

ORIENTACIÓNS DA OMS SOBRE O ACTUAL BROTE DE ENFERMIDADE POR CORONAVIRUS (COVID-19)

A OMS está colaborando estreitamente con expertos mundiais, gobernos e asociados para ampliar rapidamente os coñecementos científicos sobre este novo virus, rastrexar a súa propagación e virulencia e asesorar aos países e as persoas sobre as medidas para protexer a saúde e previr a propagación do brote na medida do posible. Neste artigo podes ver as orientación que a OMS achega do actual brote de enfermidade por coronavirus.

Medidas de protección básicas contra o novo coronavirus

Lávese as mans frecuentemente

Lávese as mans con frecuencia cun desinfectante de mans a base de alcol ou con auga e xabón.

Por que? Lavarse as mans cun desinfectante a base de alcol ou con auga e xabón mata o virus se este está nas súas mans.

Adopte medidas de hixiene respiratoria

Ao tusir ou esbirrar, cúbrase a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano; tire o pano inmediatamente e lávese as mans cun desinfectante de mans a base de alcol, ou con auga e xabón.

Por que? Ao cubrir a boca e o nariz durante a tose ou o esbirro evítase a propagación de xermes e virus. Se vostede esbirra ou tose cubríndose coas mans pode contaminar os obxectos ou as persoas aos que toque.

Manteña o distanciamento social

Manteña polo menos 1 metro de distancia entre vostede e as demais persoas, particularmente aquelas que tusan, esbirren e teñan febre.

Por que? Cando alguén cunha enfermidade respiratoria, como a infección polo 2019-nCoV, tose ou esbirra, proxecta pequenas gotículas que conteñen o virus. Se está demasiado preto, pode inhalar o virus.

Evite tocarse os ollos, o nariz e a boca

Por que? As mans tocan moitas superficies que poden estar contaminadas co virus. Se se toca os ollos, o nariz ou a boca coas mans contaminadas, podes transferir o virus da superficie a si mesmo.

Se ten febre, tose e dificultade para respirar, solicite atención médica a tempo

Indique ao seu médico se viaxou a unha zona na que se notificou a presenza do 2019-nCoV, ou se tivo un contacto próximo con alguén que viaxase dende algún deses lugares e teña síntomas respiratorios.

Por que? Sempre que teña febre, tose e dificultade para respirar, é importante que busque atención médica de inmediato, xa que devanditos síntomas poden deberse a unha infección respiratoria ou a outra afección grave. Os síntomas respiratorios con febre poden ter diversas causas, e dependendo dos seus antecedentes de viaxes e circunstancias persoais, o 2019-nCoV podería ser unha delas.

Se ten vostede síntomas respiratorios leves e ningún antecedente de viaxe a zonas con casos notificados

Se ten síntomas respiratorios leves e non ten antecedentes de viaxes a lugares con casos notificados do 2019-nCoV, practique coidadosamente unha hixiene respiratoria e de mans básica e quédese na casa ata que se recupere, se é posible.

Como precaución xeral, adopte medidas xerais de hixiene cando visite mercados de animais vivos, mercados de produtos frescos ou mercados de produtos animais.

Lávese periodicamente as mans con xabón e auga potable despois de tocar animais e produtos animais; evite tocarse os ollos, o nariz ou a boca coas mans, e evite o contacto con animais enfermos ou produtos animais en mal estado. Evite estritamente todo contacto con outros animais no mercado (por exemplo, gatos e cans rueiros, roedores, aves, morcegos). Evite o contacto con refugallo ou fluídos de animais posiblemente contaminados que se atopen no chan ou en estruturas de tendas e mercados.

Evite o consumo de produtos animais crus ou pouco cociñados

Manipule a carne crúa, o leite e os órganos de animais con coidado, a fin de evitar a contaminación cruzada con alimentos crus, conforme as boas prácticas sobre inocuidade dos alimentos.

Cando e como usar máscara

Cando usar máscara

Se está vostede san, só necesita levar máscara se atende a alguén en quen se sospeite a infección polo 2019-nCoV.

Leve tamén máscara se ten tose ou esbirros.

As máscaras só son eficaces se se combinan co lavado frecuente de mans cunha solución hidroalcolica ou con auga e xabón.

Se necesita levar unha máscara, aprenda a usala e eliminala correctamente.

Como poñerse, usar, quitarse e refugar unha máscara

Antes de poñerse unha máscara, lávese as mans cun desinfectante a base de alcol ou con auga e xabón.

Cúbrase a boca e o nariz coa máscara e asegúrese de que non haxa espazos entre a súa cara e a máscara.

Evite tocar a máscara mentres a usa; se o fai, lávese as mans cun desinfectante a base de alcol ou con auga e xabón.

Cámbiese de máscara tan pronto como estea húmida e non reutilice as máscaras dun só uso.

Para quitarse a máscara: quítella por detrás (non toque a parte dianteira da máscara); refugar inmediatamente nun recipiente pechado; e lávese as mans cun desinfectante a base de alcol ou con auga e xabón.