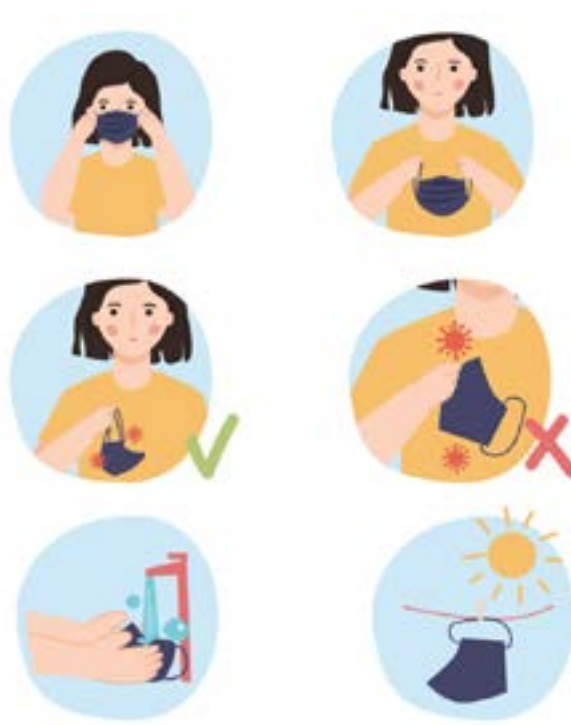


## ¿Cuál es la forma correcta de ponerse y sacarse el tapaboca?

1. Antes de tocar el tapaboca, lávate las manos con agua y jabón o utilizá una solución desinfectante a base de alcohol.
2. Revisá el tapaboca para ver si tiene rasgaduras o agujeros.
3. Para colocarlo: agarralo de las tiritas, y cubrí nariz y boca, hasta abajo del mentón.
4. No toques el tapaboca mientras lo tenés puesto, para evitar la transferencia del virus. Si lo hacés lava o desinfectá tus manos en forma inmediata.



5. Para sacártelo: Hacerlo con las manos limpias, agarrándolo de las cintas elásticas, de detrás de las orejas y manteniéndolo alejado de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas del tapaboca.
6. Este párrafo lo cambiaría por: Volvé a lavarte las manos con agua y jabón o con una solución alcohólica luego de sacarte el tapaboca.
7. Lávalo diariamente con agua y Jabón. Es ideal tener al menos dos tapabocas para poder recambiarlo, y lavarlos todos los días.



## ¿Cuál es la diferencia entre el tapaboca casero, el barbijo quirúrgico y las máscaras faciales?

**Tapaboca "casero"** está indicado para todas las personas que concurran o transiten por lugares públicos. Es de uso personal y **se pueden reutilizar, pero deben ser lavados con asiduidad.** [Aprendé a confeccionarlos](#)



El barbijo quirúrgico, dada su limitada disponibilidad y alta demanda sanitaria, está indicado solamente para:

- personal de salud
- personas que deban brindar cuidados a un familiar que tiene diagnóstico confirmado de COVID-19
- Pacientes con síntomas que indiquen sospecha o confirmación de COVID-19

Estos barbijos poseen una tira de metal o borde rígido que se amolda a la forma de la nariz evitando que queden espacios abiertos alrededor del mismo.

Son descartables y deben desecharse luego de su uso en contenedores cerrados.

Las **máscaras “full-face”** están recomendadas para aquellos trabajadores que están en contacto directo con el público o pacientes y no pueden cumplir con el distanciamiento mínimo. Complementan el uso de barbijo o tapaboca casero y deben usarse en conjunto.



## **¿Podemos traer el virus de la calle en la suela de los zapatos y patitas de los perros o el virus muere por el arrastre al caminar? ¿Cuánto dura el virus en la superficie de los objetos? ¿Es necesario higienizar todos los productos que traemos del supermercado?**

Lo más importante que hay que saber sobre el contacto del coronavirus con superficies es que éstas se pueden limpiar fácilmente con desinfectantes domésticos comunes que matan el virus. Diversos estudios han demostrado que el virus de la COVID 19 puede sobrevivir hasta 72 horas en superficies de plástico y acero inoxidable, menos de 4 horas en superficies de cobre y menos de 24 horas en superficies de cartón.

Como siempre, lavate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón, antes y después de tocar superficies y otros objetos inanimados y evitá tocarte los ojos, la boca o la nariz.

Las frutas y las hortalizas son esenciales para llevar una dieta saludable. Lávalas como lo harías en cualquier circunstancia, con agua potable y a conciencia, sobre todo si las vas a comer crudas. Antes de tocarlas, lávate las manos con agua y jabón.

Cuando volvés de la calle, no es necesario sacarte los zapatos, puedes pasarles un paño con lavandina diluida por la suelas, aunque es más higiénico y te ayuda a mantener la limpieza del hogar, quitártelos.

En el caso de las mascotas, pasa algo similar, si optas por limpiarle las patitas, debes hacerlo con un paño con agua y jabón blanco. Nunca usar soluciones alcohólicas o en base a lavandina u otros desinfectantes para el hogar.

## ¿Pueden durar los síntomas después de que te recuperás?

La mayor parte de las personas resuelven sus síntomas dentro de los 14 días de iniciados los mismos. Sin embargo, en un porcentaje no menor puede persistir la fatiga, sensación de falta de aire y tos.

## ¿Se pueden volver a contagiar las personas que ya están recuperadas? ¿Cuánto duran los anticuerpos?

Al ser un virus de reciente conocimiento no se tiene aún mucha información del mismo, sin embargo, no parece que el re-contagio pueda ocurrir, en especial en siguientes 3 a 6 meses de producida la enfermedad.

Aún está en estudio, la permanencia de los anticuerpos generados con la enfermedad.

## ¿Cómo proceder si se advierte que un colaborador tiene síntomas compatibles de COVID?

Es fundamental no concurrir al trabajo si presentás dos o más de los siguientes síntomas:

- Fiebre (37.5°C o más)
- Tos
- Odinofagia (dolor de garganta)
- Dificultad respiratoria
- Perdida repentina del gusto o del olfato
- Cefalea
- Diarrea y/o vómitos
- Toda enfermedad respiratoria aguda severa, sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica

A pesar de esto puede ocurrir que los síntomas se presenten estando en el trabajo. Ahí es fundamental que la persona que comenzó con síntomas, se coloque un tapabocas, mantenga el distanciamiento social y un correcto lavado de manos, para evitar dejar el supuesto virus en superficies de uso común.

Luego, realizar el llamado al efector de salud que corresponda, que indicará qué hacer.

## **¿Qué tan efectivos son los controles aleatorios en el personal? ¿Qué controles deberían realizarse sí o sí para detectar un caso sospechoso?**

Los controles de serología solo detectan a las personas que han tenido coronavirus. En el caso de que una persona tenga síntomas y se encuadre dentro del caso sospechoso se realizará el PCR (detección del virus) para ver si esos síntomas corresponden al COVID 19 o si se trata de otra enfermedad viral.

## **¿Cuánto tiempo contagia una persona con COVID 19?**

Desde 48 hs antes del inicio de los síntomas hasta aproximadamente 6 días después.

## **¿Qué controles es necesario pedirle a una persona confirmada de COVID para que vuelva a trabajar?**

En realidad, no se recomiendan otros controles que los clínicos en una persona confirmada y guardar cuarentena durante 14 días. En el caso de los trabajadores de la salud se sugiere realizar un test de PCR de control, a los 10/12 días y volver al trabajo luego del día 14.

## **¿Los pacientes asintomáticos contagian menos, igual o no contagian?**

Los pacientes pre sintomáticos o sea, aquellas personas que aún no tienen síntomas parecen tener una carga viral más elevada antes de comenzar con síntomas.

Aquellas personas que no desarrollan síntomas tendrían una incidencia menor de poder contagiar el virus.

Según lo informado por la Organización Mundial de la Salud, La principal forma de propagación de la COVID 19 es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien que tose o estornuda. Muchas personas con COVID 19 presentan sólo síntomas leves (85%). A pesar de esto es posible contagiarse de alguien que solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

Según algunas informaciones, las personas sin síntomas pueden transmitir el virus. Aún no se sabe con qué frecuencia ocurre. La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre esta cuestión y seguirá informando sobre las conclusiones que se vayan obteniendo.

## Recordá que:

Los tapabocas no sustituyen otras formas más eficaces de protegerse a sí mismo y a los demás contra la COVID 19, como:

- Lavarse las manos con frecuencia,
- Cubrirse la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.
- Mantener una distancia de al menos un metro con los demás.

Accedé a más información en la sección [“COVID-19”](#), que preparamos especialmente para nuestros afiliados y empresas cliente.