- Guardar reposo, hidratarse con abundantes líquidos y no consumir tabaco.
- No automedicarse.

b) Para el cuidador:

- Evitar salir del domicilio siempre que sea posible.
- Utilizar estrictamente los protocolos de “estornudo y tos” y de “lavado de manos”.
- Evitar entrar en contacto directo con el enfermo.
- Utilizar mascarilla idealmente la N95 siempre que se acerque al enfermo.
- Tomarse la temperatura, al menos, dos veces al día.
- Comunicarse inmediatamente con el Área de Salud de la CCSS si inicia síntomas sospechosos tales como: fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor de músculos y/o articulaciones.

c) Medidas higiénicas en el domicilio:

- Mantener bien ventiladas las áreas comunes del domicilio (comedor, cocina, baños, sala y otros).
- Extremar las medidas de limpieza en todo el domicilio, utilizando desinfectantes comunes sobre los pisos y superficies (muebles, ventanas, perillas de las puertas, otros).
- Asignar un basurero exclusivo para depositar los desechos del enfermo.
- Mantener limpias todas las superficies del cuarto utilizando un desinfectante común.
- No compartir con el enfermo: sábanas, almohadas, cubiertos, platos, vasos ni ninguna otra pertenencia personal.
- Separar la ropa del enfermo (incluyendo la ropa de cama y los paños) de la ropa de las demás personas del domicilio, y lavarla diariamente con detergente común.

- Posteriormente ponerle a secar al aire libre, preferiblemente al sol. Siempre que se posible, se recomienda que la ropa se seque a máquina.
- Separar los utensilios de cocina de los de las demás personas del domicilio y lavarlos también por separado con agua y jabón para platos común.

Anexo 2

Página web del Ministerio de Salud con lineamientos e información para consultar:

Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la infección por Coronavirus (2019-nCoV)

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>