

Si no visualizas correctamente, pincha [aquí](#)



Coronavirus (2019-nCoV)

INSTRUCCIÓN TÉCNICA

Control de riesgo de infección por Coronavirus COVID -

19

[Descargar](#)

El objetivo de la presente instrucción es definir las acciones a seguir ante diferentes situaciones laborales, que puedan darse en el escenario de Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional declarada por OMS, a consecuencia de un brote por nuevo coronavirus (COVID-19).

+info en nuestro blog:
[Cómo actuar frente al Coronavirus 2019-nCoV](#)

Si no visualizas correctamente, pincha [aquí](#)

Blog | Prevención al día

Inicio / Blog / Cómo actuar frente al Coronavirus 2019-nCoV

SUSCRÍBETE A NUESTRO B

EVENTOS | NORMATIVA PRL | NOTICIAS DEL GRUPO | REVISTA PREVIING CONTIGO | SECTOR PRL | TU SALUD NOS IMPORTA

TU SALUD NOS IMPORTA

Cómo actuar frente al Coronavirus 2019-nCoV

5 FEBRERO 2020



Con motivo del estado de alerta a nivel mundial sobre la epidemia del coronavirus 2019-nCoV, desde Grupo Preving queremos indicar algunas pautas claves del tema.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya ha alertado que se trata de una "informademia" debido a la desinformación generalizada, mientras que, por su parte, China acusa a EEUU de provocar un estado de pánico con las medidas propuestas.

No obstante, la tasa de mortalidad es baja si lo comparamos con los de la epidemia de SRAS, el síndrome respiratorio agudo y grave que se inició en 2002 en China. Según los datos actuales, la mortalidad del nuevo coronavirus es del 2,2%.

© Grupo Preving 2020

C/ Castillo Puebla De Alcocer nº 10, 06011, BADAJOZ, Spain

Usted puede [darse de baja](#) o [cambiar sus datos de contacto](#) en cualquier momento.

HÁBITOS SALUDABLES

Coronavirus (2019-nCoV)



En acción:

Es un virus con **baja mortalidad pero alta transmisibilidad** por lo que es muy importante **evitar el contagio**.



Periodo de incubación estimado, entre 2 y 14 días



Lávese las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



Mantenga el menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente las que presenten síntomas.



Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, quédese en casa y solicite atención médica.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos previamente.



Cúbrase la nariz y la boca con el codo o con un pañuelo desechable al estornudar o al toser.



Las mascarillas **solo están recomendadas para personas que presenten síntomas** y para personal sanitario.



Nuestro consejo:

Adopta hábitos de vida saludables. De este modo refuerzas tu sistema inmunológico y propicias un clima poco favorable para virus y bacterias:



Cuida tu alimentación: aumenta los alimentos ricos en calcio, magnesio, sodio y potasio, como la mayoría de frutas y verduras y modera los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y harinas refinadas y proteínas.



Depura tu cuerpo: beber un vaso de agua con un poco de zumo de limón en ayunas contribuye al buen funcionamiento de los mecanismos de depuración que pone en marcha nuestro propio organismo.



Combate el sedentarismo con el ejercicio físico activamos el metabolismo, se eliminan toxinas y favorecemos el buen funcionamiento del organismo.



Equilibrio emocional. Para, respira y sonríe. Cada pensamiento, cada actitud y cada gesto cuenta para mantener una buena salud.



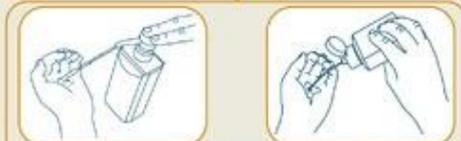
Higiene de manos

¿Cuándo tengo que lavarme las manos?

- ☑ Antes de comer
- ☑ Antes, durante y después de preparar alimentos
- ☑ Antes y después de estar en contacto con una persona enferma
- ☑ Después de sonarse, toser o estornudar
- ☑ Después de ir al lavabo
- ☑ Después de haber tocado juguetes de los niños o de haber viajado en transporte público



Cómo limpiarse las manos con un desinfectante alcohólico



Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



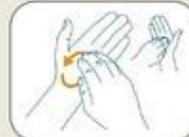
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



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



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



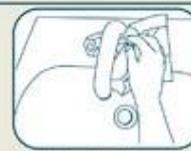
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



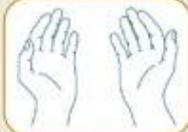
Séquelas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



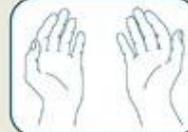
20-30 Segundos



Una vez secas, sus manos son seguras.



40-60 Segundos



Sus manos son seguras.