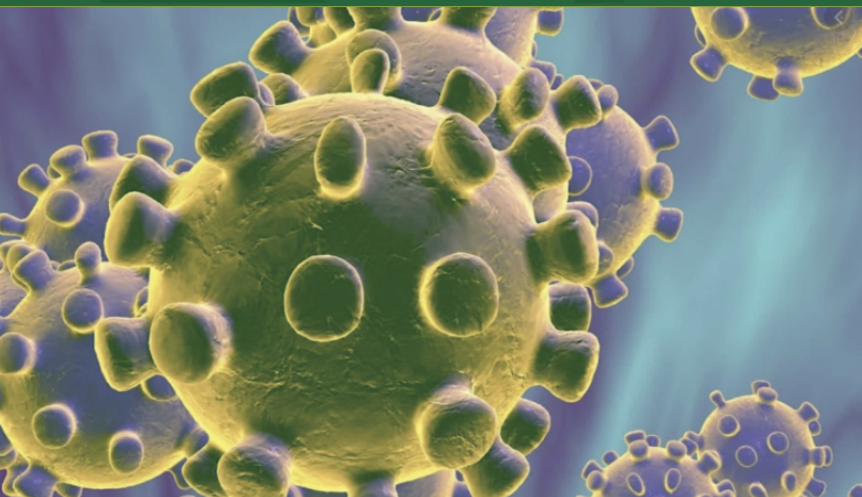


MANUAL DE PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS (COVID-19) Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

UNAH 2020



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

INDICE

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCCION | 3 |
| OBJETIVOS | 3 |
| ALCANCE | 3 |
| AMBITO DE APLICACIÓN | 4 |
| ANTECEDENTES | 4 |
| MECANISMOS DE TRANSMISIÓN | 4 |
| PERIODO DE INCUBACION | 4 |
| SINTOMAS DEL COVID-19 | 4 |
| MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL | 5 |
| 1. LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN | 5 |
| 3. EVITE EL CONTACTO CON PERSONAS QUE MUESTREN SIGNOS DE GRIPE O RESFRIADO. . | 7 |
| 4. MANTENGA LA DISTANCIA ENTRE USTED Y LAS DEMÁS PERSONAS. | 7 |
| 5. EVITE SALUDAR DE BESO O DE MANO | 7 |
| 6. USO DE MASCARILLA | 8 |
| 7. LIMPIEZA DE SUPERFICIE DE USO PERSONAL | 9 |
| MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD | 10 |
| 1. PERSONAL DE SALUD | 10 |
| 2. PERSONAL DE LIMPIEZA | 10 |
| 3. PERSONAL DE NEGOCIOS DE COMIDA | 11 |
| RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE | 12 |
| MEDIDAS DE ACCIÓN EN CASO DE UNA EPIDEMIA | 15 |
| A. ETAPA DE CONTENCIÓN | 15 |
| B. ETAPA DE MITIGACION | 16 |
| C. ETAPA DE GENERALIZACION | 16 |
| RECOMENDACIONES | 17 |
| GLOSARIO | 18 |
| BIBLIOGRAFÍA | 20 |
| ANEXOS | 21 |

INTRODUCCION

La Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), ante la presencia en la Región de las Américas del COVID-2019, mejor conocida como coronavirus, la cual ha sido declarada una pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y ante la confirmación de casos en nuestro país, en un esfuerzo de contribuir a la prevención de la propagación de esta enfermedad, se ve en la imperante necesidad de tomar diferentes medidas en pro del bienestar de nuestra comunidad universitaria.

El Doctor Francisco José Herrera en su condición de Rector de la UNAH, anticipándose a esta situación, nombro un Comité Técnico Institucional de Promoción y Prevención del Coronavirus, conformado por: el Máster Armando Sarmiento, Doctor Marco Tulio Medina, Doctora Ana Lourdes Cardona, Doctora Wendy Murillo, Abogada Claudia Bustillo, Licenciada Isabel Hayes, Abogado Eduardo Benjamín Pineda, Ingeniero Alan Martínez.

Siendo la UNAH, quien por rango constitucional tiene la facultad de contribuir a la investigación científica, humanística, tecnológica y al estudio de los problemas nacionales, dice presente ante este tipo de emergencias.

El presente manual tiene como propósito dar a conocer medidas de prevención, control y propagación del coronavirus. Todas las medidas de acción serán encaminadas a la toma de decisiones oportunas según la evidencia científica que se vaya generando.

Los planteamientos propuestos en este manual aplicaran según correspondan al agente causal de orden biológico y sus propiedades, así como las inherentes al huésped susceptible. La diferencia radica en la historia natural de la enfermedad esperada para el agente causal específico.

Ante la llegada de esta enfermedad a Honduras, la UNAH, planea establecer una cultura de planificación institucional para la mitigación de riesgos naturales, biológicos y químicos.

Partiendo de este Manual se pretende realizar anualmente revisiones normativas y operativas del mismo, ya que pueden surgir nuevos brotes y epidemias a nivel nacional, que puedan tener un impacto importante dentro de la sociedad hondureña.

OBJETIVOS

Promover medidas de bioseguridad para prevención y control de transmisión de COVID-19, para garantizar la seguridad y salud de la población estudiantil, docente, administrativa y de servicios.

ALCANCE

Comunidad Universitaria y todas la Universidades del País, por medio del Consejo de Educación Superior.

AMBITO DE APLICACIÓN

Este manual aplica para todos los espacios de Ciudad Universitaria, Centros Regionales, CRAED, Telecentros de la Institución y demás Universidades que consideren oportuno sumarse a este proceso.

ANTECEDENTES

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad conocida como COVID-19.

En diciembre de 2019, en la ciudad de Wuhan, Provincia de Hubei en China, se reportaron los primeros casos de enfermedad respiratoria severa. Para enero de 2020, ya se había determinado la secuencia genómica de un nuevo serotipo de virus conocido actualmente como SARS-CoV-2 que produce COVID-19.

MECANISMOS DE TRANSMISIÓN

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las siguientes vías:

- Gotitas respiratorias de la boca o de la nariz, al hablar, toser y estornudar.
- Al tocar superficies y objetos contaminados.

PERIODO DE INCUBACION

Se estima que el periodo de incubación es de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

SINTOMAS DEL COVID-19

El COVID-19 se caracteriza por síntomas leves, como, fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza y secreción nasal. La enfermedad puede ser más grave en algunas personas y provocar neumonía o dificultades respiratorias.

Más raramente puede ser mortal. Las personas de edad avanzada y las personas con otras afecciones médicas (como asma, diabetes o cardiopatías) pueden ser más vulnerables y enfermar de gravedad.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL



1. LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

- Previo al lavado, quitarse anillos, reloj, pulseras u otros accesorios.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón con una duración entre 40 y 60 segundos.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



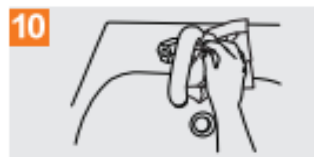
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud no brinda todas las precauciones necesarias para combatir la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye con garantía de calidad que sea preciso y confiable. Siempre consulte la responsabilidad de la información y el uso del material. La Organización Mundial de la Salud no puede ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionarse al utilizarlo. La OMS agradece a las facultades universitarias de Ciencias Médicas, en particular a los miembros del Programa de Cursos de Educación, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud - Publicación 2020



2. LIMPIEZA Y DESINFECCION DE MANOS CON ALCOHOL GEL.

- La limpieza de manos con alcohol gel no sustituye el lavado de manos, se debe utilizar cuando no se tiene acceso a lavarse las manos con agua y jabón (cuando está en la calle, en un transporte público, al ir al baño, toser, estornudar etc.).
- El gel a utilizar debe ser a base de alcohol al 70%.
- La limpieza debe tener una duración entre 20 y 30 segundos.
- Al llegar a casa lavarse las manos con agua y jabón.

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

 Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos**

| | | |
|---|---|---|
| <p>1a</p>  | <p>1b</p>  | <p>2</p>  |
| <p>Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;</p> | <p>Frótese las palmas de las manos entre sí;</p> | |
| <p>3</p>  | <p>4</p>  | <p>5</p>  |
| <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;</p> | <p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;</p> | <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;</p> |
| <p>6</p>  | <p>7</p>  | <p>8</p>  |
| <p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;</p> | <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;</p> | <p>Una vez secas, sus manos son seguras.</p> |



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la realización de este material.



3. EVITE EL CONTACTO CON PERSONAS QUE MUESTREN SIGNOS DE GRIPE O RESFRIADO.

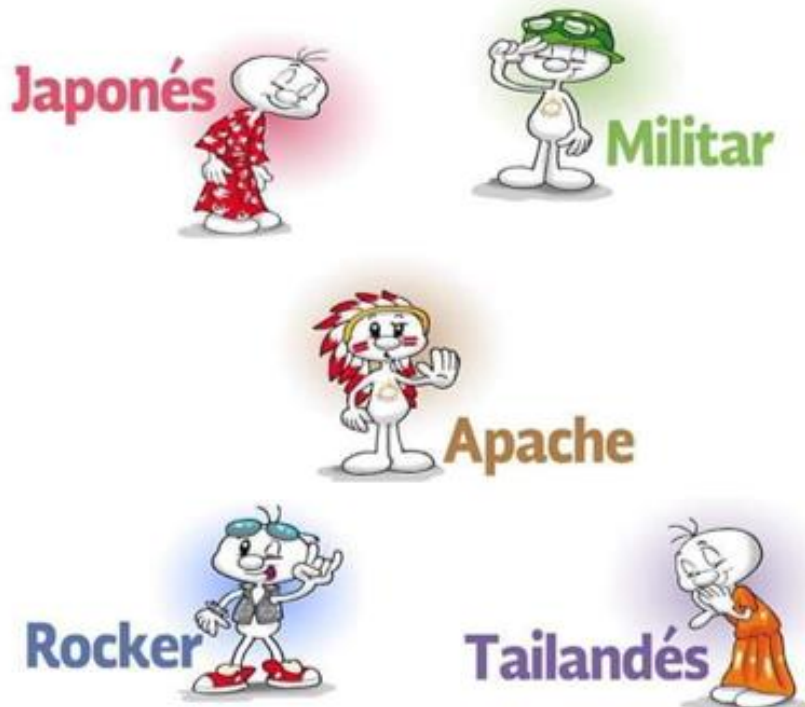


4. MANTENGA LA DISTANCIA DE AL MENOS 1 METRO, ENTRE USTED Y LAS DEMÁS PERSONAS. EVITAR ASISTIR A SITIOS AGLOMERADOS.



5. EVITE SALUDAR DE BESO O DE MANO.

**PROPUESTA DE SALUDO ENTRE PERSONAS PARA EVITAR EL CONTAGIO POR COVID – 19
(SUGERIDO POR LA UNAH)**



Así evitas contagiar o contagiarte de alguna infección respiratoria



6. USO DE MASCARILLA

Cuando se debe usar una mascarilla

- Las personas que no presenten síntomas respiratorios, NO ES NECESARIO QUE USEN MASCARILLA.
- La mascarilla es un equipo de protección personal SOLO PARA PERSONAS INFECTADAS con COVID-19.
- Las personas sanas pueden usar una mascarilla si están cuidando a una persona con sospecha de infección por el virus.
- La mascarilla es un equipo de protección personal como medida de bioseguridad para el personal de salud.
- Las mascarillas solo son efectivas si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón o con una solución de gel-alcohol mayor del 70%.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

Antes de ponerse una mascarilla, lavarse las manos adecuadamente previas a su colocación. Comprobar la fecha de caducidad y que la mascarilla no presenta defectos ni en las bandas ni en el material filtrante, clip nasal, etc.

Colocarse la mascarilla. Ajustar la mascarilla correctamente para conseguir una protección adecuada. La barba, patillas, etc. pueden impedir el ajuste. Si la mascarilla esta húmeda o con secreciones cambie de inmediato. En caso de llevar gafas, hay que quitárselas para colocar y ajustar la mascarilla. La mascarilla es de uso único (no se reutiliza).

Procedimiento para colocarse la mascarilla:

- Sujete la mascarilla con las dos manos, dejando el clip para la nariz en el borde superior. Dele forma al clip doblándolo suavemente por el centro y abra la mascarilla tirando del borde inferior.
- Colóquese la mascarilla debajo de la barbilla y pase las dos bandas por encima de la cabeza.
- Pase la banda inferior por debajo de las orejas y la banda superior por la coronilla.
- Moldee el clip nasal con las dos manos, para que se ajuste a la forma de la nariz.



Procedimiento para quitarse la mascarilla:

- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla).
- Deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol al 70%.



7.LIMPIEZA DE SUPERFICIE DE USO PERSONAL

Realizar limpieza y desinfección frecuente de las superficies de uso al momento de realizar las actividades. Estas incluyen: equipo de cómputo, muebles, equipo de comunicación, manecillas de puertas, superficies y entornos, etc.

La limpieza debe efectuarse de la siguiente manera:

- Las superficies deben limpiarse con un paño impregnado con cloro diluido en agua al 0.5% (1:10, 90 partes de agua y 10 partes de cloro) o con alcohol al 70%.
- Materiales de metal se deben limpiar con un paño impregnado con alcohol al 70%.

Nota: En caso de utilizar desinfectantes en aerosol para limpieza de superficies, proceda de la siguiente manera:

- Limpiar con un paño húmedo el polvo o la suciedad.
- Dejar secar la superficie.
- Aplicar desinfectante en aerosol y dejar secar.

MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

1. PERSONAL DE SALUD

- Todo trabajador deberá llevar un equipo de protección personal previamente identificado de acuerdo con su actividad laboral para prevenir la transmisión del virus.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con alcohol gel al 70% para protección personal y para evitar transmisión intrahospitalaria.
- Evitar tocar mucosas oral, nasal y ocular.
- Utilizar la mascarilla N95 si maneja casos sospechosos, confirmados y manejo de fluidos corporales de pacientes con COVID-19, previo lavado de manos y colocarla con la técnica correcta, desechar la misma al estar húmeda. Una vez retirada no puede ser reutilizada (uso único).
- Si esta con un paciente altamente sospechoso o confirmado debe utilizar equipo de protección personal nivel II.
- Recibir entrenamiento acerca de colocación y retiro del equipo de protección personal (EPP).
- Para aquellas actividades que se requieran guantes, deberán utilizarse guantes limpios, no necesitan ser estériles si la actividad no lo requiere.
- Para quien no se encuentra en contacto directo con los pacientes sospechosos o confirmados, sus muestras o desechos, se recomienda realizar higiene de manos, mascarilla quirúrgica y seguir las recomendaciones para la población general.
- La Secretaria de Salud deberá proveer a los estudiantes de grado y posgrado que realizan prácticas en los centros hospitalarios y al personal de servicio social los insumos de prevención e higiene como ser gel de manos, jabón líquido antiséptico, guantes, equipo de protección personal y mascarillas cuando corresponda y cualquier otro que instruyan las autoridades de Gobierno. Además, de reforzar la aplicación de los protocolos bioéticos internacionales.

2. PERSONAL DE LIMPIEZA

En la limpieza de superficies se debe tener en consideración una mayor atención a las superficies de alto contacto:

- Escritorios
- Pasamanos
- Interruptores de luz
- Reloj marcador dactilar
- Manillas de puertas
- Botones de ascensores
- Otros de uso frecuente

El personal de limpieza debe seguir las siguientes recomendaciones:

- Uso de guantes resistentes (domésticos o de goma).

- Portar su respectivo uniforme.

En cualquier área la limpieza debe efectuarse con el siguiente orden:

- Iniciarla desde las zonas menos sucias progresando hacia las más sucias.
- En general, la limpieza debe ser realizada con movimientos en una sola dirección, para no volver a ensuciar las áreas que ya han sido limpiadas.
- Las superficies deben limpiarse con un paño impregnado con cloro diluido en agua al 0.5% (1:10, 90 partes de agua y 10 partes de cloro).
- Pasamanos, interruptores de luz, manillas de puertas y otros de uso frecuente, deben limpiarse en forma regular.

Nota: En caso de utilizar desinfectantes en aerosol para limpieza de superficies, proceda de la siguiente manera:

- Limpiar con un paño húmedo el polvo o la suciedad.
- Dejar secar la superficie.
- Aplicar desinfectante en aerosol y dejar secar.

3. PERSONAL DE NEGOCIOS DE COMIDA

Para las personas que preparan la comida:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Utilizar guantes para manipulación de alimentos.
- Si presenta síntomas respiratorios informar a su empleador y permanecer en casa.

Para las personas que atienden:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con alcohol gel al 70%.
- Si presenta síntomas respiratorios informar a su empleador y permanecer en casa.
- Recomendar a los clientes el uso del alcohol gel al 70% antes de ingerir los alimentos.

Nota: Es obligación de todos los establecimientos de venta de comida tener un bote de alcohol gel al 70% para uso de sus clientes.

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE

La alimentación es esencial cuando se trata de tener un cuerpo sano con un sistema inmune que puede proteger de virus como el que causa el COVID-19. La prevención toma un rol relevante y esto incluye la inocuidad de alimentos.

La inocuidad de alimentos se refiere a tener buenas prácticas al momento de preparar o transportar los alimentos para que estos no transmitan enfermedades, sino que nutran y fortalezcan.

Para poder cumplir con una buena inocuidad de los alimentos es necesario tomar en consideración lo siguiente:

- Antes de ingerir o preparar de alimentos, lavarse las manos hasta la altura de los codos.
- Evitar comprar alimentos donde observan personas tosiendo y sin mascarilla.
- Si se compran alimentos frescos en mercados, es necesario desinfectarlos con cloro, previo a su almacenamiento.
- Preparar alimentos utilizando ropa adecuada para manipular alimentos.
- Evitar comprar alimentos preparados en puestos de la calle ya que están expuestos y pueden estar contaminados.
- Trasladar los alimentos en contenedores debidamente sellados incluyendo frutas y verduras.

Para que el sistema inmune se mantenga en óptimas condiciones se debe hacer lo siguiente:

- Evitar el estrés.
- Dormir de 7 a 8 horas diarias.
- Realizar actividad física moderada.
- Hidratarse bien.
- No fumar ni tomar alcohol.
- Mantener un peso saludable.
- Ingerir una dieta sana y balanceada.

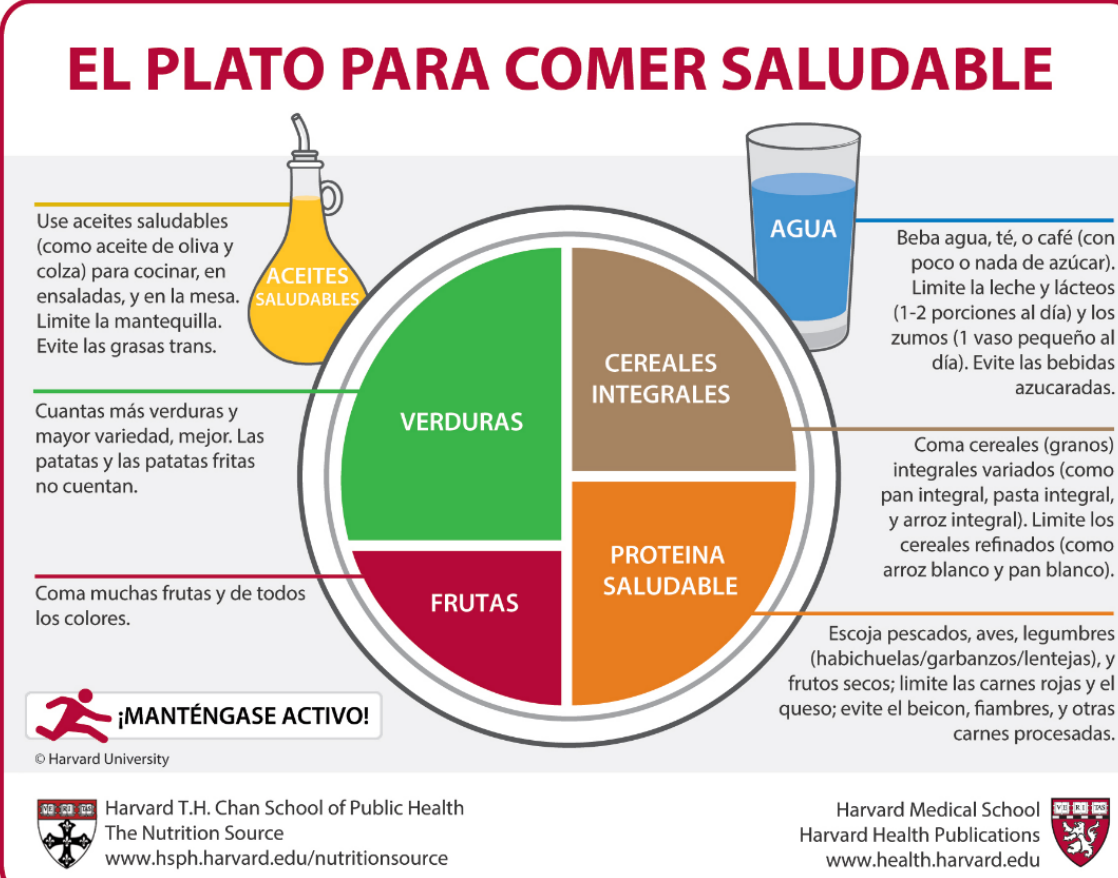
Una buena alimentación le da al cuerpo todas herramientas que necesita para poder fortalecer el sistema inmune. Hay ciertos nutrientes que son básicos entre los cuales están:

- **Proteína:** base fundamental del sistema inmune. Lo encuentras en alimentos como: huevo, pollo, quesos, frijoles, lentejas, etc.
- **Vitamina A:** importante para tener una buena salud respiratoria. Lo puedes encontrar en camote, brócoli, zanahoria y espinaca.
- **Vitamina C:** estimula la formación de anticuerpos. Se encuentra en cítricos como limón y naranja, papaya, piña y tomate.
- **Vitamina E:** trabaja como un antioxidante que ayuda en una buena función inmune. El aceite de girasol, soya y cacahuates son algunas fuentes de esta vitamina.
- **Zinc:** ayuda al sistema inmune a trabajar correctamente. Se encuentra en alimentos como: pollo, leche, cereales integrales, frijoles y cacahuates.

- **Probióticos y prebióticos:** promueve la buena salud intestinal que aporta a tener un buen sistema inmune. Los probióticos los encuentras en yogurt y alimentos fermentados y los prebióticos son la fibra alimentaria.

Muchas veces mantener un peso saludable puede ser difícil, pero hay herramientas que nos orientan en como alimentarnos sanamente como es el plato saludable:

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

CEREALES INTEGRALES


Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.


PROTEÍNA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.




¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Hay grupos que son más vulnerables contra el COVID-19, como las personas que padecen de hipertensión, pero con una buena alimentación se pueden aminorar los riesgos. Algunos consejos son:

- Mantener la ingesta de sodio lo más baja posible. El sodio lo encontramos en la sal, la salsa soya, salsas chinas, consomé, cubitos, alimentos enlatados, empaquetados, sopas instantáneas entre otros.
- Para aumentar la ingesta de verduras, condimentos naturales y hierbas, estas pueden ser usadas para darle sabor a las comidas. Se puede usar ajo, albahaca, jengibre, cebolla, tomate, chile, culantro, etc.
- Se debe de priorizar que la mitad del plato sean frutas y verduras ya que estas son bajas en sodio, pero ricas en nutrientes.

- Los alimentos ricos en calcio son útiles para el buen control de la presión, por lo que es necesario consumir leche y lácteos bajos en grasa.
- No se debe dejar de tomar el medicamento antihipertensivo. Si está tomando diuréticos, es importante consumir alimentos ricos en potasio como el plátano y el banano para reponer el potasio que se pierde en orina por el medicamento.

Es normal que al envejecer los sistemas corporales pierdan su eficiencia, y el caso de sistema inmune no es la excepción. Hay ciertas cosas que son útiles para poner en práctica:

- Alimentarse con una dieta nutritiva que tenga todos los grupos alimentarios en especial las proteínas (huevo, lácteos, carnes, leguminosas, etc.), frutas y verduras.
- Realizar actividad física moderada para que, al momento de dormir, el cuerpo este cansado y se puede tener sueño de calidad.
- Consumir alimentos ricos en nutrientes como la vitamina C de manera diaria y de alimentos frescos.
- Evitar consumir refrescos de cola, repostería rica en azúcar y grasa, así como los alimentos fritos y procesados.
- Hidratarse correctamente con agua y bebidas naturales bajas en azúcar.
- Mantener un peso saludable.

MEDIDAS DE ACCIÓN EN CASO DE UNA EPIDEMIA

El abordaje de la epidemia tiene tres etapas: contención, mitigación y generalización (COVID-19).

A. ETAPA DE CONTENCION

Llámesse a esta etapa toda medida de prevención del ingreso del coronavirus (SARS-CoV-2) al país y a la Comunidad Universitaria.

Esta etapa, contempla las políticas públicas establecidas por el Estado y de las acciones que nuestra Institución tenga a bien desarrollar según el caso.

Esta etapa conlleva las siguientes medidas institucionales:

1. Nombrar un Comité Técnico Institucional que tiene como objetivo liderar el proceso de promoción y prevención del COVID-19.
2. Realizar un manual de procedimientos de medidas preventivas y plan de acción al interior de todos sus campus a nivel nacional
3. Gestionar aulas virtuales, solicitadas por las diferentes Facultades, Centros Regionales y Telecentros como medida de contingencia.
4. Elaborar una campaña preventiva y de promoción contra el COVID-19, que incluya: afiches y videos demostrativos de las técnicas correctas del lavado de manos, desinfección de mano con alcohol gel, saludos personales, uso y retiro de mascarilla, entre otros, siguiendo los lineamientos emitidos por organizaciones internacionales de credibilidad científica (OPS/OMS).
5. Gestionar todos los insumos de higiene y protección personal que permitan brindar la seguridad a los usuarios de los servicios universitarios, incluyendo las necesidades de protección personal o de bioseguridad que requieren todos los equipos de docentes y estudiantes desarrollando sus competencias en los diferentes espacios pedagógicos y asistenciales a nivel nacional.
6. Monitorear y clasificar la información para su divulgación oportuna y transparente, basada en la evidencia científica.
7. Contribuir al conocimiento sobre la naturaleza de la enfermedad en el contexto de país y la región.
8. Conformar alianzas estratégicas con organismos gubernamentales y privados.
9. Activar los Comités de Higiene y Seguridad de la UNAH, a nivel nacional.
10. Minimizar conglomerados de personas.
11. Concientizar mediante las campañas publicitarias, que el cierre de operaciones temporal en la UNAH es una medida preventiva para evitar la propagación del virus, por la exposición debido a la concentración poblacional, para lograr este objetivo se dinamizara la virtualización de la enseñanza.
12. Crear conciencia que el cierre de las instalaciones es con el propósito de que cada persona evite la exposición y en espacios públicos y cumplir con las medidas de bioseguridad e higiene en el hogar.

B. ETAPA DE MITIGACION

En esta etapa, a partir de la detección, confirmación y transmisión de casos de COVID-19, se deberán priorizar acciones para reducir la cantidad de casos graves y muertes en la población.

Al llegar a esta etapa se activan las siguientes medidas:

1. Habilitar de aulas virtuales, solicitadas por las diferentes Facultades, Centros Regionales y Telecentros, como búsqueda de alternativas y estrategias pedagógicas para el cumplimiento de los objetivos de las asignaturas.
2. Observar e implementar sala situacional en Ciudad Universitaria y Centros Regionales para la toma de decisiones.
3. Suspender todas las actividades públicas y masivas, ya sean académicas o administrativas, que involucren la participación de estudiantes, docentes y personal administrativo y de servicios exceptuando las actividades de atención en salud.
4. Cerrar las instalaciones con el propósito de proceder a la desinfección del Centro, mientras toda su población entra en cuarentena domiciliar.
5. Posponer y/o suspender viajes de orden académico, de vinculación y científicos.
6. Utilizar sistemas en línea para la comunicación entre grupos ya sea de trabajo, académicos, etc., minimizando su máximo expresión el contacto entre persona a persona.

C. ETAPA DE GENERALIZACION

La aparición de casos fuera de estándares esperados, aun después de la aplicación de medidas sanitarias avaladas por protocolos nacionales e internacionales, tendríamos que activar el escenario tres: el de transmisión generalizada.

En esta etapa se deberán tomar medidas más drásticas, haciendo una revisión de los controles definidos y estableciendo nuevas medidas que garanticen la seguridad y estabilidad de la población.

RECOMENDACIONES

1. Obtener información actualizada sobre la prevención, transmisión, síntomas y otras características del COVID-19.
2. Manejar con discreción la información de casos sospechosos y confirmados de coronavirus.
3. Quedarse en casa y mantener las medidas de prevención requeridas.
4. No compartir alimentos ni utensilios como el tenedor, vasos u otros objetos.



ANTE RUMORES Y CIRCULACIÓN DE INFORMACIÓN PROVENIENTE DE FUENTES NO OFICIALES



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS



RECUERDA QUÉ

La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud son las mejores fuentes para informarte sobre el Coronavirus (COVID-19).



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud



GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DE HONDURAS
SECRETARÍA DE SALUD

O puedes ingresar al sitio web:
www.unah.edu.hn www.salud.gob.hn

INFÓRMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.

GLOSARIO

Asepsia: Técnica y procedimiento utilizado por el personal de salud para prevenir y controlar la transmisión de agentes infecciosos.

Antiséptico: Sustancia química que se utiliza en tejidos vivos para inhibir o destruir el crecimiento de microorganismos, con el propósito de prevenir la infección, por ejemplo, el gel de manos, jabón antiséptico para el lavado de manos.

Brote. Ocurrencia de dos o más casos asociados epidemiológicamente entre sí. La existencia de un caso único bajo vigilancia en un área donde no existía el padecimiento se considera también un brote.

Caso. Individuo en quien se sospecha, presume o confirma que padece una enfermedad o evento de interés epidemiológico.

Caso confirmado. Caso cuyo diagnóstico se corrobora por medio de estudios auxiliares, o aquel que no requiere estudios auxiliares, pero presenta signos o síntomas propios del padecimiento o evento bajo vigilancia, o aquel que presente evidencia de asociación epidemiológica con algún caso confirmado por laboratorio.

Caso sospechoso. Al individuo susceptible que presenta algunos síntomas o signos compatibles con el padecimiento o evento de vigilancia.

Coronavirus: una familia de virus que causan enfermedades respiratorias, que van desde el catarro, hasta el síndrome respiratorio agudo grave. Causa enfermedades a los humanos y también a los animales.

COVID-19: Es el nombre de la enfermedad por coronavirus 2019 y que es causada por el SARS-CoV-2.

Cloro: Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como esté grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.

Desinfección: Es la destrucción de las formas vegetativas de las bacterias, virus y hongos en objetos inanimados; no incluye las esporas, se realiza con agentes químicos y físicos. Es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos (la desinfección de superficies de computadoras, celulares, puertas, teléfonos, pasamanos etc.)

Desinfectante: sustancia química que se aplica a objetos inanimados para disminuir o destruir la población de microorganismos. Como ser el cloro. Es un germicida que inactiva prácticamente todos

los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.

Epidemia: Aumento inusual del número de casos de una determinada enfermedad en una población específica, en un periodo de tiempo determinado.

EPP-II: Equipo de Protección Personal Categoría II, son los equipos destinados a proteger contra riesgos de grado medio o elevado, pero no de consecuencias mortales o irreversibles.

Medidas de Bioseguridad: Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.

Microorganismo: Es cualquier organismo vivo de tamaño microscópico, incluyendo bacterias, virus, levaduras, hongos, algunas algas y protozoos.

Pandemia. Propagación mundial de una nueva enfermedad.

Período de Incubación: Desarrollo de una enfermedad en un organismo desde el momento del contagio hasta la aparición de los primeros síntomas.



SARS-CoV-2: Significa “Síndrome respiratorio agudo severo por coronavirus tipo 2”. Es el nombre que se le ha dado al nuevo coronavirus causante de la enfermedad COVID-19.

BIBLIOGRAFÍA

1. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=coronavirus-alertas-epidemiologicas&alias=51351-16-de-enero-de-2020-nuevo-coronavirus-ncov-alerta-epidemiologica-1&Itemid=270&lang=en
2. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15696:coronavirus-disease-covid-19&Itemid=4206&lang=es
3. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
4. <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>
5. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
6. https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2013-138_sp/default.html
7. <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
8. Normas y procedimientos para la prevención y control de infecciones intrahospitalarias, Hospital Escuela Depto. de Epidemiología, febrero 2009.
9. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms-sp.html>
10. Secretaría de Salud. NORMA Oficial Mexicana NOM-017-SSA2-2012, Para la vigilancia epidemiológica. Diario Oficial: SS, 13 de febrero de 2013. Disponible en: https://comego.org.mx/normatividad/nom_017_ssa2.pdf
11. <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/GUIASALIMENTARIAS.pdf>

ANEXOS

¿CÓMO IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS?

SÍNTOMAS:

- Fiebre
- Tos seca
- Moco
- Congestión nasal
- Cansancio o debilidad
- Dolor de garganta
- Flema
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Vómito
- Diarrea
- Dolor de huesos
- Goteo nasal

| | CORONAVIRUS | GRIPE |
|---|-------------|-------|
| ■ Fiebre | ✓ | ✓ |
| ■ Tos seca | ✓ | ✓ |
| ■ Moco | | ✓ |
| ■ Congestión nasal | | ✓ |
| ■ Cansancio o debilidad | ✓ | ✓ |
| ■ Dolor de garganta | ✓ | ✓ |
| ■ Flema | ✓ | |
| ■ Falta de aliento o dificultad para respirar | ✓ | |
| ■ Vómito | | ✓ |
| ■ Diarrea | | ✓ |
| ■ Dolor de huesos | | ✓ |
| ■ Goteo nasal | | ✓ |

Si tienes síntomas de coronavirus, antes de ir al Tórax, llama al 911 para avisar que llegarás y así evitar el contagio del personal de salud que te atenderá.

Ingresa a: www.unah.edu.hn/coronavirus **INFÓRMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.**

LOS NIÑOS Y EL CORONAVIRUS




Ingresa a: www.unah.edu.hn/coronavirus

RECOMENDACIONES:

- Habla con tus hijos y explícales qué es el virus y cómo se contagia.
- Enséñales a lavarse las manos adecuadamente con agua y jabón.
- Indícales que no deben tocarse los ojos, la boca y la nariz sin antes lavarse las manos.
- Provéeles de gel antibacterial y enséñales a usarlo como una medida alternativa al lavado de manos.
- Vigila la salud de tus hijos y evita el contacto con otras personas si están enfermos,
- Enséñales a cómo toser o estornudar utilizando su antebrazo o con un pañuelo desechable.





JUNTOS PODEMOS EVITAR EL CONTAGIO, ADOPTANDO MEDIDAS DE HIGIENE NECESARIAS.

INFÓRMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.

QUE LA PALABRA PANDEMIA NO TE GENERE ESTRÉS Y ANSIEDAD




PANDEMIA

Es la propagación mundial de una nueva enfermedad, como el coronavirus o COVID-19.

No significa que, si una persona contrae la enfermedad, no pueda curarse.

Es deber de la población sumarse a prevenir el contagio del coronavirus adoptando las medidas de higiene y prevención necesarias.

“A LOS PAÍSES LES CORRESPONDE DETECTAR, REALIZAR PRUEBAS, TRATAR, AISLAR Y RASTREAR LOS CASOS PARA LOGRAR CONTROLAR EL VIRUS”.



Director general de la OMS.



Organización Mundial de la Salud


Ingresa a: www.unah.edu.hn/coronavirus **INFÓRMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.**

¿QUÉ ES CORONAVIRUS (COVID-19)?


Es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, cuyo brote inicial fue en la ciudad de Wuhan, China a finales de 2019.

Se transmite de persona a persona




SÍNTOMAS:

- Fiebre alta
- Tos (generalmente seca)
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Dificultad para respirar
- Congestión nasal
- Dolores musculares
- Fatiga (cansancio)



Y AÚN NO EXISTE VACUNA CONTRA ESTE VIRUS

Si tienes antecedentes de viajes o de contacto con personas que han viajado recientemente y presentas alguno de estos síntomas, busca atención médica urgente. No te automediques.



INFÓRMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.

¿CUÁNDO DEBÉS USAR MASCARILLA?




1. Si estás sano, solo necesitas llevar mascarilla si estás cuidando a alguien de quien se sospeche la infección por el COVID - 19.

2. Si tienes tos o estás estornudando constantemente, utiliza mascarilla.



Recuerda que las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.






Si necesitas llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.



INFORMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.

¿CÓMO PUEDES EVITAR CONTAGIARTE? SIGUIENDO ESTAS RECOMENDACIONES:

-  Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón al menos 30 segundos, o en su defecto con un desinfectante de manos a base de alcohol (contenga al menos un 70 % de alcohol)
-  Mantén distancia de al menos 1 metro de las demás personas, especialmente si estas tienen síntomas de gripe.
-  Evita saludar de mano, beso o abrazo. Utiliza el saludo japonés.
-  Al toser o estornudar, cubre la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tira el pañuelo inmediatamente y lávate las manos con agua y jabón o con desinfectante de manos a base de alcohol.
-  Evita compartir vasos, platos y otros artículos de uso personal. Limpia y desinfecta los objetos y superficies que tocas con frecuencia, por ejemplo: celular, mouse, teclado de computadora, manijas de puertas, entre otros.

INFORMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.

ANTE RUMORES Y CIRCULACIÓN DE INFORMACIÓN PROVENIENTE DE FUENTES NO OFICIALES





RECUERDA QUÉ

La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud son las mejores fuentes para informarte sobre el Coronavirus (COVID-19).



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud



SECRETARÍA DE SALUD

O puedes ingresar al sitio web:
www.unah.edu.hn www.salud.gov.hn

INFORMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.

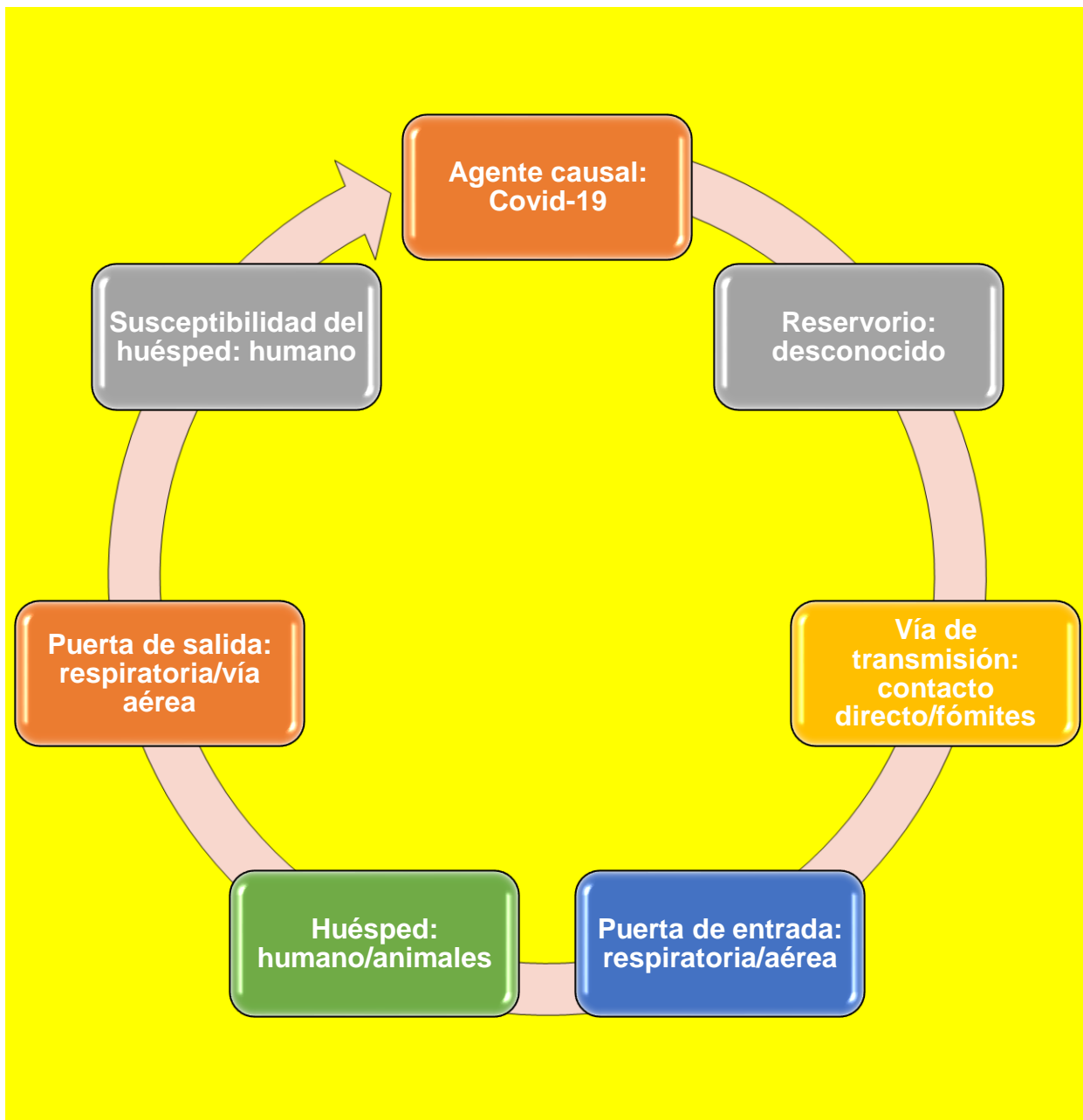
¿QUÉ DEBES HACER SI PRESENTAS SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS Y TIENES ANTECEDENTES DE VIAJES RECENTES?




-  1. Busca atención médica de inmediato.
-  2. Utiliza mascarilla al salir y dentro de tu casa siempre que sea posible para evitar enfermar a otras personas.
-  3. De ser posible evita usar el transporte público que implique compartir la unidad con otras personas mientras te trasladas a tu atención médica. (Ejemplo buses).
Lo recomendable es traslado del enfermo en taxi o carro privado, luego ese vehículo debe ser limpiado con antibacterial para evitar el contagio de otras personas.
-  4. No asistas a tus actividades diarias y evalúa constantemente tus síntomas. Por ejemplo a clases o al trabajo.
-  5. Y lávate las manos constantemente.

INFORMATE Y ACTÚA PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.

CADENA EPIDEMIOLÓGICA



Fuente: Maestría de Epidemiología UNAH-2020

SÍNTOMAS COVID-19



Obtenido de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Qué tiene que saber sobre el nuevo coronavirus (COVID-19)

Si tiene signos y síntomas de infección respiratoria y, además, ha viajado a una zona de riesgo en los últimos 14 días o ha estado en contacto estrecho con un caso confirmado de coronavirus...

...evite el contacto estrecho con otras personas

Llame al **061**

Signos y síntomas

- Fiebre
- Tos
- Sensación de falta de aire y malestar general

Contagio

- Por contacto estrecho (a menos de 2 metros de distancia)
- Por medio de las secreciones de los ojos, de la nariz o de la boca

Prevención

- Higiene de las manos: láveselas durante 20 segundos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica
- Mantenga una distancia de al menos 2 metros con personas que presenten signos de infección respiratoria

CONSELLERIA DE SALUT I CONSUM
SERVEI SALUT ILLES BALEARS

LAS 5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS...

... y prevenir enfermedades transmitidas por alimentos

Utilice agua y alimentos seguros



- ✓ Purifique el agua con métodos como hervir, usar cloro o el método SODIS
- ✓ Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales y para preparar los alimentos
- ✓ Utilice agua segura para lavarse las manos y los dientes
- ✓ Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas

Mantenga la Limpieza



- ✓ Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño
- ✓ Utilice jabón o cenizas para lavarse las manos
- ✓ Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos
- ✓ Proteja la comida de las plagas, tapándola

Separe carnes y pescado crudos del resto de alimentos



- ✓ Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los alimentos cocidos
- ✓ Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos
- ✓ Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados
- ✓ Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos

Cocine los alimentos completamente



- ✓ Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos
- ✓ En el caso de la carne (res y cerdo) y el pollo cocine hasta que la parte interior no se vea rosada
- ✓ Recalienta la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por los menos durante 5 minutos)

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

(Bien frío o bien caliente)



- ✓ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- ✓ Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla
- ✓ Mantenga la leche, el queso y los alimentos perecederos refrigerados.

¿Cuándo son seguros los alimentos y el agua?

Quando NO TIENEN microbios peligrosos, que micos tóxicos o agentes físicos externos (tierra, insectos, pelo, etc.) que son un riesgo para nuestra salud. Para que el agua sea considerada "segura", ésta no debe tener ni olor ni color y debe haber recibido algún tratamiento de purificación.



