

Recomendaciones generales para reducir y prevenir la transmisión de infecciones respiratorias

CAV-AEP • <http://vacunasaep.org/> • @CAV_AEP • v.1, marzo/2020

1. Lavado frecuente de manos con agua y jabón durante unos 30 seg. (alternativa: gel o solución hidroalcohólica, evitando las preparaciones domésticas de estos productos):
 - Siempre, tras tocarse la nariz o boca, la higiene nasal con pañuelos y tras la manipulación de mascarillas.
 - Siempre tras tocar a una persona con una infección respiratoria.
 - Imprescindible el lavado con agua y jabón si hay suciedad visible.
2. Si usted está sano, usar mascarillas no le protege de nada (salvo cuando está cuidando a una persona enferma con coronavirus).
3. Si usted tiene síntomas respiratorios:
 - Toser y estornudar sobre el codo o el antebrazo, o sobre pañuelos desechables de un solo uso. Evitar tocarse la boca, nariz y ojos.
 - Manténgase en su domicilio, no reciba visitas, salvo necesidad.
 - Use una mascarilla estándar para proteger a sus familiares.
 - Extreme la higiene respiratoria.
 - Evite compartir utensilios domésticos (vasos, etc.).
 - Limpieza frecuente de superficies, picaportes, accesorios del baño, mesitas de noche, teclados, teléfonos, etc.
4. Viviendas bien aireadas.
5. Las personas que usen mascarillas (personas con infección respiratoria, profesionales y cuidadores de enfermos, personas inmunodeprimidas), deben manipularlas de forma segura: bien ajustada, recambio cuando se humedezcan, retirarlas sin tocar la parte frontal, no reutilizarlas, depositarla directamente en la basura.
6. Medidas de distanciamiento social, aplicables especialmente a la situación actual por el coronavirus:
 - Evitar acudir a eventos y lugares cerrados o abiertos concurridos, en la medida de lo posible. Trate de mantener una distancia de al menos un metro con las demás personas (esta medida no es aplicable con los hijos propios, salvo enfermedad del padre/madre).
 - Evitar visitar a otros familiares o conocidos.
 - Mientras duren las circunstancias actuales evite llevar a los niños a parques y zonas de juegos infantiles concurridos, y prefiera espacios abiertos no concurridos.
 - Evitar usar las manos y los besos y abrazos para el saludo de cortesía.

Recomendaciones generales para prevenir y reducir la transmisión de infecciones respiratorias

Lavado de manos

- Agua y jabón o gel hidroalcohólico
- Siempre tras tocarse boca o nariz, la higiene nasal y manipular una mascarilla
- Siempre tras tocar a una persona enferma



Si usted tiene síntomas de infección respiratoria

- Manténgase en su domicilio, no reciba visitas sin necesidad
- Use una mascarilla estándar para proteger a sus familiares
- Evite compartir utensilios domésticos
- Limpieza de superficies, pomos de puertas, accesorios de baño, etc.
- Viviendas bien aireadas
- **Tos y estornudos** sobre el codo o el antebrazo, o sobre pañuelos desechables de un solo uso
- Evitar tocarse la boca, nariz y ojos



Uso correcto de mascarillas faciales

- Si está sano, usar mascarillas no le protege de nada (salvo cuando está cuidando a un enfermo)
- Mascarilla estándar recomendada en: personas con infección respiratoria, profesionales y cuidadores de enfermos de coronavirus, y personas con inmunodepresión
- Bien ajustada, recambio frecuente, retirarlas sin tocar el frente, no reutilizarlas



Confíe y siga las instrucciones de las autoridades de Salud Pública

Consulte fuentes de información fiables

Evite acudir a los centros sanitarios, salvo necesidad o urgencia

Medidas de distanciamiento social aplicables en la actual situación de brote por coronavirus

- Evitar acudir a eventos y lugares cerrados o abiertos concurridos. Trate de mantener una distancia mínima de un metro con las demás personas
- Mientras dure la actual situación de elevada transmisión comunitaria evite llevar a los niños a zonas de juegos infantiles, y prefiera espacios abiertos no concurridos
- Evite usar las manos, los besos y los abrazos para el saludo de cortesía

