



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



POSITIVA **EDUCA**

BANCO

DEL CONOCIMIENTO

TALLER WEB



Temática

Prevención y Contención de COVID - 19

03 de abril de 2020

1. ¿Cómo diferenciamos una gripe del virus Covid-19 si algunos síntomas son muy parecidos?

R/ Los signos y síntomas de COVID 19 aun cuando efectivamente son muy parecidos, pues finalmente es un virus respiratorio, se diferencian específicamente en la temperatura igual o superior a 38 grados de forma constante y la tos seca, es importante recordar que muchas personas, cerca del 80% pueden cursar sin síntomas. Por eso son tan importante las medidas de prevención como distancia social de más de un metro, lavado de manos, entre otros.

2. ¿Es cierto que el COVID 19 se puede adherir al calzado en una zona contaminada?

R/ El CORONAVIRUS, que es el virus, que genera COVID 19 esta es la enfermedad o a la infección, puede permanecer en las superficies por tiempos, aún en estudio, por eso es indispensable mantener los objetos de uso diario, la oficina, la casa o el lugar donde permanecemos en orden y aseo y limpiar con una solución desinfectante. En el calzado puede estar, cuando persona estornuda o tose esas macropartículas se quedan en la superficie al pisarlas podemos llevarlas a casa, por eso es importante limpiar los zapatos y tener unos definidos para salir que deben quedarse en la puerta y otros para circular dentro de nuestra casa.

3. ¿Cuanto Tiempo Tiene De Vida El Tapabocas De Algodón Y El Tapabocas N95?

R/ Cada elemento de protección personal tiene una vida media de uso y depende también de las condiciones del mismo, es decir un tapabocas o mascarilla sencilla, de uso quirúrgico y elaborada bajo norma, puede servir unas 3 o 4 horas, pero si está húmedo, manchado o expuesto a una gran carga viral, pues debe ser cambiado con frecuencia, el N95 QUIERUGICO, tiene una vida media de 8 horas y está especialmente indicado para procedimiento médicos donde exista aerosoles, es decir procesos como



entubación traqueales, o similares de carácter invasivo o cuando la exposición sea muy alta.

4. ¿Las máscaras de tela elaboradas en casa con materias anti fluidos sirven para evitar el paso del virus?

R/ Recomiendo mejor utilizar mascarillas quirúrgicas convencionales, que pasan por un proceso de elaboración certificado, las otras no conocemos la eficiencia y puede generar una falsa seguridad y aumentar el riesgo, aun no conozco un estudio que permita evidenciar la eficiencia de la mascarilla casera en la protección para agentes biológicos especialmente coronavirus

5. ¿Al retomar las labores, de las empresas que hemos cerrado nuestras actividades por la contingencia de la pandemia, es necesario realizar algún examen médico al personal?

R/ lo mejor será revisar el procedimiento que la empresa tiene al respecto, si tiene definido valoraciones medicas u otro tipo para después de vacaciones licencia o permisos, puede ser también buena idea fortalecer los procesos de capacitación, comunicación e información. Pues cuando baje, no pasara luego para quedarse, es importante tener un sistema que permita vigilar los comportamientos en salud y actuar a tiempo.

6. ¿El acetaminofén para un dolor también está restringido en caso de coronavirus?

R/ es importante recordar que los medicamentos todos, deberían ser de prescripción médica y no se usó libre, en muchas ocasiones los síntomas de diversas enfermedades se invisibilizan cuando nos auto medicamos, el acetaminofén tiene varios efectos y se usa mucho para manejo de dolor y fiebre, que es uno de los síntomas de alarma en COVID 19 usarlo con indicación médica, como debe ser. Recuerden por favor que el cuerpo busca la forma de comunicarse y nosotros no lo escuchamos, si tenemos dolor o fiebre u otras molestias es importante identificar la causa.

7. ¿Si los niños presentan fiebre y gripa y no presentan más síntomas, que se debe hacer?

R/ la recomendación es estar pendiente, si tiene signos como los que mencionas, fiebre y gripa es importante comunicarse con las líneas de la



EPS ellos tiene protocolos donde a través de una entrevista o video consulta pueden brindar recomendaciones de manejo, que pueden ir desde quedarse en casa y observar hasta consulta o hospitalización, en temas de salud y en otros, no deberíamos generalizar, cada caso es especial, cada situación de salud es única, cada ser humano tiene características que lo hacen diferente y por eso el manejo debe ser personalizado.

8. ¿Cuánto es el tiempo de mitigación en días o semanas?

R/ Sería delicioso saberlo, esta etapa de mitigación depende en gran medida del comportamiento de todos, de la capacidad solidaria que tengamos, del respeto por las normas, estamos enfrentando uno de los momentos más duros y retadores, depende de nosotros el tiempo y los resultados. Estamos empezando a conocer al virus, su comportamiento.

9. ¿El COVID 19 es considerado como enfermedad laboral?

R/ El covid es una condición de salud pública, esta para todos, en todos los lugares, para definir el origen se debe adelantar un proceso de nexo causal, validarlos temas de tiempo, modo y lugar y después definir, es muy fácil adquirirlo en el transporte, en el contacto con un amigo o vecino, en la tienda, en el supermercado, y claro atendiendo clientes, en la oficina, es como cuando un compañero estornuda y no se cubre la nariz ni la boca, esa gripa que nos da a todos por la mala práctica de un compañero es de salud pública.

10. ¿Conozco casos que las personas entran a urgencias por infección urinaria y le hacen el examen y sale positivo, que tan frecuente es este síntoma?

R/ No conozco estudios que me permitan asegurar el nexo causal entre las dos condiciones de salud que refieres, es importante recordar que podemos estar asintomáticos de COVID y tener otro tipo de patologías, infecciones urinarias, laringitis, otitis, inflamación o molestias en las encías o en otras partes del cuerpo y no estar asociadas a covid 19, recuerden que es una virosis que todos estamos expuestos y que podemos ser portadores sin síntomas, por eso reitero el auto cuidado y las medidas de protección, lavado de manos, distancia social, y el aislamiento juicioso en casa.



11. ¿Si una persona tiene contacto con una persona infectada cuanto tiempo después se puede detectar el virus?

R/ Es importante recordar que tenemos entre nosotros muchas personas asintomáticas, es decir con el virus y sin síntomas, y tendremos personas con síntomas confirmadas con COVID 19 (con examen positivo) estas personas deben estar en aislamiento para su cuidado y especialmente para que como tú lo dices no “infecten ¡” a los demás, por eso deben seguir las indicaciones médicas, por otro lado puede ocurrir que un compañero o amigo con el que estuvimos resulte positivo y justo en esos días lo vimos, hablamos y nos saludamos de beso, eso quiere decir que estamos haciendo parte del grupo de personas que estaremos en el cerco epidemiológico para estar pendientes de los síntomas de Covid y avisar oportunamente. Hablamos inicialmente de 14 días, pero, recuerden que estamos conociendo a un al virus y esos tiempos pueden cambiar.

12. ¿Si en mi familia alguno se contagia como debo atenderlo?

R/ Si alguno de nuestra familia se contagia lo primero que debe hacer es comunicarse con su EPS, la secretaria de salud del municipio y con su empleador, las tres comunicaciones son importantes, cada una tiene un objetivo. La comunicación con la EPS es para que brinden indicaciones, que pueden ir desde estar en casa o hacer hospitalización, cada caso es diferentes, depende de la persona, sus antecedentes médicos, personales y los síntomas que tiene. Si la indicación es quedarse en casa, ojalá tenga la mejor habitación, con baño y tv, buenos libros y que no salga de allí, quien lo atienda debe gozar de buena salud, pasarle la comida rapidito, sin hacer visita. La charladita se puede hacer con la puerta cerrada y a través de ella. Se debe acompañar de lejos. Estar enfermo genera en algunas personas alteraciones en estado emocional, se pone tristes, o bravos. Acompañarlos desde lejos es importante, hablar con ellos, establecer dinámicas y juegos, el allá en la habitación a puerta cerrada y los demás al otro lado. Debe tener su plato, cubiertos, toalla todo solo para esa persona. Si es espacio es muy pequeño debemos conservar la distancia social mínima ojalá dos metros y la casa o el apartamento debe estar súper limpio, las superficies, los platos, los muebles. En nuestro sitio web de Posipedia encontraran videos, documentos, Tips que les ayudara a aumentar su conocimiento y claro en las páginas del ministerio de salud y del instituto nacional de salud.



13. ¿Tengo una consulta? Canto tiempo dura este virus en las superficies. (¿cómo pasamanos, papel, ascensor?)

R/ El tiempo de "vida" del virus en las superficies es relativo a estas mismas, va desde minutos hasta horas, lo importante es mantener limpios y desinfectados los lugares de mayor frecuencia, y lavárnoslas manos frecuentemente Conagua y jabón y secarlas con toallas de papel y en tela limpias.

14. ¿Puede presentarse contagio por contacto con un animal?

R/ No, las mascotas no son portadoras y contaminantes de este virus, todos los seres humanos, nosotros mismos tenemos una serie de microorganismos que nos ayudan a defendernos de agentes externos, lo que conocemos como flora bacteriana normal. Cuando estamos demasiado limpios o muy sucios se altera el equilibrio y nos enfermamos, las mascotas o cualquier animal también tiene sus propios microorganismos que les ayudan en su proceso y que no son contagiosos para los humanos, debemos tener los mismos cuidados con nuestros animalitos, no darle besos en el asico, limpiar sus patitas Con agua cuando vuelven a casa, nunca con desinfectante o hipoclorito, he visto muchos animalitos quemados por los excesos de los humanos y menos aun dejarlos abandonados, ellos lo único que dan y contagian es amor y ahora son excelente compañía más que antes.

15. ¿Si atiendo público, aunque sean documentos debo ponerme tapabocas y guantes?

R/ El protocolo de protección lo debe establecer tu empresa, según el tipo de documentos o atención al público que dé y el tipo de público, es diferentes si el público son las personas que ingresaran al hospital como sospechosa de covid 19 o tu público es el banco o similar, en estos momentos la protección no sobra, y reitero es más importante el lavado de manos, tener limpio el lugar de trabajo tratar de no manipular nada, en la medida de lo posible, si es necesario, entonces las medidas de autocuidado, distancia social, lavado de manos es particularmente útil

16. ¿Una persona asintomática a este virus siente algún cambio en su cuerpo?



R/ Una persona cuando es asintomática, no siente nada diferente en su cuerpo, pasa como cualquiera de nosotros en condiciones sanas.

17. ¿Si no se puede contar con alcohol ni gel antibacterial y no hay posibilidad de lavarse las manos por trabajo en la calle ¿Que otra sustancia se puede utilizar?

R/ La mejor sustancia es el agua y el jabón y si el trabajo por estar en La calle no lo permite, puedes antes de salir de tu casa, en una bolsa empacar jabón y en una botella agua y hacer el lavado es lo único que te protegerá en más del 50%

18. ¿En el caso de los alimentos ¿Cómo debe ser su desinfección ya que son tocados por muchas manos antes de comprarlas?

R/ Correcto, los alimentos, siempre, no debería ser por COVID, deben ser limpiados cuando llegan a casa, lavarlos con agua y jabón, enjuagar y secarlo muy bien, comprar solo lo necesario, recuerda que algunos alimentos se descomponen muy rápido y esos microorganismos que se generan pueden generar otro tipo de infecciones. Alimentos como carne, pollo, pez se consumen cocidos.

19. ¿Las mascotas pueden transmitir el virus?

R/ No, las mascotas no son portadoras y contaminantes de este virus, todos los seres humanos, nosotros mismos tenemos una serie de microorganismos que nos ayudan a defendernos de agentes externos, lo que conocemos como flora bacteriana normal. Cuando estamos demasiado limpios o muy sucios se altera el equilibrio y nos enfermamos, las mascotas o cualquier animal también tiene sus propios microorganismos que les ayudan en su proceso y que no son contagiosos para los humanos, debemos tener los mismos cuidados con nuestros animalitos, **no** darle besos en el asico, limpiar sus patitas con agua cuando vuelven a casa, nunca con desinfectante o hipoclorito, he visto muchos animalitos quemados por los excesos de los humanos y menos aún dejarlos abandonados, ellos lo único que dan y contagian es amor y ahora son excelente compañía más que antes.

20. ¿Se podría decir que definitivamente el virus no puede encontrarse en el aire?



R/ El virus no vuela, él está en las partículas de saliva o flujo nasal (mocos) que la gente expulsa, y se quedan en esas gotitas. Aun no tenemos estudios que el virus este suspendido en el aire.

21. ¿Cómo deben actuar las empresas de salud con respecto a mujeres en estado de embarazo?

R/ El embarazo es una condición natural de las mujeres, y cada una es un mundo en temas de salud, si el embarazo cursa con normalidad la recomendación es implementar las medias de control de todos, lavado de manos, distancia social, condiciones de orden y aseo en los espacios que frecuenta, descansa, alimentarse muy bien y evitar preocupaciones. Si el embarazo cursa con alguna novedad en salud, la indicación es acudir a su médico tratante, llamarlo y solicitar opinión o concepto para manejo especial si así se considera. Recomiendo mantener a las mujeres en estado de embarazo alejadas de personas con signos y síntomas de resfriado o gripa y fortalecer las medidas de protección, estamos protegiendo dos vidas o más.

22. ¿En caso de la lactancia que medidas debemos tomar?

R/ La lactancia materna es el mejor momento para los bebés, es la fuente de alimento y de fortalecimiento de su sistema inmunológico además que establece lazos de amor y confianza que lo acompañaran siempre, así que si no existe contraindicación médica, la lactancia debe darse en las condiciones de limpieza, lavarse las manos antes de iniciar el proceso, estar sentadas cómodamente, apoyo en la espalda, un ambiente tibio y sobre todo muy tranquilas, es una conexión que iniciaran con sus bebés, existe protocolos de lactancia que se deben seguir, desde la limpieza hasta la postura del bebé frente al **seno, como iniciar y terminar el proceso, como estimular al bebé para la succión, ejercicio que impacta el** desarrollo de sus músculos y habilidades en su crecimiento. Consulten la página web de la liga de la lactancia materna en Colombia y encontrarán datos fabulosos para disfrutar este momento. Medias de autocuidado y limpieza.

23. ¿Si estoy en casa haciendo teletrabajo, debo realizar las mismas medidas de auto cuidado, higiene y lavado de manos?



R/ Correcto, estamos construyendo hábitos o mejor estamos fortaleciendo hábitos, y el del lavado de manos debería ser el gran aprendizaje que en auto cuidado nos deje esta experiencia. Para evitar otro tipo de infección, por autocuidado y consentimiento. Más aún en casa debemos tener estructurado nuestro horario y otros hábitos de los cuales hemos hablado en los webinar y de los cuales también encontrara información en Posipedia.

24. ¿Cuál es el procedimiento para comunicar la incapacidad a la EPS o la ARL?

R/ El procedimiento de generación de incapacidad es el mismo que se hace con cualquier patología incapacitante, el trámite de tu EPS o ante la a ARL según se establezca.

25. ¿Cuánto es el tiempo de vida del virus en las superficies?

R/ El tiempo de “vida” del virus en las superficies es relativo a estas mismas, va desde minutos hasta horas, lo importante s mantener limpios y desinfectados los lugares de mayor frecuencia, y lavárnoslas manos frecuentemente Conagua y jabón y secarlas con toallas de papel y en tela limpias.

26. ¿Con qué debo desinfectar mi hogar y los productos que compre?

R/ Los mejores desinfectantes para este virus es el agua y el jabón o cualquiera de circulación comercial con hipoclorito, es importante como lo hablamos en el taller web evitar hacer mezclas extrañas, de las cuales somos expertas algunas mamas. No, solo el desinfectante, si alguien tiene alergias al hipoclorito deberá usar agua y jabón.

27. Si una persona resultar contagiada de COVID-19, ¿requiere de alguien que le brinde atención en su lugar de residencia? Lo pregunto por las personas que viven solas

R/ Todo depende de los síntomas y el avance de los mismos, la personas que viven solas velaran por su propio bienestar en las medidas que ellas puedan, si la situación de salud requiere manejo medico seguramente estará en hospitalización. La invitación es a ser buen vecino, buen amigo si alguien de mi vecindario está enfermo y no puede salir y por alguna razón no puede pedir domicilio o no puede cocinar; podemos solidarizarnos y dejarle mercadito en la puerta y avisarle que estamos para cuando necesite algo.



Hablar con él por teléfono, organizar juegos por internet, leer un libro junto por teléfonos, mantener la distancia con él, y acompañarlos desde lejos

28. ¿Qué hacen las autoridades sanitarias cuando se ha identificado el cerco epidemiológico?

R/ El papel de las autoridades sanitarias es muy importante y grande, al llamar a la secretaria de salud a notificar una sospecha o un caso positivo de activa el protocolo de actuación, así ellos establecer la ubicación e inician el proceso de identificación de las personas con las que estuvieron en contacto con la persona infectada, eso es un cerco epidemiológico, para dejar cerrada la cadena, quiere decir que identificaron a los contactos y que pueden vigilarlos con medidas de aislamiento, depende de nosotros el éxito de esta gestión, pues si no informamos de los contactos con los que estuve, la cadena queda abierta y la capacidad del virus para contagiar se sale de nuestro control y el sigue infectando. Aquí se trata de trabajo ahora si en equipo, todos juntos podemos superar este reto y evitar la muerte de muchos de nuestros compatriotas y con ciudadanos.