

¿QUE ES EL COVID 19?

COVID-19 significa "enfermedad por coronavirus 2019". La causa de la enfermedad es un virus llamado SARS-CoV-2. El virus apareció por primera vez a fines de 2019 y se propagó rápidamente por todo el mundo.

Las personas que padecen COVID-19 pueden tener fiebre, tos, dificultad para respirar y otros síntomas. Los problemas para respirar aparecen cuando la infección afecta a los pulmones y causa neumonía

La mayoría de las personas que se contagian de COVID-19 no se enferman gravemente, pero algunas sí. En muchas zonas les han pedido a los habitantes que no salgan de sus casas y se mantengan alejados de otras personas. Es una medida para tratar de desacelerar la propagación del virus

¿COMO SE CONTAGIA CON COVID 19?

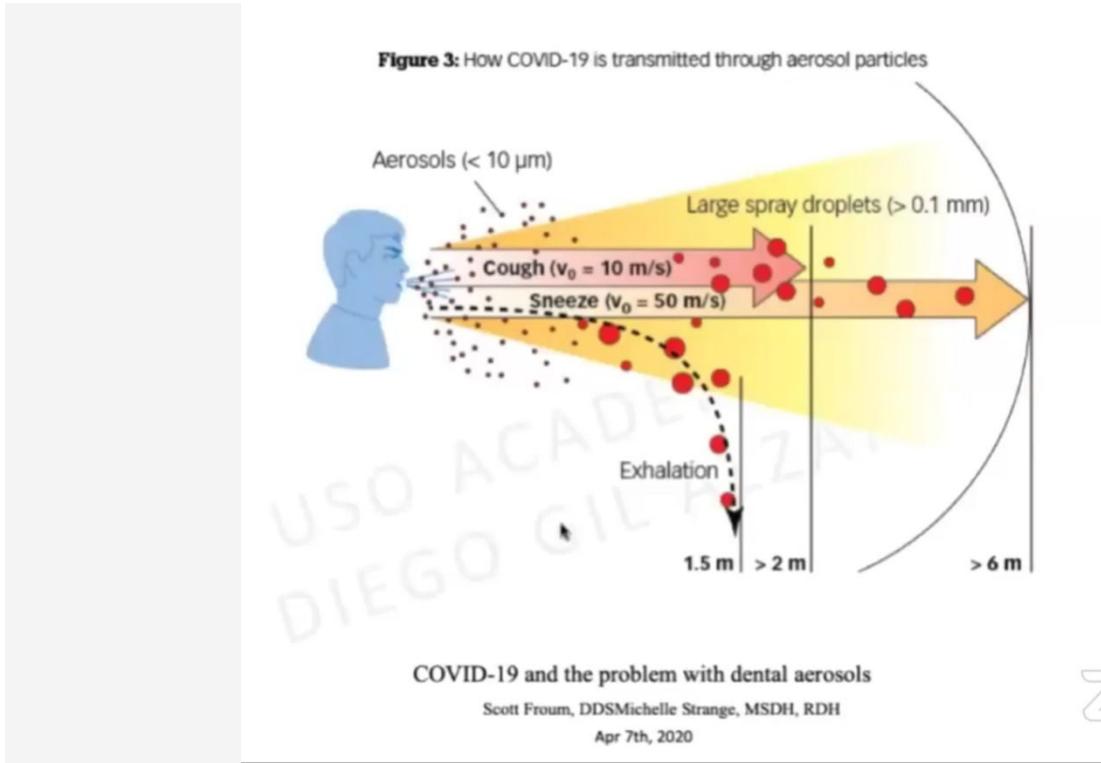
El virus que causa COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona. En general, esto ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla cerca de otras personas. El virus puede contagiarse fácilmente entre las personas que viven juntas. Sin embargo, también puede transmitirse en reuniones en las que los presentes hablan de cerca, se dan la mano, se abrazan, comparten alimentos o hasta cantan juntos. Los médicos también creen que es posible contagiarse al tocar una superficie en la que se encuentra el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Es posible infectarse y contagiar a otras personas incluso sin tener síntomas. Por eso, que las personas se mantengan alejadas es una de las mejores maneras de desacelerar la propagación de la enfermedad.

Los expertos **no** piensan que este virus se contagie por medio de los alimentos, como ocurre con otros virus. Tampoco hay pruebas de que pueda contagiarse a través del agua de las piscinas o las bañeras de hidromasajes. Sin embargo, dado que el virus puede transmitirse por la cercanía entre personas, las actividades tales como nadar en piscinas concurridas siguen siendo riesgosas.

TIPO DE PRECAUCIÓN	EXPLICACIÓN (Son precauciones que deben implementarse...)
de transmisión por vía aérea	Cuando existe el riesgo que la enfermedad se transmita por aerosoles o partículas muy pequeñas (< 5 micras). Ej: TB, COVID-19.
de transmisión por gotas	Cuando existe el riesgo que la enfermedad se transmita por gotas producidas al toser o estornudar. Ej: conjuntivitis, TB.
de transmisión por contacto	Cuando existe el riesgo que la enfermedad se transmita por contacto directo o indirecto, contaminación cruzada. Ej: herpes

La siguiente una imagen de la velocidad con que salen los bioerosoles: cuando respiramos, hablamos, tosemos y estornudamos



¿QUE DEBO HACER AL LLEGAR A CUMPLIR LA CITA ODONTOLÓGICA?

Al solicitar la cita, la secretaria de Odontocucuta previamente le ha solicitado responder algunas preguntas importantes que nos ayudan a prevenir el contagio por eso es importante que usted conteste a conciencia

Deberá permitir que se le tome la temperatura a la entrada, esto nos permitirá de alguna manera verificar su estado de salud para prevenir la cadena de transmisión, así mismo permitirá que se le desinfecten sus zapatos y hará su ingreso a la Clínica

Deberá seguir las instrucciones dadas por la recepcionista como es, lavado de manos, distanciamiento social, ubicarse en la sala de espera en los puntos señalados, no utilizar su celular y firmar un Consentimiento de informado que nos permitirá realizar su atención odontológica pues a pesar de que cumplimos con todos los Protocolos para su seguridad, usted no estará exento del contagio

Al hacer el ingreso al consultorio, realizará desinfección de manos, guardará el Tapabocas y realizará un enjuague bucal con el fin de bajar la carga viral para recibir la atención

Una vez terminado, se pondrá nuevamente el tapabocas, firmará la evolución del proceso realizada, desinfectará sus manos, y saldrá con la próxima cita programada si así lo amerita su tratamiento

¿CUALES SON LOS SINTOMAS DEL COVID 19?

Los síntomas suelen comenzar 4 o 5 días después de que la persona se infecta con el virus, pero en algunos casos pueden tardar hasta 2 semanas en aparecer. Hay personas que no tienen ningún síntoma.

Cuando aparecen síntomas, algunos pueden ser:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Sensación de cansancio
- Escalofríos
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Problemas con el sentido del olfato o del gusto

También hay quienes tienen problemas digestivos como náuseas o diarrea. También se han informado algunos casos de sarpullidos u otros síntomas en la piel. Por ejemplo, algunas personas que tienen COVID-19 desarrollan manchas de color rojizo-morado en los dedos de las manos o de los pies. Sin embargo, no es claro por qué ocurre ni con qué frecuencia.

En la mayoría de los casos, los síntomas mejoran al cabo de algunas semanas. Sin embargo, en otros casos el COVID-19 puede causar problemas graves como neumonía, falta de oxígeno, problemas cardíacos o incluso la muerte. El riesgo aumenta con la edad. Además, es mayor en personas que tienen otros problemas de salud, como enfermedad coronaria grave, enfermedad renal crónica, diabetes tipo 2, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad falciforme u obesidad. Las personas que tienen el sistema inmunitario debilitado por otros motivos (por ejemplo, a causa de una infección por VIH o ciertas medicinas), asma, fibrosis quística, diabetes tipo 1 o presión arterial alta también podrían correr un riesgo más elevado de desarrollar problemas graves.

Si bien los niños pueden contraer COVID-19, es menos probable que tengan síntomas graves. Se brinda más información sobre el COVID-19 en niños por separado

¿QUE DEBO HACER SI TENGO SÍNTOMAS DE COVID 19?

Si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas de COVID-19, **llame** a su médico o enfermero, quien le hará preguntas sobre sus síntomas. También podría preguntarle sobre los viajes que haya hecho recientemente y si ha estado cerca de alguna persona que podría estar enferma.

Si sus síntomas no son graves, es mejor que llame **antes** de ir. Ellos le dirán qué hacer y si deben atenderlo en persona. Muchas personas que solo tienen síntomas leves deben quedarse en casa y evitar estar cerca de otros hasta que mejoren. Si es necesario que vaya a la clínica o al hospital, cúbrase la nariz y la boca con una tela para ayudar a proteger a otras personas. Además, es posible que el personal sanitario le pida que espere en un sitio apartado de otras personas.

Incluso si está gravemente enfermo y tiene que ir a la clínica u hospital de inmediato, debe llamar antes, si es posible. De ese modo, el personal sanitario podrá atenderlo y también tomar las medidas necesarias para proteger a los demás. Si cree que está teniendo una emergencia médica, **pida una ambulancia**

¿EXISTE ALGUNA PRUEBA PARA DETECTAR EL VIRUS QUE CAUSA COVID 19?:

Sí. Si el médico sospecha que usted tiene COVID-19, podría tomar una muestra del interior de su nariz con un hisopo para que le hagan pruebas. Si tiene tos con moco, también podrían hacerse pruebas con una muestra del moco. Estas pruebas pueden ayudar al médico a determinar si usted tiene COVID-19 u otra enfermedad.

En algunas zonas, tal vez no sea posible realizarles la prueba a todas las personas que podrían haberse expuesto al virus. Si el médico no puede hacerle la prueba, tal vez le diga que se quede en su casa y evite estar con otras personas, y que lo llame si los síntomas empeoran.

También hay una prueba de sangre que permite saber si una persona tuvo COVID-19 **anteriormente**. Esto se denomina prueba de "anticuerpos". Con el tiempo, podría ayudar a los expertos a determinar cuántas personas estuvieron infectadas sin saberlo. Además, los expertos están usando pruebas de sangre para analizar si una persona que tuvo COVID-19 podría volver a contagiarse.

¿COMO SE TRATA EL COVID 19?:

Muchas personas pueden recuperarse en su casa. Sin embargo, quienes tienen síntomas graves u otros problemas de salud posiblemente tengan que ir al hospital.

- **Enfermedad leve** – Si está levemente enfermo, podría tener síntomas como fiebre o tos, pero no dificultad para respirar. La mayoría de las personas que tienen COVID-19 se enferman levemente y pueden hacer reposo en su casa hasta mejorarse. En general, esto ocurre en alrededor de 2 semanas, pero cada caso es diferente.

Si se está recuperando del COVID-19, es importante que se quede en su casa y practique el "autoaislamiento" hasta que su médico o enfermero le diga que es seguro que retome sus actividades normales. El autoaislamiento consiste en mantenerse lejos de otras personas, incluso de quienes vivan con usted. La duración del autoaislamiento dependerá de cuándo hayan comenzado sus síntomas, y en algunos casos de si se hizo la prueba y el resultado fue negativo (lo que indica que ya no tiene el virus en el cuerpo).

- **Enfermedad grave** – Si se enferma más gravemente y tiene dificultad para respirar, es posible que deba recibir tratamiento en el hospital, quizás en la unidad de cuidados intensivos. Mientras esté allí, lo más probable es que permanezca en una habitación de aislamiento especial. Solo el personal médico tendrá acceso a la habitación, y deberá usar batas, guantes, máscaras y protección ocular especiales.

Los médicos y enfermeros pueden supervisar y complementar la respiración y otras funciones del cuerpo, y darle la mayor comodidad posible. Tal vez necesite más oxígeno para que lo ayude a respirar fácilmente. Si tiene mucha dificultad para respirar, quizás sea necesario que lo conecten a un respirador, que es una máquina para ayudarlo a respirar.

Los médicos están estudiando varios tratamientos posibles para el COVID-19. En ciertos casos, podrían recomendar medicinas que parecen ayudar a algunas personas gravemente enfermas. También podrían recomendar formar parte de un estudio clínico. Un estudio clínico es un estudio científico en el que se

prueban nuevas medicinas para ver cómo funcionan. Asegúrese de **no** probar ninguna medicina ni tratamiento nuevo sin haber hablado con un médico.

¿SE PUEDE PREVENIR EL COVID 19?:

Todavía no existe ninguna vacuna para prevenir el COVID-19. Sin embargo, hay medidas que puede tomar para ayudar a desacelerar el contagio. Estas medidas son recomendables para todos, en especial en zonas donde la infección se ha propagado muy rápidamente, pero son aun más importantes para las personas de mayor edad o que tienen otros problemas de salud.

Para ayudar a protegerse y proteger a los demás:



- **Practique el "distanciamiento social"**, Lo más importante es evitar el contacto con personas enfermas, pero el distanciamiento social también implica mantenerse alejado de **todas** las personas que no viven con usted.

A veces se lo llama "distanciamiento físico".

Evitar las multitudes es un aspecto importante del distanciamiento social. Sin embargo, hasta las pequeñas reuniones pueden ser peligrosas, así que lo mejor es que se quede en su casa en la mayor medida posible. Cuando tenga que salir, haga lo posible por mantener una distancia mínima de 6 pies (alrededor de 2 metros) de las demás personas.

- **Colóquese un Tapabocas** cuando tenga que salir. Los expertos de muchos países lo recomiendan. Principalmente se debe a que, si se enferma, incluso si no tiene síntomas, es menos probable que transmita la infección a otras personas. Puede cubrirse la boca y la nariz con una máscara de tela o una máscara casera. En la mayoría de los casos, los expertos recomiendan reservar las máscaras médicas para quienes trabajan en lugares de atención de la salud.

Al quitarse el Tapabocas, asegúrese de no tocarse los ojos, la nariz o la boca. Después de tocar la máscara, lávese las manos. Puede lavar la máscara de tela con el resto de la ropa sucia.

- **Lávese las manos** con agua y jabón frecuentemente. Esto es particularmente importante después de estar en público, recibir la correspondencia, o tocar paquetes u otras entregas a domicilio. No se sabe mucho sobre el riesgo de infectarse al tocar objetos de este tipo, pero probablemente no es muy alto. De todos modos, es conveniente lavarse las manos con frecuencia.

Asegúrese de refregarse las manos con jabón durante un mínimo de 20 segundos, y de limpiarse las muñecas, las uñas y la piel entre los dedos. Luego, enjuáguese las manos y séquelas con una toalla de papel que pueda tirar a la basura. Si no tiene un lavabo cerca, puede limpiarse con un gel higienizante para manos. Los más efectivos son aquellos que contienen un mínimo de 60 % de alcohol. Sin embargo, lo mejor es lavarse las manos con jabón y agua, si es posible.

- **Evite tocarse la cara**, especialmente la boca, la nariz y los ojos.

- **Evite viajar**, si puede. Algunos expertos recomiendan no hacer viajes de ida ni de regreso a determinadas zonas donde hay muchos casos de COVID-19. Sin embargo, cualquier tipo de viaje, especialmente si implica estar en lugares concurridos tales como aeropuertos, aumenta el riesgo. Además, si muchas personas viajan, es más probable que el virus se propague a más lugares del mundo.

¿POR QUE ES IMPORTANTE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

Mantener la distancia entre las personas es una de las mejores formas de controlar la propagación del virus que causa COVID-19. Eso se debe a que el virus puede propagarse fácilmente a través del contacto cercano, y no siempre es posible saber quién está infectado.

Las normas varían según la zona. En muchos lugares las escuelas y las tiendas están cerradas, y se han cancelado o postergado eventos. Sin embargo, el distanciamiento social no solo consiste en evitar las multitudes. La medida más segura es evitar **cualquier** reunión con personas que no vivan con usted, incluso si se trata de grupos pequeños. A muchas personas les resulta útil mantenerse en contacto con amigos y familiares de otros modos; por ejemplo, por teléfono o en línea. Si tiene un espacio al aire libre o puede hacer una caminata sin acercarse a otras personas, tomar un poco de aire fresco cuando pueda también puede ser útil.

Cuando los expertos recomiendan quedarse en casa, es importante **tomar en serio** esta indicación y seguir las instrucciones en la mayor medida posible. Si necesita estar cerca de otras personas, recuerde lo siguiente:

- El virus se contagia tanto en interiores como al aire libre, pero estar al aire libre probablemente sea menos riesgoso.
- Mientras mayor sea la cantidad de personas con las que esté en contacto, y mayor sea la frecuencia con la que se reúnen, más elevado será el riesgo de propagar el virus.
- Lavarse las manos con frecuencia, mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas y usar una máscara de tela son medidas que ayudan a reducir su riesgo y el de los demás.

No es fácil tener que cambiar de modo de vida y de hábitos, y es normal querer que las cosas vuelvan a ser como eran. Pero recuerde que, incluso si no se enferma gravemente de COVID-19, podría contagiar a otras personas que sí podrían enfermarse gravemente. Si se deja de practicar el distanciamiento social demasiado pronto, más personas se enfermarán.

¿QUE DEBO HACER SI VIVO CON ALGUIEN QUE TIENE COVID 19?

Si vive con alguien que tiene COVID-19, hay algunas cosas más que puede hacer para protegerse a sí mismo y a los demás:

- Mantenga al enfermo alejado de otras personas – El enfermo debe tener su propia habitación y usar otro baño, si es posible. Además, debe comer en su propia habitación. Los expertos también recomiendan que la persona enferma se mantenga alejada de las mascotas de la casa hasta que se mejore.
- Pida al enfermo que se cubra la cara – La persona enferma debe cubrirse la nariz y la boca con una máscara de tela cuando haya otras personas en la misma habitación. Si el enfermo no puede usar un protector facial, usted puede cubrirse la cara cuando se encuentren en la misma habitación, para ayudar a protegerse.
- Lávese las manos – Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente
- Limpie con frecuencia – Estas son algunas cosas específicas que pueden ser de ayuda:

- Póngase guantes desechables para limpiar. También es conveniente que se ponga guantes para tocar la ropa sucia, los platos, los utensilios y los desechos de la persona enferma.
- Cuando lave la ropa de la persona enferma, evite que la ropa o las sábanas sucias entren en contacto con su cuerpo. Lávese las manos y limpie las superficies de la lavadora después de colocar la ropa sucia.
- Limpie con frecuencia los objetos que se tocan mucho, como las encimeras, las mesas de noche, los picaportes, las computadoras, los teléfonos y las superficies de los baños.
- Limpie los objetos de su casa con agua y jabón, pero también use desinfectantes en las superficies adecuadas. Algunos productos de limpieza son efectivos para eliminar las bacterias pero no los virus, por lo que es importante leer las etiquetas.

¿QUE OCURRE SI ME SIENTO BIEN, PERO CREO QUE ESTUVE EXPUESTO?

Si piensa que tuvo contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, pero usted no tiene síntomas, debe hacer una "autocuarentena" de 14 días como mínimo en su casa. Esto consiste en quedarse en su casa en la medida de lo posible y guardar una distancia mínima de 6 pies (2 metros) de las demás personas del hogar. La autocuarentena no es exactamente lo mismo que el autoaislamiento, el cual consiste en que una persona enferma permanezca en una habitación completamente separada de los demás.

Además, debe vigilar su propia salud por si aparecen síntomas. En caso de que aparezcan, infórmeselo a su médico o enfermero de inmediato

¿COMO PUEDO SOBRELLEVAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD?

Es normal sentir ansiedad o preocupación con respecto al COVID-19. También es normal sentir estrés o soledad al no poder realizar las actividades normales y ver a amigos y familiares. Para cuidarse, puede intentar lo siguiente:

- Distraerse de las noticias
- Hacer ejercicio regularmente y comer alimentos saludables
- Tratar de buscar actividades que disfrute y que pueda hacer en casa
- Mantenerse en contacto con amigos y familiares

Además, podría ser útil recordar que al tomar medidas tales como quedarse en su casa, usar una máscara y evitar las reuniones multitudinarias ayuda a proteger a otras personas de su comunidad.

Recuerde que la mayoría de las personas no se enferman gravemente a causa del COVID-19. Es útil prepararse, y es importante que haga lo que esté a su alcance para disminuir su riesgo y ayudar a desacelerar la propagación del virus, pero trate de no entrar en pánico