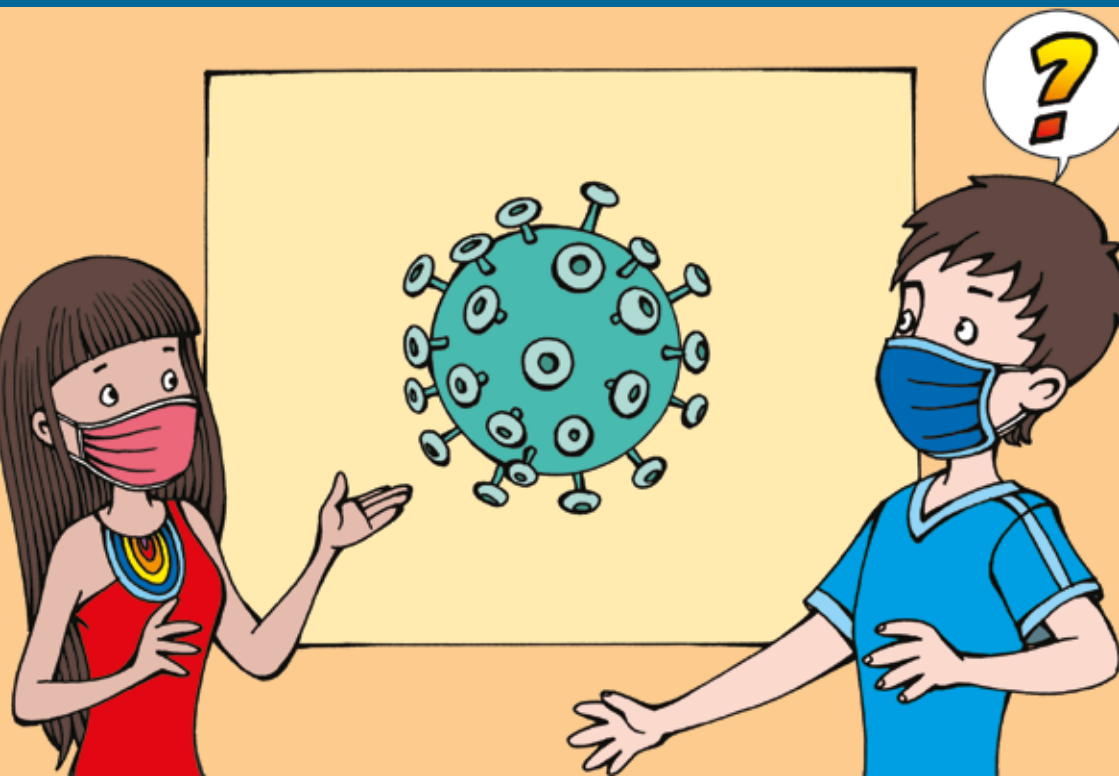


CARTILLA PARA TÉCNICOS EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD (TAPS).

RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LA COMUNIDAD



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



Futuro

Lenin



Revisión Técnica

Financiado por:
Comisión Europea -
Dirección de Ayuda Humanitaria
Protección Civil



LA COVID-19



Es una nueva enfermedad respiratoria causada por un virus, que provoca problemas respiratorios, con síntomas que van desde leves hasta graves e incluso la muerte.

Actualmente está presente en todo el mundo. El virus no se puede ver a simple vista y puede estar en cualquier superficie u objeto que se haya contaminado.

¿Cómo se transmite la COVID-19?

Se propaga principalmente a través de las pequeñas gotitas de saliva, que contienen el virus, y son expulsadas cuando una persona habla, tose, estornuda o escupe.



Estas gotitas contienen el virus, el cual ingresa a la otra persona al ser inhaladas cuando se está cerca de alguien infectado.



También se puede transmitir al tocar objetos o superficies que se han contaminado con las gotitas producidas por una persona infectada y luego tocarse los ojos, nariz o boca, ya que de esta manera el virus ingresa al cuerpo.



Revisión Técnica

Financiada por
Comités Europeos
Dirección de Asesoría Humanitaria
Presidencia del Consejo



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?



Los síntomas más comunes son:

- fiebre.
- tos seca.
- cansancio.
- disminución del apetito.



También pueden aparecer:

- malestar general
- dolor muscular
- sensación de falta de aire (disnea)
- dolor de garganta
- náuseas y vómitos
- dolor de cabeza
- pérdida del olfato y/o del gusto
- así como también diarrea y dolor abdominal.



En los casos graves la persona enferma puede tener:

- fiebre alta y dificultad para respirar o sensación de falta de aire.
- dolor o presión en el pecho.
- incapacidad para hablar o moverse.
- coloración azulada en los labios.

¿Hay grupos de personas que tienen un mayor riesgo de presentar síntomas graves de la COVID-19?

Sí, las personas con mayor riesgo son:

Adultos mayores,
a partir de 60 años.



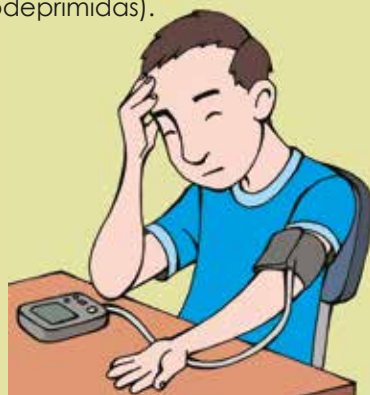
Personas obesas.



Mujeres embarazadas.



Personas con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades de los pulmones o del corazón, o con defensas bajas (inmunodeprimidas).



- Personas con discapacidad, en particular quienes tienen movilidad reducida que requieren apoyo por parte de otras personas.
- Personas que tienen problemas para comprender información o practicar medidas preventivas por su propia cuenta
- Personas que no pueden comunicar los síntomas de la enfermedad.



Revisión Técnica

Financiada por
Comités Escolares
Dirección de Asesoría Humana
Protección Civil

¿Qué debemos recomendar a la comunidad para prevenir la enfermedad de la COVID-19?

Las medidas generales de prevención son:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante un minuto. Si no puede lavarse las manos, también puede usar un gel antibacterial a base de alcohol al 70%.



- Usar mascarilla
- Mantener una distancia mínima de dos metros con otras personas
- Saludar de lejos evitando el contacto físico.
- Evitar el contacto con personas que tengan síntomas similares a la gripe.



- Evitar tocarse la cara, principalmente los ojos, nariz y boca sin haberse lavado las manos.



- Distanciamiento social es mantener un espacio físico entre las personas, sin embargo no implica una desconexión de los seres queridos; debemos seguir socialmente conectados a través de otros medios como teléfonos, redes sociales u otros medios digitales.



- Evitar compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal, además limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.



- Al toser o estornudar debe cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, o usar un pañuelo desechable, que luego se debe colocar en una funda y desecharlo apropiadamente. Después debe lavarse las manos con agua y jabón durante un minuto. Si usa un pañuelo de tela, lavarlo bien, remojando previamente (detergente) después de su uso diario.



¿Cuándo es un caso sospechoso y cuándo es un caso confirmado?

CASO SOSPECHOSO:

cualquier persona que cumpla con alguno de los siguientes criterios:

- 1.** Persona con enfermedad respiratoria aguda grave (que requiere hospitalización) y en ausencia de otro diagnóstico, en ausencia de otra etiología que explique el cuadro clínico.
- 2.** Persona con alguna enfermedad respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo o síntoma respiratorio, por ejemplo: tos, fatiga, dificultad para respirar y pérdida del sentido del gusto o del olfato, trastornos digestivos como diarrea, dolor al tragar, dolores musculares, cefalea), y que haya estado en contacto directo o cercano con un caso COVID-19 confirmado o probable en los últimos 14 días antes del inicio de los síntomas.
- 3.** Persona con enfermedad respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo o síntoma respiratorio, por ejemplo: tos, fatiga, dificultad para respirar y pérdida del sentido del gusto o del olfato, trastornos digestivos como diarrea, dolor al tragar, dolores musculares, cefalea), y un historial de viaje o residencia en un país con transmisión comunitaria, durante los 14 días anteriores al inicio de los síntomas.



CASO CONFIRMADO

Una persona considerada como caso sospechoso con prueba de laboratorio RT-PCR positiva para infección COVID-19, independientemente de los signos y síntomas.

Revisión Técnica

Financiada por
Comisión Europea
Dirección de Asesoría Humanitaria
Protección Civil



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



¿Qué significa aislamiento y cuarentena?

Aislamiento es la separación de personas infectadas por el coronavirus de las demás, durante el período de transmisibilidad, para prevenir la propagación de la enfermedad.

Cuarentena es restricción de actividades y el movimiento de las personas sanas que pueden haber estado expuestas al virus, pero no están enfermas. El objetivo es monitorear los síntomas y detectar nuevos casos tempranamente.



Las personas con sospecha o confirmación de la COVID-19, para prevenir la transmisión en la comunidad, deben permanecer en casa y evitar el contacto físico con otras personas, durante al menos 13 días desde el inicio de los síntomas y de acuerdo al criterio médico.

¿Qué recomendar a las personas que deben permanecer en cuarentena o aislamiento?

- Procurar alimentarse saludablemente, priorice los alimentos frescos y mínimamente procesados, coma verduras y granos de vaina para el almuerzo y la merienda, y frutas para los refrigerios. Beba agua segura, mantener un buen estado de hidratación es esencial.

- Recuerde que las personas que tienen contacto con casos confirmados de la COVID-19 deben permanecer en casa y evitar el contacto físico.

- Planificar una rutina diaria dentro de la casa.



- Mantenerse en contacto con sus seres queridos por medios digitales.

- Realizar actividades físicas y recreativas diarias dentro de la casa.

- Lavarse las manos con agua y jabón durante un minuto o desinfectarse las manos con alcohol o gel antibacterial a base de alcohol al 70% frotándolas por al menos 30 segundos.

Revisión Técnica



Financiada por
Comisión Europea
Dirección de Asuntos Humanitarios
Presidencia del Consejo



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



¿Qué recomendar a las personas que deben permanecer en cuarentena o aislamiento?

- Limpiar con alcohol al 70% o con agua con cloro (3 cucharadas de cloro comercial líquido en un litro de agua), las superficies y objetos, después de su uso o manipulación, como las perillas de las puertas, utensilios, teléfonos, computadoras, mesas de noche, así como también el baño o inodoro, principalmente si es de uso común para toda la familia.

- Asegurarse de tener en casa lo que las personas necesiten: alimentos y agua, productos de higiene, tratamiento médico, contacto verbal o digital con los seres queridos, acceso a noticias y a entretenimiento.



- Si presenta tos, fiebre y dificultad para respirar, llame al número asignado o acuda al centro de salud o médico más cercano.

- Quedarse en casa, evitando acudir a lugares públicos.

- La persona debe permanecer todo el tiempo usando mascarilla para reducir el riesgo de contagio de los demás habitantes del hogar. No usar mascarillas con válvula. Cambiar la mascarilla cada vez que esté húmeda.

¿Qué recomendar a las personas que deben permanecer en cuarentena o aislamiento?

- Procurar tener una habitación y baño con buena ventilación para uso exclusivo de la persona que se encuentra en aislamiento o cuarentena (es decir con las ventanas y puertas abiertas en caso de ser posible, dependiendo de la temperatura externa).

- Lavar por separado la ropa, sábanas y toallas de la persona confirmada o con sospecha de COVID-19.

- En lo posible, la persona enferma debe usar mascarilla todo el tiempo, salvo en el momento de alimentarse o tomar un baño.



- En lo posible, se debe mantener distancia de al menos dos metros de las demás personas en casa.

- El personal de salud deberá monitorear los síntomas periódicamente.

- Si la persona presenta signos de alarma, llamar al número asignado o acudir al centro de salud o médico más cercano. Los signos de alarma son: falta de aire, dificultad para terminar las oraciones al hablar, frecuencia respiratoria mayor de 20 respiraciones por minuto, coloración azulada en labios o cara, debilidad aumentada, dolor persistente en el pecho, enrojecimiento o inflamación de brazos o piernas, baja de la presión, mareos, pérdida del conocimiento, y saturación de oxígeno menor de 90%, que podría ir luego de frecuencia respiratoria aumentada o de dificultad respiratoria.

Revisión Técnica

Financiada por
Comisión Europea
Dirección de Asesoramiento
Previdencia Chile



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



¿Cuáles son las recomendaciones para personas que cuidan a enfermos de la COVID-19?

- Asegurarse de que la persona enferma descanse, tome líquidos y coma alimentos saludables.



- Limitar el número de cuidadores, mejor si solo una persona cumple esta función, la misma que debe tener buena salud y no pertenecer a los grupos de mayor riesgo (adultos mayores de 60 años, personas obesas, mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas o inmunodeprimidas).



- No se debe permitir la entrada de visitantes, hasta la completa recuperación del paciente y haya culminado su periodo de aislamiento.



- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia, sobre todo después de haber estado en contacto con la persona enferma, así como también antes, durante y después de prepararle la comida, antes de comer y después de usar el baño. Secarse las manos usando preferentemente toallitas de papel desechable. Si no es posible lavarse las manos con frecuencia usar alcohol en gel.

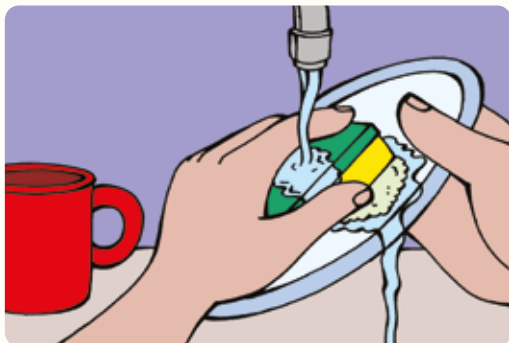


¿Cuáles son las recomendaciones para personas que cuidan a enfermos de la COVID-19?

- Usar mascarilla cuando esté en contacto con la persona enferma. No tocar la mascarilla ni tocarse la cara mientras se atiende al paciente. Antes de retirarse la mascarilla desinfectar las manos con gel antibacterial a base de alcohol al 70% y no tocarla por la parte externa. Luego de sacarse la mascarilla colocarla en un área segura (difícil acceso para niños). Desecharla si se encuentra húmeda. Recuerde lavarse las manos antes y después de colocarse y sacarse la mascarilla.



- Usar platos, tazas, utensilios para comer, toallas y ropa de cama exclusivos para la persona enferma. Lávelos por separado con agua, jabón o detergente.



- Desinfectar diariamente las superficies que la persona enferma toca, como la mesa de noche, teléfonos, mesas, entre otros.



Revisión Técnica



Financiada por
Comisión Europea
Dirección de Asesoría Humanitaria
Protección Civil



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



¿Cuáles son los signos de alarma en personas enfermas de la COVID-19?

• Si la persona presenta signos de alarma, llamar al número asignado o acudir al centro de salud o médico más cercano. Los signos de alarma son:

- Dificultad respiratoria (disnea). Puede manifestarse como la dificultad para terminar frases mientras habla, debido a que la persona se queda sin aire.
- Frecuencia respiratoria mayor de 20 respiraciones por minuto o si la persona se muestra agitada mientras reposa.
- Coloración azulada en labios y rostro.
- Debilidad aumentada, la persona tiene dificultad para realizar sus actividades rutinarias como las realizaba antes de enfermarse y necesita ayuda de alguien más.
- Dolor persistente en el pecho.
- Enrojecimiento o inflamación de brazos o piernas.
- Mareos, pérdida del conocimiento y/o confusión.
- Presentar saturación de oxígeno menor de 90% medida con un oxímetro de pulso, en reposo.



Recomendaciones para todos los miembros de la familia

Seguir las medidas generales de prevención para evitar el contagio, además de:

- Brindar apoyo y acompañamiento a la persona enferma con COVID-19 mediante medios tecnológicos (videollamadas), cartas o mensajes escritos.



- Permanecer en una habitación distinta a la del enfermo, si no es posible mantenerse al menos a dos metros de distancia, ventilar la habitación y usar mascarilla todo el tiempo. Evitar exponerse innecesariamente a la persona enferma y no compartir artículos como utensilios para comer, beber o toallas.

- Monitorear los signos y síntomas de la persona enferma, como fiebre, tos y dificultad para respirar, si se agravan o si se presentan los signos de alarma, llamar o acudir al centro de salud o médico más cercano.



Controlar la salud de todas las personas que habitan en el domicilio para detectar síntomas de la enfermedad, todos ellos se consideran contactos del caso y deben guardar cuarentena, si alguno presenta síntomas de enfermedad respiratoria debe ser considerado como un caso sospechoso, debe ser aislado y reportarlo al personal de salud.

Revisión Técnica



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



Recomendaciones de uso de una mascarilla de forma segura

Para prevenir la COVID-19, además de la **mascarilla o cubreboca**, es necesario mantener una **distancia física mínima de dos metros** o más con otras personas, **lavarse las manos frecuentemente** durante un minuto y **evitar tocarse la cara y la parte externa de la mascarilla**.

El uso de mascarillas quirúrgicas se recomienda para:

- Trabajadores sanitarios.
- Personas con síntomas compatibles con la COVID-19, incluidas las personas con sintomatología leve.
- Personas fuera de centros sanitarios que cuidan a casos sospechosos o confirmados de COVID-19.
- Personas de riesgo como mujeres embarazadas, personas mayores de 60 años, personas con discapacidad, personas con enfermedades como diabetes, hipertensión, problemas cardíacos, entre otros, los mismos que no puedan mantener una distancia mínima de dos metros con otras personas.



Se recomienda para la población en general el uso de mascarilla o cubreboca de tela, especialmente en áreas donde la transmisión sea generalizada, así como también en áreas donde haya una capacidad limitada para aplicar medidas de control, y especialmente, en entornos donde no sea posible mantener una distancia física de al menos dos metros, como en medios de transporte público, tiendas u otros lugares cerrados o concurridos.

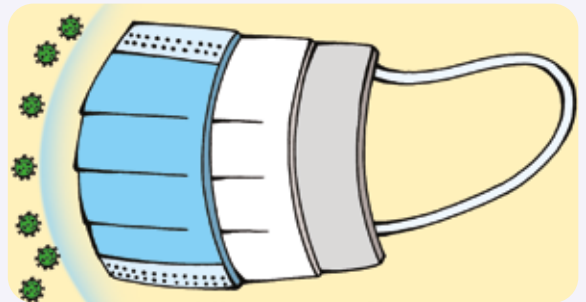
La mascarilla debe utilizarse de la siguiente manera:

- Lavarse o desinfectarse las manos antes y después de colocarse y sacarse la mascarilla.
- Colocarse la mascarilla o cubrebocas con cuidado para que cubra boca y nariz, y ajustarla firmemente para que no haya espacios de separación con la cara; no tocarla mientras se lleve puesta, ni colocársela en otro lugar del cuerpo que no sea la boca y nariz.
- Retirarse la mascarilla zafándola desde la nuca sin tocar su parte delantera, después de quitarse o tocar por error una mascarilla usada, lávese bien las manos durante un minuto.
- Cuando la mascarilla o tela esté húmeda o sucia, cámbiela por otra limpia y seca. NO reutilice las mascarillas de un solo uso; deséchela inmediatamente una vez utilizada, póngala en un recipiente con tapa o funda que pueda cerrar para desecharla. Si usa tela en lugar de mascarilla para cubrirse, después de usarla remójela en agua con jabón y lávela bien.



Las mascarillas higiénicas de tela, de ser posible, deben tener al menos las siguientes características:

- Una capa interna de material absorbente como algodón.
- Una capa intermedia de material no tejido como el polipropileno.
- Una capa exterior de material no absorbente, como el poliéster o una mezcla de poliéster.



Si no es posible adquirir una mascarilla con las características mencionadas, es necesario usar un cubrebocas de tela de triple capa para asegurar la protección. Asegúrese de confeccionar o adquirir una mascarilla que le permita respirar mientras habla y caminar a paso ligero.

Revisión Técnica



Financiada por
Comisión Europea
Dirección de Asuntos Humanitarios
Protección Civil



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



Alternativas para el lavado de manos

Si no tiene agua potable:

- Agua limpia, sea de lluvia, río, mar, vertiente, acequia, pozo u otras fuentes confiables.
- Agua del lavado de ropa, cabello o platos.
- Agua de vegetales hervidos (fría).
- Se puede usar también agua desinfectada con cloro: de 1 a 2 gotas de cloro por cada litro de agua.
- Puede usar el agua del arroz escurrida (fría).



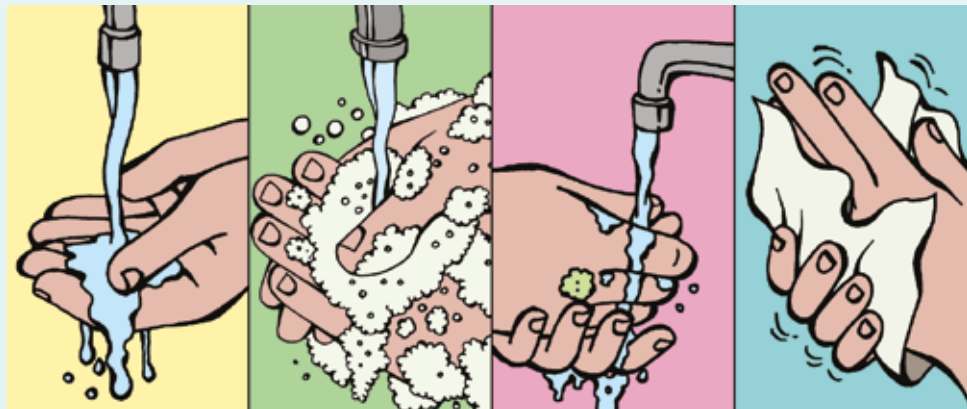
Si no tiene jabón:

Frote sus manos con: granos de café, frijoles, cáscara de coco, sal, arena, ceniza, avena, caléndula, guaraná o tomillo. También puede usar champú, jabón líquido o jabón de ropa común.



Pasos para lavarse las manos:

- Mojarse las manos con agua o una de las alternativas recomendadas.
- Frotar las manos con jabón u otro material recomendado por al menos un minuto. No necesita agua mientras frota sus manos.
- Enjuagarse las manos.
- Secarse las manos con un paño limpio y seco (toallas, sábanas, ropa), lave el paño con frecuencia.



Estadística con enfoque intercultural



- Al acudir a un establecimiento de salud, recuerde expresar su autoidentificación étnica sea indígena, afroecuatoriano(a), negro(a), mulato(a), montubio(a), mestizo(a), blanco(a) en las herramientas de registro de información, es su derecho.

- Si se autoidentifica como indígena, no olvide indicar a que nacionalidad pertenece, y en caso de ser de la nacionalidad kichwa indicar a que pueblo kichwa pertenece.

- Esta información nos permitirá conocer la situación de salud y los perfiles epidemiológicos de los pueblos y nacionalidades frente a la COVID-19 y otras enfermedades existentes, para tomar decisiones acertadas que permitan transformar la realidad de la zona.

Revisión Técnica

Financiada por
Comité Ejecutivo
Dirección de Asesoría Humana
Presidencia del CNE



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



- Salud Mental

- Autocuidado

- Primera ayuda psicológica

- *REDUZCA EL TIEMPO* que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia.
- *Consulte únicamente fuentes de información confiables, que publiquen acerca de la situación actual y sobre medidas prácticas que le ayuden a hacer planes de protección para usted y sus seres queridos.*
- *Consuma alimentos frescos y variados.*
- *Haga ejercicio regularmente.*
- *De ser posible, trasládese caminando o en bicicleta para evitar el uso del transporte público.*
- *Evite las reuniones con familiares y amigos, así como asistir a lugares con mucha gente.*
- *Mantenga sus rutinas habituales de sueño.*
- *Reflexione sobre aquellas prácticas y estrategias que le han servido hasta ahora para manejar sus emociones y y refuércelas en la situación actual de la pandemia del COVID-19.*
- *Si se siente anímicamente mal o que la situación le angustia, compártalo con alguna persona de confianza o comuníquese a la línea 171 opción 6.*
- *Algunos síntomas que pueden evidenciar que una persona está siendo víctima de violencia de género son: ansiedad o nerviosismo, depresión, hipertensión, uso de alcohol, tabaco y otras drogas, desórdenes alimenticios, infecciones de vías urinarias, ideas o comportamientos suicidas. En niñas, niños y adolescentes además se nota: aislamiento, retraso en el desarrollo del lenguaje, comportamientos sexuales que no corresponden a la etapa de desarrollo.*
- *“En casos de violencia física, sexual o psicológica, al interior de su hogar o en otro espacio, comuníquese a la línea 171 opción 2 y reciba asesoría”*

Primera ayuda psicológica

OBSERVAR

- Comprobar el cumplimiento de medidas de protección.
- Comprobar si hay personas con necesidades especiales.
- Comprobar si hay personas con reacciones de angustia profunda.



ESCUCHAR

- Acercarse a las personas que puedan necesitar ayuda.
- Conversar sobre sus necesidades y preocupaciones.
- Ayudarlas para que guarden la calma.



CONECTAR

- Ayudar a las personas con necesidades básicas para que puedan acceder a los bienes y servicios que requieran.
- Ayudar a las personas para hacer frente a sus problemas.
- Proporcionar información veraz.
- Conectar a las personas con sus seres queridos y el apoyo social disponible.



Revisión Técnica

Financiada por
Comisión Europea
Dirección de Asesoramiento
Previdencia Chile



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



Salud materna y control del niño

- Promover los controles prenatales, vacunación y control de crecimiento y desarrollo, salud sexual y reproductiva, atención a pacientes con patologías crónicas.



- Organizar la atención diferenciada de sintomáticos respiratorios y controles de salud.



- Es importante alentar y ayudar a las mujeres parturientas a la libre posición (adopción de cualquier posición cómoda para la embarazada a lo largo de la labor de parto y el parto), y además permitir el acompañamiento por una persona de su confianza.



Medicina ancestral-tradicional y terapias alternativas

- En toda atención intramural e intervenciones extramurales se deberá garantizar cuidado integral en salud, en el cual el Equipo de Atención Integral de Salud atenderá respetando los conocimientos, saberes y prácticas de la medicina ancestral-tradicional de los pueblos y nacionalidades del Ecuador.



- El sector salud en coordinación con líderes de organizaciones comunitarias y con agentes de la medicina ancestral-tradicional propiciarán espacios de intercambio de conocimiento y responsabilidad compartida, en los cuales a través del diálogo intercultural y respeto, se pueda identificar todo tipo de información o prácticas que sean adecuadas para prevenir o tratar enfermedades, o por el contrario pongan en riesgo la salud y la vida de los miembros de la comunidad, para desmitificar y alertar a la población al respecto.

Revisión Técnica

Financiada por
Comunidad Europea
Dirección de Asesoría Humanitaria
Presidencia del Consejo



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



Futuro

Lenin



Revisión Técnica



Financiado por:
Comisión Europea -
Dirección de Ayuda Humanitaria
Protección Civil



Unión Europea
Protección Civil y
Ayuda Humanitaria

