

Departamento de Salud del Condado de Elkhart Mejores Prácticas para la Prevención del Covid-19

Octubre 20, 2020

La intención de este documento es que sirva al público como una guía de las mejores prácticas que se pueden tomar, o se puede observar que otros tomen, para prevenir la transmisión del virus SARS-CoV-2 y la enfermedad que causa, el Covid-19. En el momento, el Estado de Indiana ha identificado al Condado de Elkhart con el color naranja basado en el número de casos positivos por semana de Covid-19 por cada 100,000 residentes y la tasa de positivos promedio de 7 días para todas las pruebas completadas. En el nivel Naranja, el comisionado de salud del estado trabaja con el oficial de salud local para considerar acciones necesarias adicionales para proteger a la comunidad. Por el momento, el Departamento de Salud del Condado de Elkhart ha escogido emitir este comunicado sobre las mejores prácticas de prevención para ayudar a la comunidad a tomar las decisiones apropiadas de manera independiente y para prevenir que sea necesario implementar restricciones adicionales. Si los residentes del Condado de Elkhart y los visitantes no siguen estas mejores prácticas de prevención, el Condado de Elkhart puede moverse al nivel rojo, que le permite al comisionado de salud del Estado tomar acciones independientes para restringir las actividades en el Condado de Elkhart. Estas restricciones pueden reducir aún más el tamaño de las reuniones sociales, restringir los eventos grandes, restringir la capacidad de los negocios, limitar las visitas, limitar los procedimientos hospitalarios electivos, restringir los programas y eventos de las escuelas y requerir enseñanza remota. El Departamento de Salud del Condado de Elkhart le implora a seguir estas mejores prácticas de prevención para ayudar a evitar la necesidad de aplicar restricciones adicionales.

1. Instalaciones para cuidados a largo plazo

Tome cuidados adicionales cuando visite las instalaciones para cuidados a largo plazo. Los residentes de estas instalaciones son primordialmente personas de una conocida población vulnerable. El Departamento de Salud del Estado de Indiana emitió el documento actualizado, [Guía para las visitas a las instalaciones de cuidados a largo plazo](#). A razón de que el Condado de Elkhart actualmente muestra una tasa general de positivos de 10.1% en el Reporte de Indiana de Datos del COVID-19, el Departamento de Salud del Estado le aconseja a todas las instalaciones para cuidados a largo plazo a suspender las visitas en interiores. Todas las instalaciones para cuidados a largo plazo deben monitorear consistentemente y regularmente sus circunstancias tomando como base las guías actuales de visitas emitidas por el Departamento de Salud del Estado para determinar cuando las visitas en interiores y exteriores sean recomendables.

2. Evite las aglomeraciones

Evite todas las aglomeraciones o áreas con multitudes. Calendarice actividades sociales con el menor número de personas posibles, y use recintos de exteriores cuando sea posible. Entre mayor es el número de personas en un evento, es también mayor el riesgo que alguien, o más de una persona, tenga un caso asintomático de Covid-19, y está transmitiendo el virus a las personas a su alrededor. Entre más concurrida es el área, más alta es la posibilidad de entrar en contacto cercano con esa persona y resultar infectado. Cuando se tienen los eventos en exteriores, por lo general hay más espacio para tomar distancia de las otras personas, y hay mejor circulación de aire para evitar que las partículas de virus en el aire se concentren y formen altos niveles; por ejemplo, en un salón en interiores con poca circulación de aire. Hay que recordar que las aglomeraciones no sólo ocurren en eventos con alto número de personas, como los eventos deportivos y los conciertos. También son comunes las aglomeraciones en los pequeños convivios, clubs, bodas, funerales, eventos de recaudación de fondos, iglesias, e incluso tiendas. Planifique antes de cada evento y asegúrese de que haya buena circulación de aire y suficiente espacio entre personas. Confirme que todas las reuniones, congregaciones y eventos especiales cumplen con los requisitos de la [Orden de Salud Pública 03-2020](#).

2.1 Reuniones y congregaciones

La Orden de Salud Pública 03-2020 impide a todas las reuniones o congregaciones (que no sean de la misma casa o unidad de vivienda o servicio religioso), públicas o privadas, ya sean familiares, sociales, gubernamentales, filantrópicas, o de ningún otro tipo, tener 250 personas o más de ese número en asistencia. Cualquier reunión o congregación de menos de 250 personas puede ocurrir si los requisitos de distanciamiento social pueden ser cumplidos y mantenidos, si las medidas sanitarias están implementadas en el lugar, y si el cumplimiento del mandato sobre la cobertura facial puede ser logrado y mantenido.

2.2 Eventos especiales o de temporada

Un evento especial o de temporadas es diferente de reunión o congregación porque el propósito principal no es necesariamente que los individuos interactúen con personas de otras casas, sino más bien asistir a un evento único y/o eventos de tiempo limitado. Un evento especial o de estación de menos de 250 asistentes sólo es permitido si los requisitos de distanciamiento social pueden ser logrados y mantenidos, si las medidas sanitarias están implementadas en el lugar, y si el mandato sobre la cobertura facial puede ser logrado y mantenido. Un evento especial o de temporada que anticipe recibir a 250 o más personas debe entregar una [Solicitud de Revisión de](#)

[Plan](#) y obtener la aprobación del Plan Covid-19 para evento especial o de temporada del Departamento de Salud del Condado de Elkhart antes de que el evento inicie.

3. Limpieza de manos

Lave sus manos con frecuencia por 20 segundos con agua y jabón. Si agua y jabón no están disponibles, use un desinfectante de manos con un contenido mínimo de 60% de alcohol. Asegúrese en especial de lavar sus manos después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Todas las personas deben lavarse las manos después de estar en lugares públicos, ya sea una tienda de alimentos, una tienda de productos empacados, biblioteca, iglesia, restaurante, o cualquier otro lugar donde esté expuesto a personas que no viven en su misma casa. A primera vista este requisito parece simple, pero en realidad es una de las acciones más importantes para prevenir la transmisión de cualquier virus respiratorio.

4. Distanciamiento de seis pies

Mantenga un distanciamiento de seis pies de cualquier persona que no viva en su casa. Si esto es imposible, limite el contacto cercano a menos de 15 minutos, y use cobertura facial. Las personas infectadas liberan pequeñas gotas de mucosa en el aire cuando tosen, estornudan, ríen, cantan, hablan o vocalizan de cualquier manera. La mayoría de estas gotas caen al piso antes de llegar a una distancia de seis pies. Cualquier persona que se mantenga a seis pies de distancia de otras personas reduce la posibilidad de infectarse con coronavirus. Ahora sabemos que alrededor del 80% de las personas con Covid-19 son asintomáticos o sólo sienten síntomas leves, pero pueden transmitir el virus a otras personas sin saberlo. También sabemos ahora que las personas pueden transmitir el virus hasta 48 horas antes de sentir síntomas (transmisión pre-sintomática); por esta razón, una persona que se siente bien hoy, no significa que no puede transmitir el virus ese mismo día. En realidad, cualquier persona puede tener el virus sin saberlo. Una distancia de seis pies se debe mantener de cualquier persona que no comparta la misma casa.

5. Cobertura facial

Use cobertura facial cuando esté en áreas públicas, incluso en exteriores si no es posible mantener una distancia de seis pies de las personas que no viven en su casa. La forma más común para que el virus se transmita es por pequeñas gotas suspendidas en el aire que se liberan cuando una persona vocaliza, tose o estornuda. Una cobertura facial de tela usada correctamente podrá prevenir la transmisión a personas que no están infectadas. La cobertura facial de tela debe usarse en todos los edificios públicos, todos los negocios, y en cualquier espacio de interiores abierto al público (museos, bibliotecas, iglesias, etc.). También debe usarse la cobertura facial en espacios

de exteriores donde la distancia de 6 pies no puede ser respetada. La cobertura facial DEBE cubrir la nariz y la boca. Las gotas respiratorias que transmiten el coronavirus salen por la nariz y por la boca, por esta razón ambas partes deben ser cubiertas. La cobertura facial de tela debe estar fabricada de varias capas de tela, y debe cubrir de manera justa los lados de la cara. La cobertura facial debe ser lavada y secada cada día. Las mascarillas desechables pueden ser utilizadas en vez de la cobertura de tela. Una nueva mascarilla desechable debe ser usada cada día, y la máscara usada debe ser desechada en la basura. Se pueden identificar opciones alternativas para los individuos que no pueden o no deben usar cobertura facial (por ejemplo, niños menores de 2 años, cualquier persona con una discapacidad que le dificulta usar o quitarse la cobertura facial, cualquier persona que sea sorda y usa su boca y su cara para comunicarse, cualquier persona que haya sido aconsejada de no usar cobertura facial por su doctor, si una persona está inconsciente o tiene problemas respirando). Los niños con edad de entre 2 y 12 deben ser supervisados cuando estén usando una mascarilla. Los escudos faciales que están contruidos de plástico transparente no ofrecen el mismo nivel de protección que una cobertura facial de tela. Un escudo facial DEBE cubrir la nariz y la boca por completo, y debe extenderse sobre las mejillas al nivel de las orejas para ser efectivo. Los escudos faciales deben ser limpiados y secados cada día. Para información adicional sobre los escudos faciales vea [Orden Ejecutiva 20-43](#), [Orden de Salud Pública No. 01-2020](#), y [Preguntas y Respuestas del Departamento de Salud del Condado de Elkhart](#).

6. Quédese en casa si está enfermo

Quédese en casa si tiene síntomas de Covid-19 o si se siente enfermo, y guarde aislamiento de otras personas en su casa. El virus que causa el Covid-19 puede ser transmitido a otras personas cuando se siente enfermo, por eso manténgase alejado de otras personas lo más posible. Si es posible, limite sus actividades a un sólo cuarto y un sólo baño que sea para su uso exclusivo. Si debe interactuar con otros en su casa, mantenga sus interacciones lo más breves posible, mantenga una distancia de seis pies entre usted y las otras personas en lo que sea posible, y use cobertura facial incluso en su propia casa.

7. Hágase la prueba

Hágase la prueba de Covid-19, aun si siente síntomas leves de Covid-19, o si ha sido expuesto a una persona que ha salido positiva de una prueba de Covid-19. Algunas personas con Covid-19 sólo tienen síntomas muy leves, o no tienen síntomas, pero pueden transmitir el virus a otras personas. Al hacerse la prueba, puede saber si sus síntomas eran el resultado del Covid-19, o si hay alguna otra causa para su incomodidad. Al hacerse la prueba después de haber sido expuesto, puede descubrir si ha sido infectado y si está transmitiendo el virus a otras personas vulnerables

sin saberlo. Cuando es descubierto de manera temprana, se pueden tomar pasos para prevenir o minimizar la transmisión a otras personas.

8. Evite el contacto facial

Evite tocar su cara, ojos, nariz, o boca. El virus del SARS-CoV-2 que causa la enfermedad Covid-19 puede mantenerse en estado infeccioso sobre las superficies por periodos de tiempo, dependiendo de la superficie y de que tan seguido es limpiada. Todos los humanos tienen la tendencia a tocarse el rostro con frecuencia, y es común tocar una superficie, quizás la perilla de una puerta, o un teclado de computadora, un mostrador, o un teléfono, y poco tiempo después tocarse la cara. Puede que sólo nos rasquemos un poco, o nos quitemos una pestaña molesta, o nos pongamos un bocado de algo en la boca, con cualquiera de estas actividades estamos en riesgo de recoger el virus de una superficie y transferirlo a nuestra cara. Una vez está en la cara, es fácil para el virus entrar a la membrana mucosa de nuestros ojos, nariz o boca, y en ese lugar puede multiplicarse y causar la enfermedad.

9. Cubra su nariz y boca

Cubra su nariz o boca con un pañuelo o con la parte interior del codo. Deseche los pañuelos usados en la basura. Toser y estornudar liberan grandes cantidades de gotas respiratorias, y las dispersan a grandes distancias. Estas gotas son pequeñas partículas de mucosa que sirven de vehículo para el virus al buscar una nueva víctima para infectar. Necesitamos capturar estas gotas al toser o estornudar dentro del pañuelo, y después tirándolo a la basura. Si no hay un pañuelo a la mano, use el interior o pliego del codo. Las gotas de mucosa que sean depositadas en ese lugar tienen menos probabilidad de colocarse sobre las superficies como las perillas de las puertas o los mostradores que alguien pueda tocar. Evite toser o estornudar dentro de su mano, y después tocar una superficie de uso común antes de lavarse o desinfectarse las manos. Si está usando cobertura facial y necesita toser o estornudar, aún así debe toser o estornudar en el codo manteniendo todo el tiempo la cobertura facial.

10. Desinfecte las superficies y los dispositivos

Limpie y desinfecte las superficies que son utilizadas frecuentemente durante el día. Esto incluye las perillas de las puertas, los interruptores de la luz, mostradores, superficies duras, y aparatos electrónicos. A pesar que la transmisión del virus por contacto con superficies que tienen virus que puede infectar es inusual, si puede ocurrir. Limpiar es una buena manera de disminuir el riesgo de transmisión de Covid-19. Sólo se necesita usar los limpiadores regulares del hogar.

Consulte al fabricante de su dispositivo electrónico para saber cual es el método de limpieza para estos dispositivos.

11. Manténgase vigilante

Trate a todas las personas con amor y amabilidad, pero continúe poniendo en práctica las diez medidas preventivas que están resumidas en este documento recordando que usted o una persona cerca a usted pueden ser transmisores asintomáticos de Covid-19. Todos somos responsables de nuestras acciones y debemos trabajar juntos por la seguridad de todos.

Firmado y emitido el 20 de octubre de 2020 en el Condado de Elkhart, Indiana.

Dra. Lydia Mertz, Oficial de Salud Local
del Condado de Elkhart