

# CORONAVIRUS COVID-19

## GUÍA

# ÍNDICE

1. ¿Qué es el COVID-19?
2. Síntomas
3. Propagación.
4. Prevención
5. Persistencia del COVID-19
6. Protocolos y desinfectantes.
7. Mascarillas, lavado de manos y utilización de guantes.
8. Compras de primera necesidad.
9. Limpieza y desinfección del domicilio.
10. Consejos Psicológicos
11. Cuidado de animales.
12. Teléfonos de atención sanitaria.
13. Gracias y despedida

COVID-19

2019-nCoV  
 Negative  Positive



# ¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

Fuente: OMS



# SÍNTOMAS

## Cómo distinguir los síntomas del COVID-19

- Muy común
- A veces
- Muy raramente
- Nunca

	GRUPE	COVID-19
Índice Ro (contagios)	1.3	2.0 - 2.7
Tiempo de incubación	1-4 días	4-14 días

	Fiebre	Fatiga	Tos	Estornudo	Dolores musculares	Mocos	Dolor de garganta	Diarrea	Dolor de cabeza	Falta de aliento
<i>RESFRIADO</i>										
<i>GRUPE</i>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FF4500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #8B0000; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #8B0000; border: 1px solid black;"></span>
<i>COVID-19</i>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #8B0000; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FF4500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FF4500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black;"></span>	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black;"></span>

Fuente: La Voz de Asturias

# ¿CÓMO SE PROPAGA?



**Por contacto personal cercano con una persona infectada o a través de personas infectadas al toser o estornudar.**



**Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.**

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

# PREVENCIÓN



Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol (más de 80% de concentración) o con agua y jabón.



Mantenga una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.



Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación.



Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con COVID-19 de fuentes oficiales. Evite consumir y enviar noticias falsas.

Fuente: OMS

# PREVENCIÓN

## LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y  
PROTEGER A LOS DEMÁS

### ¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



### ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



# PERSISTENCIA DEL COVID-19



# PROTOCOLOS DE ENTRADA EN CASA



1



Al volver a casa, intenta no tocar nada.

2



Quítate los zapatos.

3



Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.

4



Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.

Con lejía, recomendable a más de 60°.

5



Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.

6



Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.

Manos, muñecas, cara, cuello, etc\*.

7



Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.

Preparar la lejía, 20 ml por litro de agua.



Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.

8

No olvides utilizar guantes

9



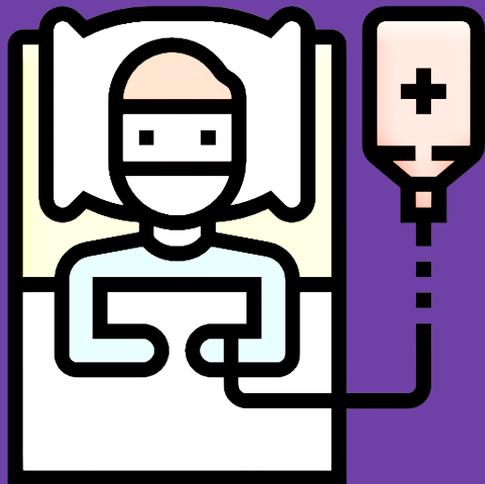
Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.

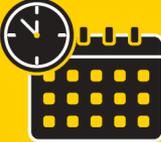
10



Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

# PROTOCOLOS DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO



<p>1</p>  <p>Dormir en cama separadas.</p>	<p>2</p>  <p>Preparar la lejía .20 ml por litro de agua.</p> <p>Utilizar baños diferentes y desinfectarlo con lejía.</p>
<p>3</p>  <p>No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.</p>	<p>4</p>  <p>Interruptores, mesas, respaldo de sillas, tiradores, etc</p> <p>Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto.</p>
<p>5</p>  <p>Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.</p>	<p>6</p>  <p>Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.</p>
<p>7</p>  <p>Ventilar a menudo las habitaciones.</p>	<p>8</p>  <p>Llamar al teléfono designado si se presenta mas de 38° de fiebre y dificultad para respirar.</p>
<p>9</p>  <p>No rompas la cuarentena durante 2 semanas. Cada salida de casa es un reinicio del contador.</p>	

Fuente: G.E.O.S Grupo Especial de Operaciones de Salvamento

# PROTOCOS DE SALIDA DE CASA



- 

1 Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.
- 

2 Recógete el pelo, no lleves aretes, pulseras, o anillos.  
Te tocaras menos la cara.
- 

3 Si tienes mascarilla, pónstela al final, justo antes de salir.
- 

4 Intenta no usar el transporte público.
- 

5 Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
- 

6 LLeva paños desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.
- 

7 Arruga el pañuelo y tiralo en una bosa cerrada al basurero.
- 

8 Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire
- 

9 Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.
- 

10 Lávate las manos despues de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
- 

11 No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.
- 

12 Mantente a distancia de la gente.

# PREPARACIÓN DISOLUCIONES DESINFECTANTES

01

## DILUCIÓN LEJÍA 1:100:

- Preparación de la mezcla en un recipiente con pulverizador.

PORCENTAJE	LEJÍA	AGUA
1 LITRO:	10 ml.	990 ml.
3/4LITRO:	7,5 ml.	742,5 ml.
1/2 LITRO:	5 ml.	495 ml.
0,1 LITRO:	1 ml.	99 ml.



## EQUIVALENCIAS EN MEDIDAS DE CUCHARAS

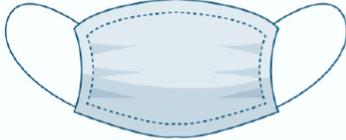
- Cucharada = 1 cucharada sopera = 15 ml.
- Cucharadita = 1 cucharada de postre = 5 ml.

Fuente: Guardia Civil

# TIPOS DE MASCARILLAS Y UTILIZACIÓN

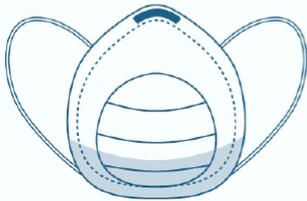
Existen de dos tipos:

- 1º Diseñadas para **filtrar las partículas emitidas por el usuario** durante la respiración, impidiendo que lleguen al exterior. También protege al usuario de salpicaduras de fluidos biológicos.



*(las quirúrgicas o de bricolaje)*

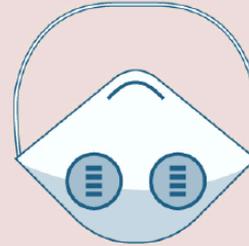
- 2º Las de **protección respiratoria**, filtran el aire que inhalamos del exterior. Estas retienen las bacterias y virus.  
**FFP** (Filtering Facepiece.)



**FFP1**

**78%** de eficacia de filtración mínima, 22% de fuga hacia el exterior. Protege de residuos no tóxicos y no fibrogénicos de **polvo o aerosoles**.

Para los virus gripales (gripe aviar, gripe A, coronavirus, etc) **se recomienda** siempre usar al menos **una mascarilla FFP2** de alta eficiencia, o incluso, preferiblemente una **FFP3**.



**FFP2**

**92%** de eficacia de filtración mínima, 8% de fuga hacia el exterior. Impide que inhalamos fluidos tóxicos de **polvo, aerosoles y humos**.



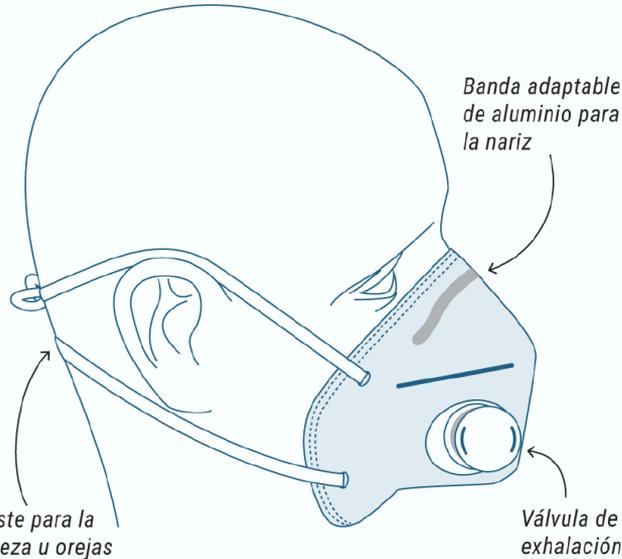
**FFP3**

**98%** de eficacia de filtración mínima, 2% de fuga hacia el exterior. Es eficaz contra **bacterias, virus y esporas de hongos**.

Fuente: A.U. El Mundo

# TIPOS DE MASCARILLAS Y UTILIZACIÓN

Debe ajustarse perfectamente a la cara, cada rostro es diferente y **no puede tener fugas**. Cada mascarilla tiene su durabilidad y los filtros pueden ser reutilizables.



Al quitarse la mascarilla **no se debe tocar la parte delantera** porque **ahí se concentran todos los microbios** de los que la máscara nos haya protegido.

Fuente: A.U. El Mundo

# COMO LAVARSE LAS MANOS



1  
Moja las dos manos con **agua**



2  
Coge **jabón** líquido en abundancia



3  
Frota bien las **palmas** entre si



4  
Entrelaza las manos para limpiar bien el **espacio entre los dedos**



5  
Frota el **dorso de la mano** contra la palma de la otra, entrelazando los dedos



6  
Cierra la mano y frota el **dorso de los dedos** con la palma de la otra



7  
Frota los **pulgares** haciendo movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



8  
Frota los **dedos y las uñas** con la palma de la otra mano



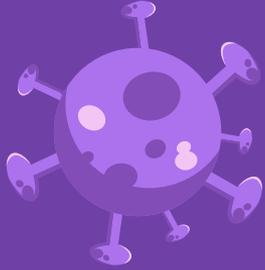
9  
Frota las **muñecas**



10  
Enjuágate bien con agua y **sécate** las manos con papel de un solo uso



# COMO RETIRARSE LOS GUANTES DE LATEX



# ¿CÓMO REALIZAR COMPRAS DE PRIMERA NECESIDAD?

Puedes salir de casa para hacer compras **de primera necesidad** tomando unas sencillas precauciones:



Pueden ir **quienes no presenten síntomas** (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona



Mantén una distancia mínima de **1-2 metros** y evita las aglomeraciones



Utiliza **guantes de usar y tirar** para elegir fruta y verdura, como venías haciendo hasta ahora



No te toques la cara y **lávate las manos** cuando vuelvas a casa



Pregunta en tu vecindario si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes **acercarle la compra a su puerta**, manteniendo la distancia de 1-2 metros



¡Actúa siempre con **empatía y respeto** hacia los demás!



Fuente: Ministerio de Sanidad

# LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL DOMICILIO CON UN AFECTADO (COVID-19)

## MATERIAL IMPRESCINDIBLE

- ▲ \*LEJÍA 1:50 (20 cc POR CADA LITRO DE AGUA)



- ▲ \*EN LAS ZONAS DONDE ESTÉ EL PACIENTE CON SOSPECHA O DIAGNÓSTICO DE COVID-19 UTILIZAR BAYETAS, PAPEL Y GANTES DESECHABLES O, SI NO SE PUEDE, EXCLUSIVOS PARA ESA DESINFECCIÓN



- ▲ UTENSILIOS DIFERENTES PARA EL RESTO DE LA CASA



## ESPECIAL ATENCIÓN

- ▲ POMOS DE PUERTAS Y ARMARIOS\*
- ▲ INTERRUPTORES\*



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

## HABITACIÓN

- MÓVIL/TABLET/ORDENADOR/GAFAS (Toallitas desinfectantes o bayeta con alcohol 70°)



- ROPA Y SÁBANAS. EN UNA BOLSA CERRADA PARA TRASLADARLA A LA LAVADORA (60°-90°)



- MESILLAS Y LÁMPARAS\*

- CUBO DE BASURA CON PEDAL PARA DESECHAR RESTOS

## COCINA

- ARMARIOS\*
- NEVERA\*

- MICROONDAS/HORNO/LAVADORA\*

- VAJILLA (De uso exclusivo para el afectado. Lavar, si es posible, en lavavajillas a 60°)

## SALÓN

- MANDO A DISTANCIA DE TELEVISIÓN\* (Protegido con plástico para poder limpiarlo)
- BOTÓN DE ENCENDIDO Y APAGADO DE LA TELEVISIÓN\*



- GRIFOS\*

- INODORO/DUCHA\* (Precaución con los fluidos del afectado)

- TOALLAS (Uso exclusivo del afectado)

## BAÑO

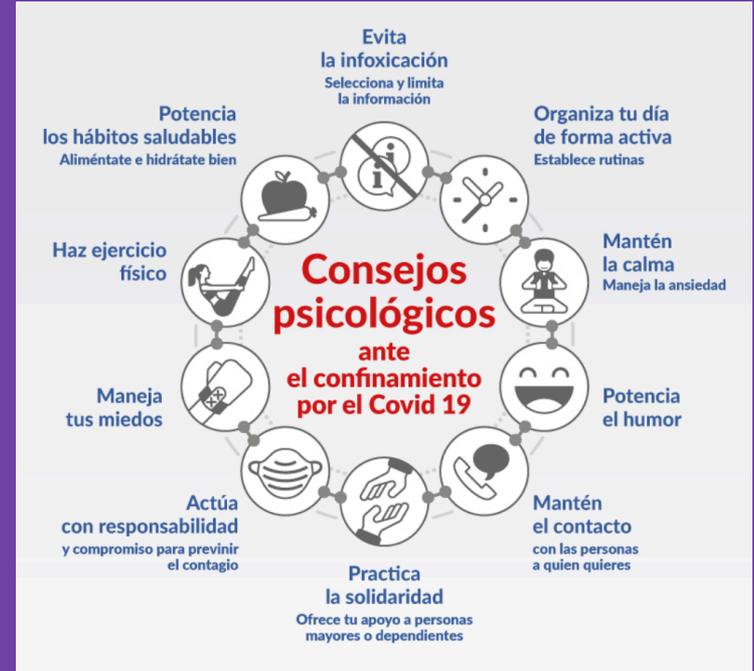
- ▲ EVITAR UTILIZAR ZONAS COMUNES. SI ES NECESARIO, EL AFECTADO SE SITUARÁ A 1-2 METROS DE DISTANCIA DEL RESTO DE PERSONAS
- ▲ HABITACIÓN INDIVIDUAL CON VENTILACIÓN Y PUERTA CERRADA
- ▲ INTENTAR QUE EL BAÑO SEA INDIVIDUAL Y SI NO, EXTREMAR LA LIMPIEZA
- ▲ HIGIENE DE MANOS ANTES Y DESPUÉS DE CADA ACTIVIDAD CON LA PERSONA AFECTADA
- ▲ DESPUÉS DEL AISLAMIENTO, REALIZAR LIMPIEZA A FONDO DE TODA LA VIVIENDA

# CONSEJOS PSICOLÓGICOS

## Recomendaciones COVID-19 Gabinete Psicológico de Policía Municipal

Fuente: Policía Municipal de Madrid

Pulsa aquí para ver el video. <https://youtu.be/2sxhtl2HIoY>



Fuente: Universidad de Salamanca



# CUIDADO DE ANIMALES

## CONSEJOS para PROPIETARIOS de ANIMALES

### 1. TENGA TRANQUILIDAD

Actualmente no existe ninguna prueba científica de que mascotas o animales domésticos puedan padecer o ser fuente de infección del COVID-19.



2.

### ¿TIENE SÍNTOMAS?

En todo caso, si tiene síntomas (tos, fiebre, dificultad respiratoria), evite el contacto físico con mascotas u otros animales.



3.

### ¿ESTÁ EN CUARENTENA?

Procure que una persona sana cuide de su mascota mientras usted está enfermo o en cuarentena.



4.

### ¿TIENE EL COVID-19?

Si tiene el COVID-19 y debe ocuparse de su mascota, use mascarilla y lávese bien las manos antes y después del contacto.



5.

### AVISE PARA CITA PREVIA

Si su mascota tuvo contacto con alguna persona con coronavirus, avise a su veterinario previamente antes de llevar el animal doméstico a la clínica.



## RECOMENDACIONES al PERSONAL de CLÍNICAS VETERINARIAS

### 6. HIGIENE EXTREMA

Extreme las medidas de higiene en la clínica y fuera de su lugar de trabajo: lavado de manos, evite aglomeraciones, no se toque ojos, nariz y boca.



7.

### 7. GEL DESINFECTANTE

Use gel desinfectante hidroalcohólico antes y después de cada consulta o contacto con animales y/o clientes.



### 8. ACOMPAÑAMIENTO

Cada animal debe ir acompañado como máximo por una sola persona y, si es posible, estar solo durante el reconocimiento o tratamiento.



9.

### 9. LÍMITE DE PERSONAS

Límite al máximo el número de personas juntas en la sala de espera o en la entrada de la clínica.



### 10. ANIMALES VINCULADOS A COVID-19

Si el animal ha estado con un afectado de COVID-19, debe atenderlo fuera del horario habitual y siempre con cita previa.



ORGANIZACIÓN  
COLEGIAL  
VETERINARIA

# ¿EXISTE ALGÚN TRATAMIENTO ?



No existe un tratamiento específico pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes.



Sí existen tratamientos para el control de sus síntomas.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos NO deben ser utilizados como medio de prevención o tratamiento.



Fuente: Ministerio de Sanidad

# TELÉFONOS DE ATENCIÓN SANITARIA



	Andalucía	955 54 50 60		Extremadura	<a href="https://saludextremadura.ses.es/web/">https://saludextremadura.ses.es/web/</a> 
	Aragón	061		Galicia	900 400 116
	Asturias	112		Islas Baleares	061
	Cantabria	112 y 061		Canarias	900 11 20 61
	Castilla La Mancha	900 122 112		La Rioja	941 29 83 33
	Castilla y León	900 222 000		Melilla	<a href="http://www.ingesa.msrebs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm">http://www.ingesa.msrebs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm</a> 
	Cataluña	061		Murcia	900 12 12 12
	Ceuta	900 720 692		Navarra	948 29 02 90
	C. Madrid	900 102 112		País Vasco	900 20 30 50
	C. Valenciana	900 300 555			

Fuente: Ministerio de Sanidad





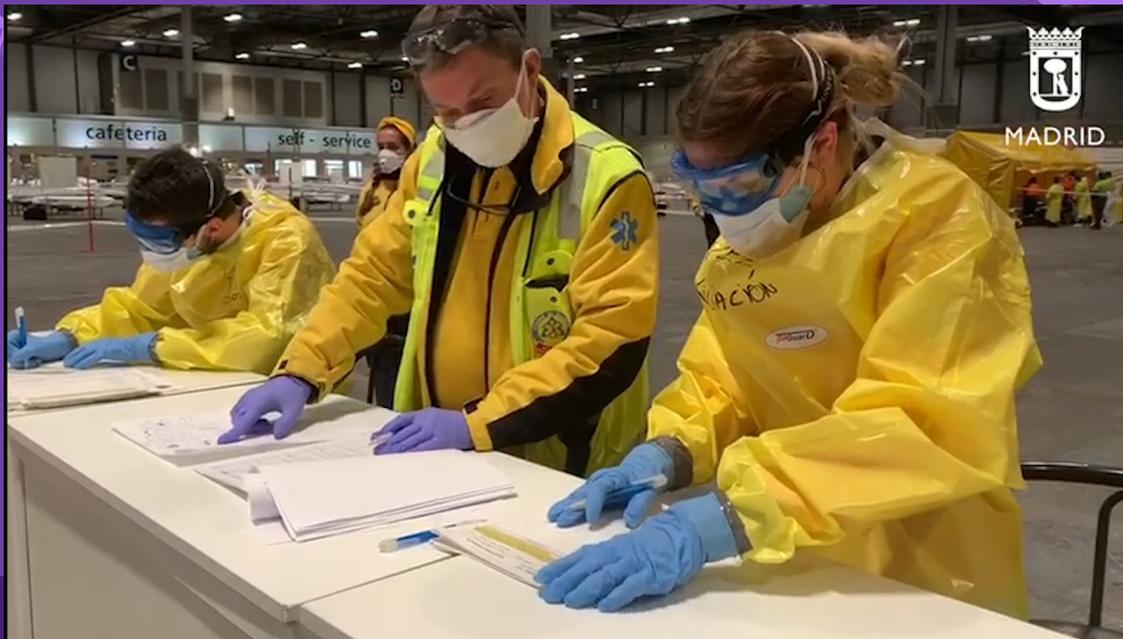
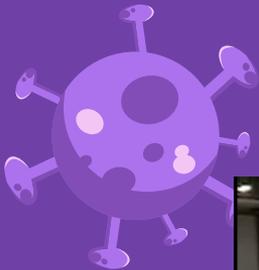
Fuente: La Voz del Tajo



Mil  
Gracias



CRONOS  
OPOSICIONES DE POLICÍA



Mil  
Gracias



Fuente: Ayuntamiento de Madrid





Fuente: Consalud.es

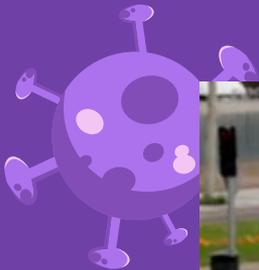


Mil  
Gracias



CRONOS

OPOSICIONES DE POLICÍA



Fuente: Okdiario



Mil  
Gracias



CRONOS

OPOSICIONES DE POLICIA



Fuente: Okdiario



Mil  
Gracias



CRONOS

OPOSICIONES DE POLICÍA



Fuente: El confidencial



Mil  
Gracias



CRONOS

OPOSICIONES DE POLICÍA



Fuente: Consalud.es

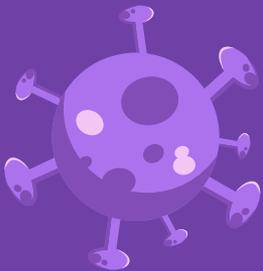


Mil  
Gracias



CRONOS

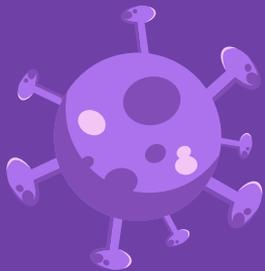
OPOSICIONES DE POLICÍA



Mil  
Gracias



CRONOS  
OPOSICIONES DE POLICÍA



Además desde **Sindicato de Policía Local Asociada** y la **Academia de Oposiciones Cronos** queremos añadir nuestro agradecimiento a...

Todo el personal de la enseñanza que esta haciendo un gran esfuerzo para que todo el alumnado pueda seguir su formación.

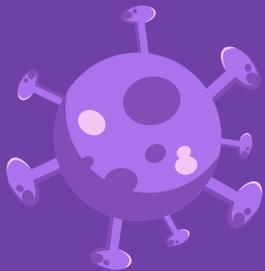
Todos los transportistas y empleados que mantienen nuestras necesidades alimentarias cubiertas.

Todos los trabajadores que se han visto afectados por la crisis sanitaria.



Mil  
Gracias

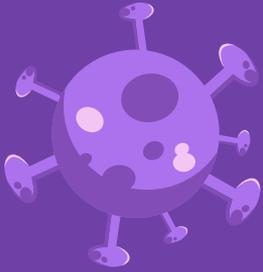




***“Aprendí que el coraje no era la ausencia del miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es el que no siente miedo, sino el que vence ese temor.*”**

*Nelson Mandela*





***Queremos trasladar  
nuestro pésame a todos  
las personas que han  
tenido que despedir a  
amigos y familiares.***

***D.E.P***



SINDICATO POLICÍA LOCAL ASOCIADA **PLA**

<https://www.sindicatopla.es>



ACADEMIA CRONOS

<https://academiacronos.es>

