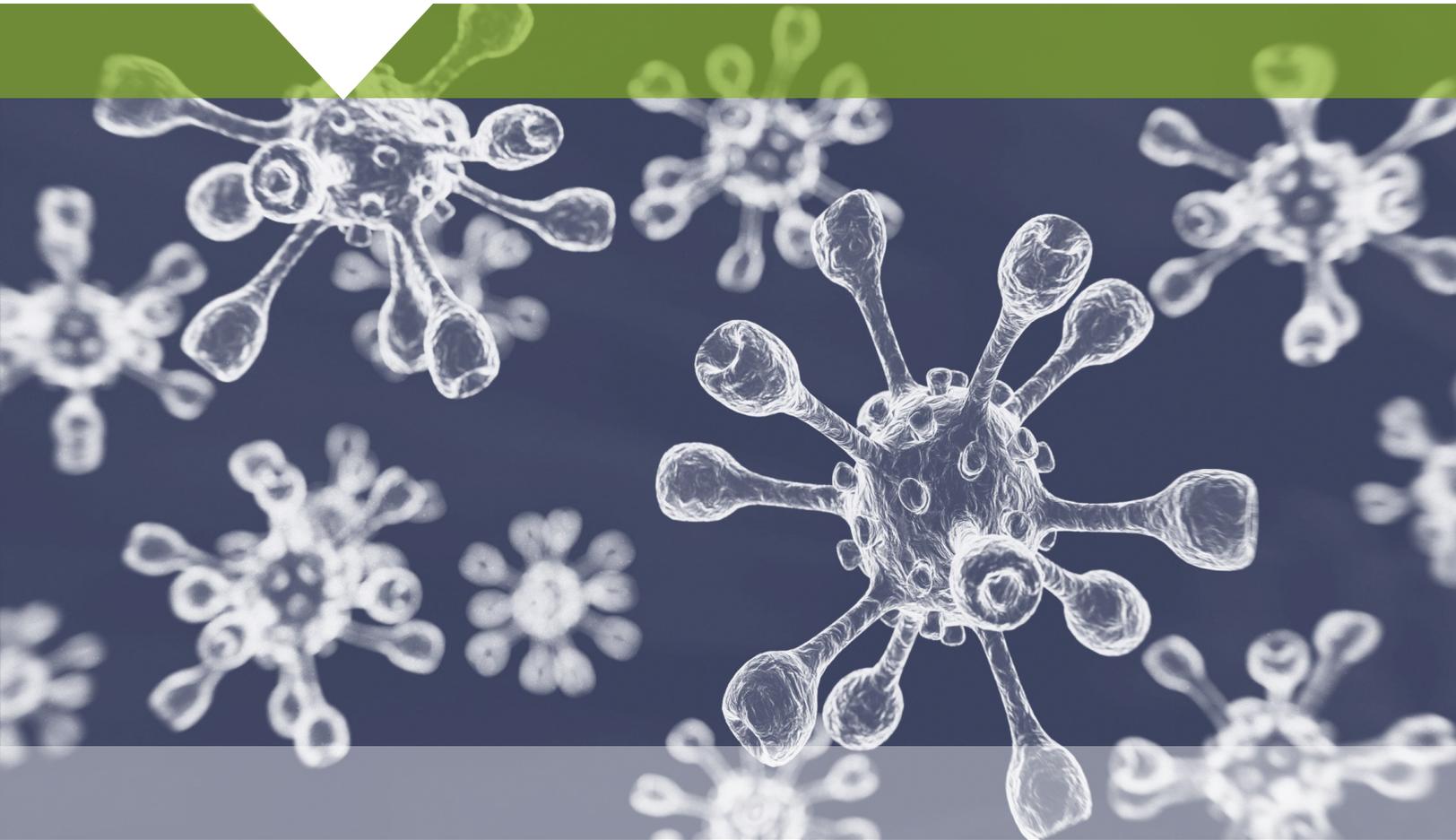




**UN MÓDULO DE CONTROL  
DE INFECCIONES:  
ENTENDIENDO EL  
CORONAVIRUS**



...Developing top-notch caregivers, one inservice at a time.

[www.knowingmore.com](http://www.knowingmore.com)



*Un módulo de control de infecciones:*  
**ENTENDIENDO EL CORONAVIRUS**

Esperamos que disfrute de esta capacitación preparada por enfermeros certificados especialmente para asistentes de enfermería como usted!

## Instrucciones para el alumno

*Si está realizando la capacitación por su cuenta, haga lo siguiente:*

- Lea **todo** el material. Es posible que le resulte útil tener un resaltador a mano a medida que avanza con la lectura. Destaque cualquier información que sea nueva para usted o que crea especialmente importante.
- Si tiene alguna pregunta sobre algo de lo que ha leído, comuníquese con su supervisor
- Realice el examen. Piense acerca de cada una de las declaraciones y escoja la mejor respuesta.
- Verifique con su supervisor las respuestas correctas. Necesita **seis respuestas correctas** para aprobar.
- Escriba en letra de imprenta su nombre y la fecha y luego coloque su firma.
- Envíe un correo electrónico a In the Know a [feedback@knowingmore.com](mailto:feedback@knowingmore.com) con sus comentarios o sugerencias para mejorar esta capacitación.

**¡GRACIAS!**

**Después de terminar este inservice, usted será capaz de:**

*Describir el nuevo coronavirus (COVID-19) y discutir su procedencia.*



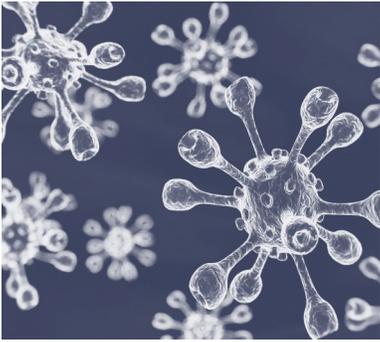
*Enumerar los signos y síntomas del COVID-19.*



*Describir las precauciones de control de la infección que deben seguirse para evitar la propagación de COVID-19.*



*Enumerar los pasos a seguir si usted o uno de sus clientes comienza a mostrar síntomas de coronavirus.*



## Inside This Inservice:

¿Qué es el coronavirus?	2
¿Cuales son los sintomas?	3
Cuidar clientes con CV	4-5
Cómo prevenir la propagación de la infección.	6
Entendiendo el distanciamiento social	7
Tratamiento de los síntomas del coronavirus.	8
Preguntas frecuentes sobre la limpieza	9-10
Estrategias de afrontamiento de ansiedad	11
Deja de tocarte la cara	12
Pensamientos finales	13

© 2020 In the Know  
[www.knowingmore.com](http://www.knowingmore.com)  
 Expira el 12/31/2022

### IMPORTANT:

*This topic may be copied for use within each physical location that purchases this inservice from In the Know. All other copying or distribution is strictly prohibited, including sharing between multiple locations and/or uploading the file or any portion thereof to the internet or to an LMS (unless a license to do so is obtained from In the Know).*

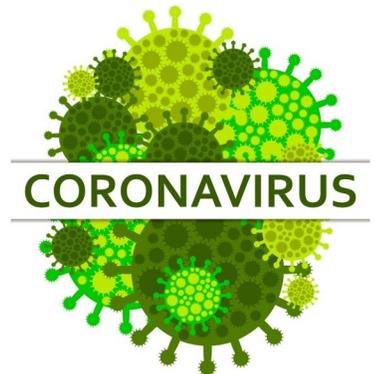
**In accordance with industry standards, this inservice material expires on December 31, 2022. After that date, you may purchase a current copy of the materials by calling 877-809-5515.**



Un módulo de control de infecciones:  
**Entendiendo el Coronavirus**

## ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

- **A nivel mundial, (al 3 de abril de 2020) más de 1.000.000 de personas se han infectado por una nueva cepa de coronavirus, conocida como COVID-19.**
- **Más de 50.000 personas han muerto.**
- **Escuelas, colegios y lugares de culto de todo el mundo se han cerrado en un esfuerzo por contener el virus.**
- **El turismo a ciertos países no es aconsejado y los puntos de interés turístico se sienten misteriosamente solos.**
- **Países enteros de Europa están en cuarentena.**
- **El virus ha infectado a casi 250.000 estadounidenses en los 50 estados. Más de 6.000 estadounidenses han muerto.**
- **Los hogares de ancianos de todo Estados Unidos han cerrado sus puertas a los visitantes.**
- **Cientos de vuelos han sido cancelados y los viajes entre estados Unidos y partes de Europa han sido prohibidos.**
- **Los eventos que atraen grandes reuniones de personas se han pospuesto o se cancelado.**
- **Hospitals Los hospitales se están preparando para ser invadidos por el aumento de nuevos casos que vendrán.**



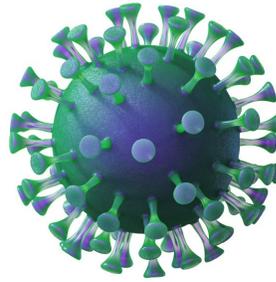
**Y desafortunadamente, esta situación probablemente va a empeorar mucho antes de que mejore.**

**TENGA EN CUENTA:** La orientación de este curso se basa en información limitada y está sujeta a cambios a medida que se dispone de más información. Continuaremos actualizando el curso hasta que COVID-19 ya no sea una amenaza.

## ¿QUÉ SON EXACTAMENTE LOS CORONAVIRUS?

Los **coronavirus** son una familia de virus que pueden infectar tanto a los seres humanos como a los animales. El primer coronavirus humano apareció a mediados de la década de 1960. Hasta la fecha, hay siete (7) coronavirus que pueden infectar a las personas.

El coronavirus más reciente (2019) (**también conocido como COVID-19**) se detectó por primera vez en China a finales de diciembre de 2019.



**También puede oír hablar el virus conocido como "Coronavirus Novel" porque:**

- NOVEL = NUEVO (nunca antes visto).
- CORONA = CROWN (llamado así por los picos similares a coronas en el virus).

**Otros coronavirus de los que haya oído hablar son:**

- SarS (Síndrome Respiratorio Agudo Severo), y
- MERS (Síndrome Respiratorio de Oriente Medio)

**¿De dónde vino el COVID-19?**

Los expertos creen que el nuevo coronavirus probablemente comenzó en un animal en China. Tanto el MERS como el SAR se originaron en murciélagos. Muchas de las primeras personas enfermas de COVID-19 en China trabajaban o compraban en un mercado de animales vivos. Por lo tanto, mientras que la fuente exacta es todavía desconocida, Los investigadores están relativamente seguros de que el virus se propagó de los animales a los seres humanos. El virus fue entonces capaz de transmitir de persona a persona, sin contacto animal.

**¿Quién está en riesgo de infección?**

Los adultos mayores que tienen otras afecciones médicas, como obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes o enfermedades pulmonares, siguen teniendo el mayor riesgo de padecer una enfermedad grave por una infección con COVID-19. Pero nadie es inmune .

El CDC acaba de dar a conocer un nuevo estimado en el que **38% de los casos que requieren hospitalización, son pacientes con 20 a 44 años de edad** .



¡Tome su resaltador favorito! A medida que avance con la lectura del material de esta capacitación, **destaque cinco cosas** que haya aprendido y que no conocía. ¡Comparta esta información nueva con su supervisor y sus compañeros de trabajo!

## Los Hechos!

- El número de casos activos COVID-19 crece cada día, y es probable que empeore antes de que mejore.
- Una razón para el aumento de los casos que se diagnostican es el aumento de las pruebas. Antes de que la prueba estuviera ampliamente disponible, es probable que las personas tuvieran la infección sin siquiera saberlo.
- Actualmente no existe una vacuna o cura para COVID-19, pero los investigadores están trabajando arduamente para que estén disponibles lo antes posible.
- Alrededor del 81% de las personas que se infectan tendrán un caso leve y se recuperarán completamente sin complicaciones.



## Debería utilizar una máscara?

Los CDC están debatiendo si hacer la recomendación de que todos usen máscaras en público. A partir de esta actualización, no se ha tomado una decisión.

Por una abundancia de precaución, usted **DEBE** usar una máscara si:

- Usted es un trabajador de la salud que brinda cuidado personal y cercano a los clientes, ya sea que tenga síntomas o no.
- Usted es un cliente de cuidado en el hogar que recibe atención cercana, personal, ya sea que tenga síntomas o no.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?

COVID-19 causa una serie de síntomas en las personas infectadas. Los siguientes síntomas pueden aparecer 2-14 días después de la exposición:

SEVERIDAD	SIGNOS & SINTOMAS
Asintomático	No hay ningún tipo de síntoma.
Síntomas leves	Síntomas leves similares al resfriado, como flujo nasal, tos, dolor de garganta o dolor corporal. Algunas personas también han reportado diarrea leve.
Síntomas severos	Fiebre, tos, dificultad para respirar; puede progresar a neumonía.
Síntomas Críticos	Falla respiratoria, shock séptico, disfunción o insuficiencia orgánica múltiple, e incluso la muerte.

### ¿Qué debe hacer si su cliente muestra síntomas?

Contact a doctor right away if you notice any of the symptoms listed above, especially if your client has recently travelled or has been in contact with someone who is known to have the virus.

### ¿Qué debe hacer si USTED muestra síntomas?

- Los cuidadores que tienen signos y síntomas de cualquier infección respiratoria no deben reportarse a trabajar.

### Si presentas signos y síntomas mientras estás en el trabajo:

- Inmediatamente deje de trabajar, póngase una máscara facial y planeo auto aislarse en casa.
- Póngase en contacto con su supervisor para que se puedan hacer los arreglos para cubrir al cliente según sea necesario.
- Informar a su supervisor de todas las personas, equipos y lugares con los que entró en contacto.
- Comuníquese y siga las recomendaciones de su departamento de salud local para los siguientes pasos.

# COMO CUIDAR A UN CLIENTE CON COVID-19 CONFIRMADO

***A medida que crece el número de casos COVID-19, la atención domiciliaria y las instalaciones de vida asistida comenzarán a ver más clientes que se confirma que tienen el virus. Además, es posible que te pidan que cuides a alguien que muestre síntomas, pero que no se confirme mediante pruebas.***

***¿Cómo cuidarás de esta gente?***

## ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS:

### Proporcionar tratamiento de síntomas:

- Estimula que muchos líquidos se mantengan hidratados.
- Instale al cliente que debe descansar mucho.
- Algunos medicamentos de venta libre pueden ayudar con los síntomas. Asegúrese de consultar con el proveedor médico del cliente antes de recomendar cualquier medicamento.
- Para la mayoría de las personas, los síntomas duran unos días y mejoran después de una semana.

### Monitoree para buscar señales de emergencia:

- Problemas para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Nueva confusión o incapacidad para generar interés
- Labios o cara azulados

Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal de despacho que tienen o se sospecha que tienen COVID-19.

## PRECAUCIONES DE AISLAMIENTO

Trate de mantener a la persona aislada en una habitación y lejos de otras personas tanto como sea posible. Si hay máscaras faciales disponibles, pida al cliente que use una máscara facial cuando otras personas, incluido usted, estén en la habitación.

## SIGUE LAS PRECAUCIONES DE CONTACTO Y DROPLET

### PARA LAS PRECAUCIONES DE CONTACTO:

- Use guantes y bata para todo contacto con el cliente y el entorno del cliente .

### Para precauciones de drople:

- Se debe usar una máscara para todo contacto dentro de los tres pies del cliente.
- Si está disponible, utilice una máscara N95. Si no hay máscara N95 disponible, utilice una máscara quirúrgica. Si una mascarilla quirúrgica no está disponible, como último recurso, puede usar un pañuelo, bufanda o máscara casera.



• N95 Mask

Surgical Mask



• Homemade Masks

# COMO CUIDAR A UN CLIENTE CON COVID-19

***Cualquier persona que se confirme que tiene COVID-19, o que muestre síntomas pero que se mantenga lo suficientemente bien como para quedarse en casa debe estar completamente aislada de todos los demás miembros del hogar.***

## LOS CDC RECOMIENDAN:

### Dormitorio y baño separados

La persona enferma debe permanecer separada de otras personas y mascotas en el hogar (tanto como sea posible).

- Si hay un dormitorio y baño separados disponibles, úselos para limitar el contacto. Use una máscara, careta, bata y guantes para brindar cuidado personal y limpiar el área alrededor de la persona enferma.
- Proporcione suministros de limpieza personal a la persona que está enferma (si corresponde). Dé pañuelos de papel, toallas de papel y limpiadores (como toallitas Clorox). Si lo desean, la persona enferma puede limpiar su propio espacio.
- Si no hay un baño separado disponible, el baño debe limpiarse y desinfectarse después de cada uso por parte de la persona infectada.

### Comer y limpiar después de las comidas

La persona enferma debe comer (o ser alimentada) en su habitación separada.

- Entregue las comidas a la habitación haciendo contacto, si es posible. Por ejemplo, se puede dejar una bandeja en una mesa fuera de la puerta.
- Use una máscara, careta, bata y guantes si debe ayudar a alimentar a la persona enferma.
- Lave los platos y utensilios con guantes y agua caliente. Manipule los platos, tazas / vasos o cubiertos usados con guantes. Lávelos con jabón y agua caliente o en un lavavajillas.
- Lávese las manos después de quitarse los guantes o manipular artículos usados.

### Manejando la basura

La persona enferma debe mantener su basura separada de otra basura en el hogar (tanto como sea posible).

- Provide a dedicated trash can to the person who is sick. Place a disposable trash bag in the can.
- Proporcione un bote de basura dedicado a la persona que está enferma. Coloque una bolsa de basura desechable en la lata.
- Quítese los guantes y lávese las manos después.

### Cuidando mascotas

La persona enferma debe restringir el contacto con las mascotas mientras esté enfermo con COVID-19.

- Tenga en cuenta que NO ha habido informes de mascotas u otros animales que se enfermen con COVID-19. Sin embargo, todavía se recomienda que las personas enfermas con COVID-19 limiten el contacto con los animales hasta que se conozca más información sobre el nuevo coronavirus.
- Si es posible, haga que otro miembro del hogar cuide a las mascotas mientras la persona está enferma.
- En este momento, se debe desalentar las caricias, acurrucarse, ser besado o lamido, y compartir comida con una mascota. Si la persona enferma debe cuidar a la mascota, recuérdle que se lave las manos antes y después de interactuar con la mascota .



## ¿CÓMO PREVENIR LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS?

Hay dos maneras de prevenir la propagación de la infección:

- Evitar que te enfermes, y
- Evite contagiar a otros con el virus que Ud. tiene.

### Para evitar que Ud. se enferme:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón (preferido), o use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si las manos no están limpias.
- Evite el contacto cercano (dentro de 6 pies) con cualquier persona que esté enferma.
- Evite lugares concurridos, como eventos deportivos, conciertos o reuniones religiosas.
- Para mantener el sistema inmunitario fuerte, descansa lo suficiente, come una dieta equilibrada y realiza algún tipo de ejercicio cada día.

### Para evitar que Ud. infecte a otras personas:

- Manténgase en casa del trabajo, la escuela y las áreas públicas si está enfermo, excepto para visitas médicas.
- Si debe salir de la casa para una visita médica, llame al médico con antelación y use una máscara facial para proteger a otras personas con las que pueda entrar en contacto.
- Sepárese de otras personas y animales en el hogar tanto como sea posible. En otras palabras, trate de permanecer en una habitación separada con la puerta cerrada.
- Cúbrase la boca y la nariz con el codo o el tejido cuando tose o estornude. O usa un pañuelo limpio, luego tíralo y lávate las manos.
- Limpie y desinfecte las superficies que toca con frecuencia.
- Evite compartir platos, vasos, ropa de cama y otros artículos para el hogar si está enfermo.



## ¿Cómo se propaga?

*Hay dos maneras en que COVID-19 se extiende:*

- **Persona a persona:** Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona entre personas que están en estrecho contacto entre sí. Las gotas producidas cuando una persona infectada tose o estornuda pueden viajar hasta 6 pies de distancia. Estas gotas pueden aterrizar en la boca o las narices (o inhalarse en los pulmones) de las personas que están cerca.
- **Contacto con superficies infectadas:** Las gotas de una persona infectada también pueden aterrizar sobre superficies u objetos. Cuando una persona no infectada toca la superficie u objeto que tiene el virus en él, luego toca su propia boca, nariz u ojos, el virus entra en la persona no infectada.

**Un estudio publicado el 6 de febrero de 2020 en el Journal of Hospital Infection encontró que los coronavirus pueden permanecer en algunas superficies como metal, vidrio o plástico por hasta 9 días.**

# ¿QUÉ SIGNIFICA REALMENTE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

***El distanciamiento social, la autocuarentena, el aislamiento y el refugio en el lugar son todos los términos que se usan comúnmente en estos días. Los escucharás de políticos, presentadores de noticias, y tal vez incluso de tu propia familia. Pero, ¿qué significan? ¿En qué se diferencian?***

**Aquí está un desglose de lo que estos términos significan para usted:**

**El distanciamiento social** es cuando aumentamos deliberadamente el espacio entre las personas. Mantenerse al menos a seis pies de distancia de otras personas puede disminuir sus posibilidades de contraer COVID-19. ¿Por qué seis pies? Porque es lo lejos que las gotas de coronavirus pueden viajar cuando alguien cerca de usted tose o estornuda.

El distanciamiento social no detendrá la propagación del coronavirus, pero puede bajar la velocidad para que menos personas se enfermen de una sola vez.

## ***¿Cómo se mantiene la distancia social durante el cuidado personal con los clientes?***

Esa es la parte difícil. Si usted proporciona cuidado personal a los clientes, debe acercarse a 6 pies para interactuar con ellos.

- Lávese las manos y póngase guantes antes de entrar en contacto con el cliente.
- Use una máscara para el contacto cercano con los clientes, incluso si no tiene síntomas. Todavía puede tener y transmitir el virus a otras personas incluso si no se siente mal.
- Si el cliente tiene síntomas, póngale una máscara al cliente.
- Limite la conversación mientras está próximo a los clientes.
- Gire la cabeza o aléjese (si es seguro hacerlo) para toser o estornudar.
- Realice cuidados personales de forma rápida y eficiente para minimizar el tiempo que está en estrecho contacto.
- Lávese las manos después de quitarse los guantes.
- Anime a los clientes a lavarse las manos con frecuencia durante todo el día.

## **Más palabras específicas para conocer**

- **Auto-Cuarentena** — Esto es cuando Ud. se queda voluntariamente en su propia casa para mantenerse alejado de los demás durante un período de tiempo (como dos semanas) durante el brote de una enfermedad contagiosa.

Si siente la necesidad de ponerse a Ud. mismo en cuarentena, informe a su supervisor. Pregunte si hay otras tareas que puede hacer desde casa, como hacer llamadas telefónicas a clientes o empacar suministros para otros cuidadores.

- **Aislamiento** — Se requiere aislamiento para cualquier persona confirmada que tenga COVID-19. Es la única manera de mantener a las personas infectadas con el virus lejos de aquellos que no están infectados. Las personas pueden aislarse en casa si sus síntomas son leves. Los hospitales tienen "habitaciones de aislamiento" especiales para las personas que necesitan más cuidado.

Si se le pide que cuide a un cliente de forma aislada, asegúrese de entender cómo utilizar las precauciones estándar y basadas en la transmisión. Haga click [AQUI](#) para ver instrucciones sobre como colocarse y retirarse el EPI (Equipo de Protección Individual) en situaciones de aislamiento.

- **Refugio en casa** — Varias ciudades de los EE. UU. han emitido pedidos de "refugio en el lugar" o mandatos de "quedarse en casa". Esto significa que los residentes en esas áreas deben permanecer en casa a menos que tengan una razón esencial para salir. Las razones esenciales para salir incluyen conseguir comida o medicina e ir a trabajar.

En las ciudades donde este orden esté vigente, todos los viajes están prohibidos. Los residentes no pueden caminar, andar en bicicleta, conducir o usar el transporte público a menos que su viaje se considere "esencial."



# Como desinfectar superficies

En los hogares, la CDC recomienda, "limpieza rutinaria de superficies frecuentemente tocadas (mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, fregaderos)."

## Otras recomendaciones de el CDC incluyen:

- Use guantes desechables durante la limpieza y deseche después de cada uso.
- Preparar una solución de lejía para usar en superficies duras mezclando 4 cucharaditas de lejía/ Cloro por un cuarto de galón de agua.

## ¡Aprenda más!

Vea la sección "Preguntas frecuentes sobre la limpieza durante la crisis COVID-19" más adelante en esta lección para obtener más información.

## ¿CÓMO SE TRATA COVID-19?

**Actualmente no existe un tratamiento específico para la infección por COVID-19. Se recomiendan medidas de apoyo dependiendo del tipo y la gravedad de los síntomas. Las directrices son las siguientes:**

SEVERIDAD	MEDIDAS DE APOYO
Asintomatica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comuníquese con un médico (y siga las órdenes del médico).</li> <li>• Siga las precauciones de aislamiento.</li> <li>• Monitoree los síntomas.</li> </ul>
Sintomas leves	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comuníquese con un médico (y siga las órdenes del médico).</li> <li>• Siga las precauciones de aislamiento.</li> <li>• Monitoree para que los síntomas empeoren. La CDC informa: "Algunas observaciones sugieren que los síntomas respiratorios pueden empeorar en la segunda semana de la enfermedad".</li> <li>• Descanse y manténgase hidratado.</li> <li>• Tylenol o Motrin pueden aliviar las molestias asociadas con síntomas leves similares al resfriado.</li> </ul>
Sintomas Severos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Get emergency help for difficulty breathing.</li> <li>• Es probable que se requiera hospitalización.</li> <li>• Siga las precauciones de aislamiento.</li> <li>• El tratamiento dependerá de los síntomas.</li> </ul>
Sintomas Criticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En esta etapa se requieren medidas para salvar vidas.</li> <li>• Se mantienen las precauciones de aislamiento.</li> </ul>

## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA LIMPIEZA DURANTE LA CRISIS

### P: ¿Pueden las gotas coronavirus sobrevivir en la ropa ?

- La Organización Mundial de la Salud sigue sin saber cuánto tiempo vive el coronavirus en las superficies, pero las pruebas iniciales indican que puede sobrevivir en las superficies durante unas horas o hasta unos días.
- Sin embargo, los científicos de Harvard descubrieron que el virus es más propenso a sobrevivir en superficies duras, como el plástico y el acero, que en otros más suaves como la tela de ropa. Aún así, los expertos sugieren que se quiten los zapatos y se cambie de ropa de trabajo para evitar que los gérmenes externos entren en su casa.

### P: Para combatir el virus, ¿cuál es la mejor práctica para lavar la ropa?

- Los CDC recomiendan lavar su propia ropa usando el ajuste de agua más cálido apropiado, asegurándose de secarla por completo. También sugieren limpiar y desinfectar las cestas de ropa. Mejor aún, si es posible, utilizar una bolsa desechable para revestir el cesto de la ropa sucia.
- Cuando esté en el trabajo, siga las precauciones estándar para manejar la ropa de su cliente. Use guantes desechables. Para reducir las posibilidades de propagación del virus por el aire, nunca sacuda la ropa sucia. Asegúrese de quitarse los guantes correctamente (para evitar la exposición a gérmenes) y tírelos a la basura después de cada uso. Enseguida lávese las manos.

### P: ¿Importa qué tipo de jabón uso para lavarme las manos?

- Afortunadamente, no, el tipo de jabón no importa. Y, recuerde, ya que COVID-19 es un virus, no hay ninguna ventaja en el uso de jabón de manos antibacteriano. Lo más importante es lavarse las manos durante al menos 20 segundos para que la combinación del jabón y la fricción de las manos frotándose juntos quebrante a los gérmenes.

### P: Siempre tengo mi teléfono celular conmigo cuando estoy cuidando a los clientes.

#### ¿Necesito limpiarlo?

- Sí, los expertos recomiendan que limpie su teléfono celular regularmente. Como no puede usar agua y jabón en el teléfono, recomiendan algo como una toallita con Clorox o etanol – que contenga al menos un 70% de alcohol. Asegúrese de limpiar la parte posterior y los lados, así... pero evite los puertos de conexión.
- Sin embargo, NO use una toallita que contenga lejía (Cloro), ya que puede arruinar la superficie de su teléfono. Si no puede encontrar toallitas, intente llenar una botella de spray con alcohol para frotar. Rocíe el teléfono con cuidado, evitando obtener líquido en los puertos. Sea cual sea el limpiador que use, asegúrate de que tenga tiempo para surtir su efecto antes de limpiarla con un paño desechable.
- **NOTA:** La mejor opción para proteger su teléfono de limpiadores fuertes puede ser primero poner un protector de pantalla sobre la pantalla.



## MÁS PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA LIMPIEZA DURANTE LA CRISIS COVID-19

### P: ¿Hay alguna diferencia entre la limpieza y la desinfección?

- ¡Sí! La limpieza elimina los gérmenes, la suciedad y las impurezas de las superficies, lo que reduce el riesgo de propagación de la infección al reducir el número de gérmenes. Sin embargo, la limpieza no mata los gérmenes.
- La desinfección implica el uso de productos químicos para matar gérmenes en las superficies.
- Lo mejor para reducir la propagación de la infección es primero limpiar una superficie y luego proceder a hacer la desinfección.
- Para los clientes que están aislándose en casa (y en su propia casa), la CDC sugiere limpiar y desinfectar superficies de alto tacto diariamente en las áreas comunes del hogar. Estos artículos incluyen mesones, mesas, sillas con respaldo duro, manijas de las puertas, interruptores de luz, controles remotos, manijas (como el refrigerador y las manijas de microondas), escritorios, inodoros y fregaderos.



### P: ¿Qué productos puedo usar para desinfectar superficies en los hogares de mis clientes (o en mi propia casa)?

- Primero, recuerde sus precauciones estándar. Use guantes mientras limpia y desinfecta las áreas de los clientes. Cuando haya terminado, retírelos correctamente, deséchelos y lávese las manos. NOTA: En casa, si no tiene guantes, asegúrese de lavarse las manos antes y después de hacer la limpieza.
- Si las superficies están sucias, límpielas primero frotando con jabón/detergente y agua. A continuación, si es posible, DESINFECTE. Puede utilizar una solución de lejía/Cloro diluido, una solución de alcohol con al menos 70% de alcohol o uno de estos desinfectantes aprobados por los CDC: [www.americanchemistry.com/Novel-Coronavirus-Fighting-Products-List.pdf](http://www.americanchemistry.com/Novel-Coronavirus-Fighting-Products-List.pdf) (En general, busque aerosoles o toallitas que prometan matar el 99,9 por ciento de los gérmenes). Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante en el envase.

### Puede preparar una solución de lejía mezclando 4 cucharaditas de lejía en un cuarto de agua. Sin embargo, recuerde:

- Compruebe la fecha de caducidad en la botella de lejía/Cloro. Si ha caducado, no será eficaz contra el coronavirus.
- Pregúntele a su cliente o a un familiar si alguna superficie del hogar se puede dañar con la lejía / cloro. Por ejemplo, algunos mesones laminados se decolorarán si se limpian con lejía.
- Nunca mezcle lejía/Cloro doméstico con amoníaco o cualquier otro limpiador, incluido el vinagre. Puede crear un gas venenoso.
- Asegúrese de etiquetar el envase de la solución de lejía / Cloro y mantenerlo alejado de niños y adultos con demencia o enfermedad de Alzheimer.

# MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL MIEDO SOBRE COVID-19

El susto del COVID-19 tiene muchas personas al límite. Y todos sus efectos en la sociedad, como el cierre de escuelas, el desplome del mercado de valores y los estados de emergencia declarados pueden causar ansiedad extrema.

La cobertura ininterrumpida en los medios de comunicación, la desinformación en las redes sociales y la incertidumbre general de hacia dónde va todo esto pueden empeorar las cosas.

- **Los expertos aconsejan que la ansiedad es una respuesta humana normal y protectora.** Es cuando el cerebro escanea el cuerpo y el medio ambiente en busca de amenazas potenciales para que pueda prepararse para reaccionar, si es necesario.

El problema es que el estrés y la ansiedad pueden generar fácilmente el pánico. El pánico NO es productivo.

- Para las personas que ya sufren de ansiedad, el mensaje más fuerte que viene es que todos son impotentes ante una amenaza invisible que tiene el potencial de devastar a individuos, familias e incluso comunidades enteras. Este miedo puede conducir a comportamientos irracionales como fijarse en lavarse las manos o usar una máscara cuando no es necesario hacerlo.
- Al otro lado del espectro, hay aquellos que se niegan a ver el virus como una amenaza en absoluto. Pueden bloquearlo por completo, restar cara a la hora del riesgo e incluso ignorar los consejos básicos para lavarse las manos y evitar las reuniones públicas.
- Ambas son respuestas relacionadas con el estrés. Y ninguna es productiva. Los problemas pueden surgir cuando el estrés se descontrola y deja a una persona obsesionarse con las medidas sobreprotectoras, o ignorarlas por completo.

**¡La respuesta más saludable se encuentra en algún lugar en medio de estos dos extremos!**



Si usted, o alguien que conoce parece estar sufriendo de una de estas respuestas de estrés, aquí hay cinco pasos fáciles que pueden ayudar a mantener el estrés y la ansiedad en un nivel saludable:

1. **Trate de permanecer "en el momento."** La ansiedad puede descontrolarse cuando su mente comienza a predecir eventos futuros catastróficos. Tenga claro que todo lo que puedes hacer es tomar medidas para protegerse de lo que está sucediendo en este momento. Ud. no puede predecir el futuro.
2. **Manténgase informado, pero sepa cuándo apagar las noticias (y cerrar sesión en las redes sociales).** Es importante mantenerse al día y conocer los hechos. Debería sintonizarse para eso. Pero hay un punto en el que las noticias y las redes sociales dejan de ser útiles. Podría pasar horas escuchando titulares o desplazando tweets para recibir alertas, pero nada de eso hace que Ud. esté más seguro.
3. **Prepárese.** No se sienta tonto, débil o avergonzado de seguir consejos de seguridad razonables de fuentes confiables. De hecho, sentirse preparado puede darle una sensación de control, que también puede disminuir la ansiedad.
4. **Practique el autocuidado.** Duerma bien. Consuma una dieta equilibrada. Y haga un poco de ejercicio todos los días. Estas cosas ayudan a estimular el sistema inmunitario y también pueden ayudar a disminuir la ansiedad.
5. **Pida ayuda si la necesita.** No debe sentir vergüenza en pedir ayuda a un amigo, familiar, su médico, o incluso un experto en salud mental si siente que su ansiedad se descontrola. La ayuda está disponible. Ud. o está solo.



**¡DEJA DE  
TOCAR TU  
CARA!**



**Las investigaciones muestran que la mayoría de nosotros nos tocamos la cara al menos 16 veces al día.**

#### **¿POR QUÉ ES UN PROBLEMA?**

En circunstancias normales, no sería tan importante el tocarse la cara 16 veces al día. ¡Pero NO estamos viviendo en circunstancias normales en este momento!

Piensa en tu cara como la rampa de entrada a su cuerpo. Las membranas mucosas de la cara (ojos, nariz y boca) son supercarreteras al sistema respiratorio. Por lo tanto, si el virus está en su mano cuando se toca los ojos, la nariz o la boca (incluso una vez), es muy posible que este se monte a la autopista que lo lleva a sus pulmones y le cauce una enfermedad. Es así de simple.

#### **ES UN HÁBITO DIFÍCIL DE ROMPER.**

La mayoría de nosotros tocamos nuestros rostros durante todo el día sin darnos cuenta. Nos frotamos los ojos cansados, nos tocamos la nariz cuando nos pica y nos mordemos las uñas desiguales sin pensarlo mucho. Entonces, ¿cómo se rompe un hábito del que Ud. apenas es consciente de que lo tiene?

#### **Estos son algunos consejos que puede usar:**

- **Lávese las manos con agua y jabón a menudo durante todo el día.** Pero tenga en cuenta, esta no es la única solución. Es casi imposible mantener las manos completamente libres de gérmenes. Tan pronto como se lave las manos, es probable que las vuelva a contaminar tocando superficies como las manijas de las puertas, mesones o interruptores de luz que pueden contener el virus.
- **Preste mucha atención a sus ganas de tocarse la cara.** Ser más consciente del hábito puede ayudarle a atraparse a Ud. mismo antes de hacerlo.
- **Use un pañuelo limpio.** Si no puede luchar contra la necesidad de rascarse la nariz, tome un pañuelo para usarlo como barrera.
- **Ate una cuerda alrededor de su dedo.** ¿Recuerda el viejo truco de atar una cuerda alrededor de su dedo para ayudarle a recordar algo? También puede ayudarle a romper su hábito de tocarse la cara. No tiene que ser una cuerda. Usted puede poner una banda de goma en su muñeca, usar un anillo diferente, o incluso dibujar un corazón en la parte posterior de su mano para recordarle! Haga lo que sea que funcione para Ud.
- **Use aromas agradables para recordarse.** Frote una cema de olor agradable en las manos después de lavarlas. Cuando lleve su mano a la cara, el aroma le dará conciencia de lo que está a punto de hacer.

## MITOS Y HECHOS QUE RODEAN A COVID-19

**MITO:** Exponerse al sol o a temperaturas más cálidas puede prevenir la enfermedad coronavirus.

⇒ **REALIDAD:** Usted puede coger COVID-19, no importa lo soleado o caliente que sea el clima. Los países que actualmente están experimentando la temporada de verano han notificado casos de COVID-19.

**MITO:** Todos los que atrapen a COVID-19 se enfermarán gravemente y morirán.

⇒ **REALIDAD:** La mayoría de las personas (alrededor del 81%) que se infectan tendrán un caso leve y se recuperarán completamente sin complicaciones.

**MITO:** Ser capaz de contener la respiración durante 10 segundos o más sin toser o sentir molestias significa que no tienes COVID-19.

⇒ **REALIDAD:** La mejor manera de confirmar si usted tiene COVID-19 es con una prueba de laboratorio. No puedes confirmarlo con teniendo la respiración. De hecho, esta práctica puede incluso ser peligrosa.

**MITO:** El coronavirus puede transmitirse a través de las picaduras de mosquitos.

⇒ **REALIDAD:** NO hay evidencia que sugiera que el coronavirus podría ser transmitido por mosquitos. COVID-19 es un virus respiratorio que se propaga principalmente a través de gotas generadas cuando una persona infectada tose o estornuda.

**MITO:** Rociar alcohol o cloro sobre su cuerpo puede matar al nuevo coronavirus .

⇒ **REALIDAD:** Rociar alcohol o cloro sobre su cuerpo no puede matar los virus que han entrado en su cuerpo. Estos productos químicos también pueden ser perjudiciales para la ropa, la piel o las membranas mucosas, como los ojos o la boca.

**MITO:** Las vacunas contra la gripe y la neumonía pueden protegerte contra el nuevo coronavirus.

⇒ **REALIDAD:** Ni la vacuna anual contra la gripe ni la vacuna antineumocócica contra la neumonía proporcionan protección contra el nuevo coronavirus.



## Recursos útiles

Las fuentes de información de confianza incluyen:

**Los CDC en**  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

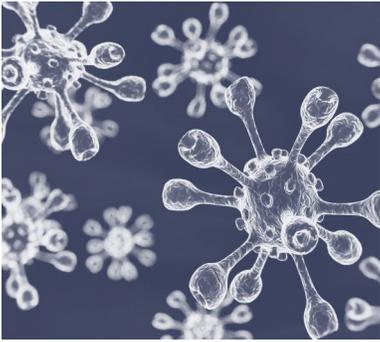
**La Organización Mundial de la Salud en**  
at [www.who.int](http://www.who.int)

**Localice su Departamento de Salud local en**  
[www.naccho.org/membership/lhd-directory](http://www.naccho.org/membership/lhd-directory)

**Marque 211** para referencias o para estar conectado con agencias y organizaciones comunitarias.

**Marque el 911** solamente para emergencias.

**Llame a su médico** si cree que tiene síntomas de COVID-19.



NOMBRE DEL EMPLEADO

(en letra de imprenta):

\_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

- **Comprendo la información que se presenta en esta capacitación.**
- **He completado esta capacitación y he respondido correctamente al menos ocho de las preguntas de la prueba.**

FIRMA DEL EMPLEADO:

\_\_\_\_\_

FIRMA DEL SUPERVISOR:

\_\_\_\_\_

**Crédito de la capacitación:**

<input type="checkbox"/> Autoaprendizaje	1 hora
<input type="checkbox"/> Aprendizaje en grupo	1 hora

**Archivar la prueba completada en el fichero personal del empleado.**

*Un módulo de control de infecciones:*  
**Entendiendo el Coronavirus**

¿Estás en "In the know" sobre COVID-19? Haga un círculo alrededor de la mejor opción o rellene su respuesta. ¡Entonces revise sus respuestas con su supervisor!

- Los coronavirus son una familia de virus que pueden infectar:**
  - A. Solo los seres humanos.
  - B. Animales Sólo.
  - C. Humans and animals.
  - D. Ninguna de las respuestas anteriores.
- La mayoría de las personas que contraen el virus coron están en el siguiente rango de edad:**
  - A. 0 a 10.
  - B. 11 a 19.
  - C. 20 a 49.
  - D. 50 y mayores.
- Mientras trabaja en la casa de un cliente, usted comienza a tener fiebre. También tiene dolor de garganta y siente dolor. Usted debe:**
  - A. Terminar su turno y luego ir a casa.
  - B. Termine de ver a todos sus clientes antes de volver a casa.
  - C. Deje de trabajar, póngase una máscara, póngase en contacto con su supervisor y váyase a casa.
  - D. Ponte una máscara y continúa trabajando todo tu turno.
- Los posibles síntomas de COVID-19 incluyen:**
  - A. Fiebre.
  - B. Tos.
  - C. Dolor de garganta.
  - D. Todo lo anterior.
- Verdadero o Falso**  
Alrededor del 81% de las personas que se infectan con COVID-19 tendrán un caso leve y se recuperarán completamente sin complicaciones.
- Verdadero o Falso**  
Es posible infectarse con el virus COVID-19 al tocar una superficie infectada como la manija de la puerta o el interruptor de luz.
- Verdadero o Falso**  
Durante la crisis de Coronavirus, debe usar una máscara para todo contacto personal cercano con los clientes.
- El CDC recomienda la limpieza rutinaria de las superficies frecuentemente tocadas para evitar la propagación de COVID-19. ¿Cuál de las siguientes cosas consideraría una "superficie frecuentemente tocada?"**
  - \_\_\_ Mesas
  - \_\_\_ Escritorios
  - \_\_\_ Grifos
  - \_\_\_ Manijas de la puerta
  - \_\_\_ Teléfonos celulares
  - \_\_\_ Fregaderos
  - \_\_\_ Interruptores de luz
  - \_\_\_ Inodoro
  - \_\_\_ Controles de TV