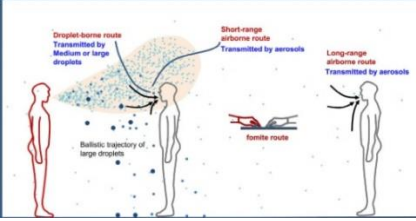


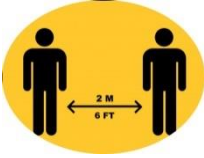




Decálogo para Proteger,.. y Protegernos, durante la Pandemia

Transmisión	Protección	Esperanza
<p>El virus SARS-CoV-2 se extiende por:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ gotas emitidas con tos, estornudos o hablando cara a cara en distancias cortas ❖ Aerosoles ❖ al tocar algún objeto o superficie en la que se encuentre el virus en forma activa y posteriormente se toque la boca, nariz u ojos  <p>Gran Contagiosidad en aglomeraciones</p>  <p>Sujetos asintomáticos pero infectados también pueden contagiarnos</p>	<p>Uso de mascarilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Tapando la nariz y la boca ❖ En lugares públicos (incluido ir andando por la calle) ❖ Llevar mascarilla de reserva ❖ Sugerencia de utilizar en domicilio cuando llegue alguien no conviviente habitual ❖ Seguir instrucciones del fabricante  <p>Mantenimiento distancia de 2 metros</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inmunidad de grupo ❖ Vacunas  <p>La o las vacunas son la verdadera esperanza</p>
	<p>Lavado frecuente de manos</p>  <p>evitar las aglomeraciones</p>	<p>Proteger a la sociedad</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Auto-confinarnos ante síntomas ➤ contactar con el médico ➤ Seguir consejos médicos ➤ Continuar tratamientos previos ➤ Identificar síntomas de alarmas ➤ Valorar mascarilla en domicilio ➤ Contactar sistema sanitario ante empeoramiento

Summary of Guidance for Public Health Strategies to Address High Levels of Community Transmission of SARS-CoV-2 and Related Deaths, December 2020

Margaret A. Honein, Athalia Christie, Dale A. Rose, John T. Brooks, Dana Meaney-Delman, Amanda Cohn, et al.

MMWR / December 4, 2020 / Vol. 69.

<file:///C:/Users/A/Desktop/CDC%20Summary%20of%20Guidance%20f>

• **Antecedentes:** tras el inicio de la pandemia hace 10 meses, tanto el número de personas infectadas como el de muertos ha ido en continuo crecimiento, alcanzando una fase con altos niveles de transmisión. Es necesario implementar todas las estrategias tanto individuales como comunitarias que, con evidencia demostrada, disminuyan la transmisión de la infección. El CDC (Centers for Disease Control and Prevention) establece las siguientes medidas para el control de la pandemia por el SARS-CoV-2.

• Decálogo de medidas a implementar:

❖ **Uso universal y correcto de mascarilla.**

- Más del 50% de los contagios provienen de personas asintomáticas o pre-sintomáticas.
- Las mascarillas protegen a los contactos y, en menor cuantía, al portador de la misma.
- El CDC recomienda que la población general utilice mascarillas multicapa o mascarillas no médicas, especialmente en los lugares cerrados, en los espacios abiertos sobresaturados, y en el domicilio cuando alguno de los convivientes esté infectado

❖ **Distanciamiento físico y limitar los contactos.**

- Mantener la distancia física de 2 metros (reduce el número de contactos y el R_0 (número reproductivo))

❖ **Evitar espacios cerrados no esenciales y aglomeraciones en espacios abiertos**

- Espacios donde no es posible mantener la distancia física y no se puede utilizar la mascarilla de manera continuada (restaurantes) son escenarios de alto riesgo.

❖ **Incrementar las pruebas diagnósticas y los aislamientos**

- Aquellos con test diagnóstico positivo han de ser aislados de manera inmediata.
- Permite interrumpir la transmisión silente del SARS-CoV-2 (diagnóstico precoz de los asintomáticos y pre-sintomáticos)

❖ **Investigar los casos rápidamente y trazar los contactos**

- Permite identificar, aislar e investigar los contactos próximos, suministrándoles la información necesaria sobre el proceso y acciones a tomar.
- El trazado de los contactos es más viable cuando la incidencia de COVID-19 es baja o está disminuyendo, cuando las pruebas y sus resultados se alcanzan con rapidez y cuando la mayoría de los contactos son detectados y aislados.
- Proveer los apoyos necesarios (familiares o/y sociales) que permitan el cumplimiento de la cuarentena.

❖ **Salvaguardar a las personas vulnerables (mayor riesgo de evolución severa o muerte)**

- Evitar las interacciones no esenciales con personas fuera de sus convivientes, utilizando todas las medidas de prevención recomendadas.
- Se precisan esfuerzos por parte de toda la sociedad para mitigar el riesgo.

- El riesgo se incrementa con la edad (hasta el 80% de los fallecidos tenían una edad \geq 65 años), en los pacientes que presentan comorbilidades y en los grupos sociales más vulnerables.
- ❖ **Proteger a los trabajadores esenciales (incluidos los trabajadores socio-sanitarios)**
 - Implementar las medidas adecuadas para prevenir la infección (fomentar el uso de la telemedicina, correcto triaje de los pacientes, detectar signos y síntomas de COVID-19 entre las personas que acuden a centros sanitarios o centros residenciales.
 - Los trabajadores socio-sanitarios serán prioritarios en el momento de instaurar la vacunación
- ❖ **Posponer los viajes**
 - Los viajes incrementan el riesgo de exposición al SARS-CoV-2 y puede transferir la infección entre comunidades.
 - Realizar, en viajes internacionales, un test diagnóstico de SARS-CoV-2 antes del inicio del viaje (1-3 días) y repetirlo tras la llegada (3-5 días)
 - Considerar medidas similares en vuelos domésticos.
 - En ambos casos (viajes internacionales y domésticos), el viajero debería permanecer en su domicilio o reducir las actividades no esenciales antes del inicio del viaje y 7 días tras finalizarlo a pesar de que el test fuera negativo (si no se realizó el test se recomienda prolongar las medidas durante 10 días).
 - Los viajeros deben evitar el contacto con personas vulnerables durante 14 días tras la finalización del viaje, utilizando mascarilla en el domicilio cuando lo comparta con otros.
- ❖ **Incrementar la ventilación de las habitaciones, la higiene de manos, la limpieza y desinfección de superficies**
 - La higiene de manos incluye el lavado frecuente con agua y jabón, o la utilización de soluciones desinfectantes.
- ❖ **Extender la disponibilidad y uso de vacunas eficaces**
 - Realizarlo de manera transparente,
 - Monitorizar los eventos adversos
 - Trabajar en y con la comunidad para soslayar las preocupaciones generadas por la vacunación, lo que afianzará la confianza de la población y de los trabajadores sanitarios consiguiendo una mayor y mejor cumplimentación.
 - Las personas vacunadas han de continuar con todas las medidas recomendadas para la protección de la enfermedad, extendiéndolo mientras se establezca la inmunidad y protección conseguida con la vacunación.

• **A destacar:**

- Es necesario aplicar todas las medidas, de manera conjunta, para alcanzar los beneficios deseados.
- La combinación de estas medidas pueden reducir la transmisión del SARS-CoV-2, las secuelas e incapacidades, y las muertes, además de mitigar las consecuencias económicas de la pandemia.