



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno  
del Estado



**Coahuila**

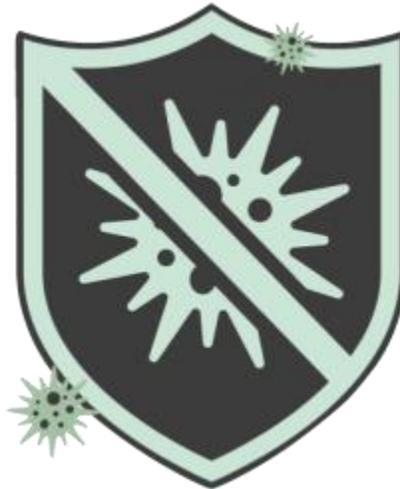
SS

SECRETARÍA  
DE SALUD

# SERVICIOS DE SALUD DE COAHUILA DE ZARAGOZA

DIRECCIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA  
COORDINACIÓN ESTATAL DE ENFERMERÍA

## LINEAMIENTO GENERAL PARA LA MITIGACIÓN Y PREVENCIÓN DE COVID-19 EN ESPACIOS PÚBLICOS



Elaboró:

**L.E. Irving Guardiola García**  
Administrador del SIARHE

Autorizó:

**L.E. Dora Elena Mottú Campos**  
Coordinadora Estatal de Enfermería

# CONTENIDO

<b>I.</b>	<b>Introducción.....</b>	<b>2</b>
<b>II.</b>	<b>Lo que se debe saber sobre COVID-19.....</b>	<b>3</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo se transmite?</li><li>• ¿Quiénes están en riesgo de sufrir complicaciones o enfermedad grave COVID-19?</li><li>• ¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus COVID-19?</li><li>• ¿Cómo se trata COVID-19?</li><li>• ¿Cómo se puede prevenir el contagio de COVID-19?</li></ul>	
<b>III.</b>	<b>Medidas de higiene.....</b>	<b>6</b>
<b>IV.</b>	<b>Filtro de supervisión.....</b>	<b>9</b>
<b>V.</b>	<b>Sana distancia.....</b>	<b>11</b>
<b>VI.</b>	<b>Cuestionario de detección de signos y síntomas.....</b>	<b>12</b>
<b>VII.</b>	<b>Bibliografía.....</b>	<b>13</b>

## I. INTRODUCCIÓN

Conscientes de que no existe medida alguna que por sí sola detenga o limite la capacidad de transmisión del coronavirus COVID-19, es necesaria la aplicación de medidas y la participación comprometida de toda la población para limitar su propagación.

En dicho sentido, existen estrategias de protección a la salud e higiene a ser implementadas en espacios cerrados, a fin de guiar a sus responsables con acciones simples que reproduzcan espacios saludables.

Entre otros espacios, las estrategias pueden ser desarrolladas en:

- Lugares de trabajo (oficinas, locales comerciales y tiendas de autoservicio),
- Centros recreativos (auditorios, cines, teatros),
- Servicios comunitarios (albergues, refugios, centros de reclusión)
- Estaciones y unidades de transporte público.

La Secretaría de Salud emite estos lineamientos, bajo los principios de:

- Protección a la salud y a la vida
- Beneficios basados en la evidencia científica
- Transparencia en la información
- Protección y continuidad de las actividades económicas y sociales.

Las acciones incluidas en estos lineamientos sólo pueden concretarse con la participación solidaria de todas las personas y el compromiso de los representantes de los diferentes niveles de gobierno, los representantes sindicales y la sociedad civil organizada.

## II. Lo que se debe saber sobre COVID-19

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves, circulan entre humanos y animales. A veces, puede surgir una nueva cepa de coronavirus capaz de provocar enfermedades en los humanos, como sucedió con el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS), en Asia en febrero de 2003 y, el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERSCoV), en el Medio Oriente en 2012.

COVID-19 es una enfermedad causada por el virus de nombre SARS-CoV-2.

### ¿Cómo se transmite?

El SARS-CoV-2 se transmite de una persona infectada a otras, a través de las gotitas de saliva expulsadas al hablar, toser o estornudar y dichas gotas caen sobre ojos, nariz o boca de una persona sana. Dado que el virus sobrevive en diversas superficies, se transmite también al manipular objetos contaminados por el virus (manos, mesas, celulares, etc.) y después tocar alguna parte de la cara como ojos, nariz y boca.

### ¿Quiénes están en riesgo de sufrir complicaciones o enfermedad grave COVID-19?

Hasta el momento la evidencia en otros países muestra que tienen mayor riesgo de complicaciones o enfermedad grave:

- Personas adultas mayores de 60 años cumplidos
- Personas con enfermedades crónicas de tipo cardio-respiratorias, diabetes, hipertensión, obesidad mórbida
- Personas con inmunosupresión: cáncer, VIH, trasplante de órganos, mujeres en tratamientos de fertilidad, entre otros.
- Fumadores (principalmente aquellos diagnosticados con EPOC).

Aunque no existe aún evidencia científica de que las personas embarazadas también estén en mayor riesgo de complicación por COVID-19, en México se consideran dentro de los grupos de riesgo al igual que como sucede con la influenza.

## ¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus COVID-19?

Si durante los últimos siete días ha presentado síntomas como:

- **Tos**
- **Fiebre**
- **Dolor de cabeza**

Acompañado de al menos uno de los siguientes síntomas:

- Dolor o ardor de garganta
- Dolores musculares
- Dolores de las articulaciones
- Escurrimiento nasal
- Ojos rojos
- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar o falta de aire (casos graves)

Es importante señalar que al igual que con otros virus respiratorios, las infecciones por coronavirus regularmente se contagian sólo cuando las personas presentan síntomas de la enfermedad, sin embargo, se consideran en riesgo aquellas personas que estuvieron en contacto con una persona enferma dos días antes del inicio de los síntomas.

Ante la presencia de síntomas respiratorios, se recomienda:

- Solicitar asesoría al número telefónico de emergencia 911.
- No automedicarse, debido a que se ha evidenciado que los antigripales pueden esconder los síntomas.
- En caso de requerirlo, acudir a recibir atención médica.
- Seguir las indicaciones del personal de salud.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Al toser y estornudar, cubrir nariz y boca con el ángulo interno del brazo, o con un pañuelo desechable.
- Quedarse en casa para una pronta recuperación (en caso de que el personal médico sospeche que usted tiene COVID-19, se recomienda al menos 14 días).
- Si requiere salir de casa por una situación extrema necesaria, use correctamente el cubreboca.
- Incrementar la ingesta de líquidos, sobre todo agua simple.
- No saludar de mano, abrazo o beso.
- Llevar consigo alcohol gel para el aseo frecuente de las manos.

### **¿Cómo se trata COVID-19?**

Hasta el momento no hay un tratamiento específico para COVID-19, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas, es importante que, ante la presencia de síntomas de enfermedad respiratoria con datos de alarma como dificultad para respirar, se debe acudir a recibir atención médica inmediata.

### **¿Cómo se puede prevenir el contagio de COVID-19?**

La prevención de las enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19, requieren de medidas de higiene personal y del entorno, y en caso de presentar síntomas respiratorios, la atención de la salud y el resguardo protector en el hogar.

Cada uno de nosotros a nivel individual y comunitario, jugamos un papel importante para reducir la exposición y transmisión del virus, por ello es necesaria la implementación de medidas de higiene personal y del entorno.

### III. Medidas de higiene

Las medidas básicas de higiene personal y del entorno que deben de realizarse siempre y que protegen no solo del coronavirus SARS-CoV-2 sino también de diversas enfermedades infecciosas son:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (de 10 a 20 veces diarias), al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño, tocar dinero y antes de comer o preparar alimentos.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar. En caso de tener sintomatología respiratoria es necesario lavarse las manos después de limpiarse la nariz.



- Resguardo protector en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios y acudir a recibir atención médica si se presentan síntomas de enfermedad grave (fiebre continua y dificultad para respirar).

**¿Por qué quedarme en casa cuando tengo una infección respiratoria?**

- Una persona enferma es **fuentes de contagio**
- Al acudir a lugares concurridos puedes **contagiar a otras personas**
- La **recuperación** es más rápida

An illustration of a person lying in bed, looking unwell, with a thermometer in their mouth, representing staying home during illness.

- Nunca escupir en el suelo. Si es necesario escupir, hacerlo en un pañuelo desechable, tirarlo a la basura y lavarse las manos.

**¿Por qué no debo escupir?**

- Al hacerlo se **expulsan virus**, que quedan en el ambiente

An illustration of a person spitting into the air, with a large red prohibition sign (a circle with a diagonal line) overlaid on the scene to indicate that this action is incorrect.

- Mantener la higiene adecuada de los entornos (albergues, oficinas, centros de reunión, etc.), ventilarlos y permitir la entrada del sol.

- No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias.

**¿Por qué no debo tocarme la nariz, boca y ojos?**

- Los virus entran a nuestro organismo a través de las mucosas de la **boca, la nariz o los ojos**
- Si tenemos las manos sucias y **nos tocamos**, facilitamos que los **virus se introduzcan** a nuestro organismo



- No saludar de beso, mano o abrazo
- Lavar y/o planchar frecuentemente bufandas, guantes, abrigos, rebozos, batas, pashminas, mandiles, etc., de preferencia después de cada uso.

### *Lavado de manos frecuente con jabón y agua*

Es importante lavarse las manos con la técnica correcta ya que:

- El virus SARS-CoV-2 sobrevive en superficies lisas que tocamos con las manos; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.
- Disminuye hasta en un 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias.<sup>3</sup>
- Utilizar agua y jabón, contribuye a evitar el contagio.
- No sólo protege de COVID-19, sino de otras enfermedades

## TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS

LAVARSE frecuentemente las manos elimina VIRUS



- 1**  
Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.
- 2**  
Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.
- 3**  
Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.
- 4**  
Enjuaga completamente.
- 5**  
Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel, después tíralo en el bote de la basura.

El uso de gel antibacterial con base de alcohol mayor al 60% es también efectivo para la eliminación de virus y bacterias, y **se recomienda su uso cuando no se tenga la oportunidad de lavarse las manos con agua y jabón.**

Al finalizar NO aplicar crema para manos, ya que esto ocasiona que los virus permanezcan adheridos por más tiempo a la piel y, por lo tanto, es más factible diseminarlos al tocar los objetos o superficies.

Lave sus manos, antes de:

- Tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Preparar y consumir alimentos o bebidas
- Iniciar las actividades de trabajo, escuela o cotidianas

Antes y después de:

- Salir de un sitio cerrado concurrido

Después de:

- Estornudar y toser
- Ir al baño
- Tocar animales
- Estar en contacto con personas enfermas
- Tocar manijas, barandales públicos, botones de elevador
- Usar objetos como llaves, monedas, billetes
- Revisar pacientes en caso de ser personal de salud,
- Manejar objetos de oficina de uso común, como teclados de computadora, impresoras, engrapadoras, teléfonos etc.

#### **IV. Filtro de supervisión**

El objetivo de instalar a la entrada de cada sitio cerrado u abierto un filtro de supervisión es garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

Este filtro consiste en colocar a la entrada de cada inmueble un módulo en el que a cada una de las personas que ingresan se les realice un cuestionario rápido sobre su estado de salud, se les aplique gel antibacterial, se dé información sobre las medidas de mitigación del COVID-19, y le indique la ubicación de las unidades de salud más cercanas.

*Para instalar el módulo para el filtro de supervisión se necesita*

- Contar con una mesa o escritorio cubierto con un mantel o paño de tela. En caso de no disponer de ello, deberá limpiar la superficie de la mesa cada 4 horas con una solución clorada.
- Las sillas que se coloquen para los encargados de aplicar el filtro deberán de cumplir con una sana distancia de un metro y medio de distancia.
- El personal designado para aplicación del filtro deberá utilizar bata no estéril, cubreboca de triple capa y mascarilla quirúrgica;

De ser posible, el filtro deberá ser atendido por personal de salud (medicina o enfermería), en caso de no contar con alguno de ellos, las personas encargadas deberán recibir una capacitación previa para dicha función.

Si hay varios accesos al inmueble deberá haber un filtro de supervisión para cada uno de ellos.

Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer una fila y guardar una distancia de por lo menos dos brazos entre una persona y otra; dependiendo del número de trabajadores se recomienda establecer flexibilidad en los horarios del personal.

*Requerimientos para instalar el filtro de supervisión*

En el módulo del filtro de supervisión deberá contar con:

- Agua, jabón o bien gel antibacterial (base alcohol mayor al 60%); y una solución clorada para mantenerlo limpio y desinfectado
- Pañuelos desechables
- Bote de basura con tapa para los desechos (se deberá evitar acumulación de los desechos)

- Termómetro (sin mercurio), puede ser digital o infrarrojo.
- Cuestionarios de detección de signos y síntomas

Si el personal que aplica el filtro de supervisión no fuera profesional de la salud, y detecta alguna persona con fiebre y síntomas respiratorios, este deberá remitirla al servicio médico más cercano para su valoración.

Se deberá aplicar gel antibacterial a todas las personas que ingresen al inmueble.

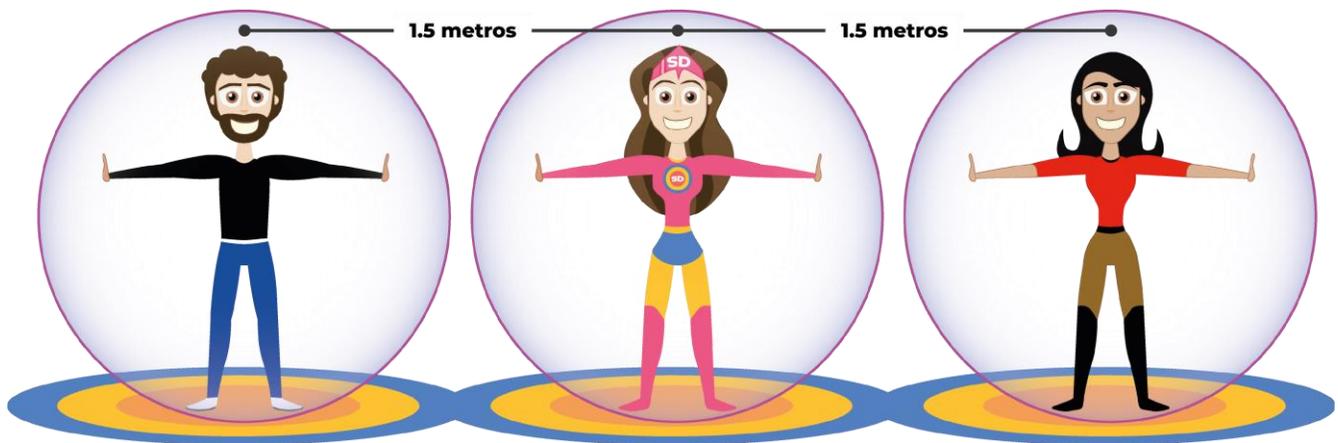
## V. Sana distancia

Las medidas de sana distancia son todas aquellas medidas sociales establecidas para reducir la frecuencia de contacto entre las personas para disminuir el riesgo de propagación de enfermedades transmisibles.

Estas medidas se toman para determinar cuándo y dónde se pueden reunir las personas para detener o disminuir la propagación de enfermedades contagiosas ayudando a reducir el contacto con el virus.

COVID-19 se trasmite a través de pequeñas gotitas suspendidas en el aire que, al ser expulsadas del organismo por la boca y la nariz a través de la tos, los estornudos o al hablar pueden depositarse en las superficies y contagiar a otras personas que tiene contacto con ellas. Al estornudar pueden recorrer una distancia de hasta 1.5 metros a una velocidad estimada de entre 30 y 45 metros/segundo, y puede depositarse en manos y superficies.

Para mantener una sana distancia y reducir la probabilidad de exposición y por lo tanto de contagio, se sugieren distancias de: 1.50, 1.80, 1.95 y 2.25 m. de acuerdo el escenario epidemiológico.



## VI. Cuestionario de detección de signos y síntomas

Fecha de aplicación (día/mes/año)																					
Nombre del entrevistado:																					
Nombre de la persona que realizó el filtro:																					
1.- En los últimos 7 días, ha tenido alguno de los siguientes síntomas:																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Síntoma</th> <th>Sí</th> <th>No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fiebre</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tos, estornudos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Malestar general</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Dolor de cabeza</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Dificultad para respirar</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Síntoma	Sí	No	Fiebre			Tos, estornudos			Malestar general			Dolor de cabeza			Dificultad para respirar				
Síntoma	Sí	No																			
Fiebre																					
Tos, estornudos																					
Malestar general																					
Dolor de cabeza																					
Dificultad para respirar																					
Presenta síntomas Sí: <input type="checkbox"/> No: <input type="checkbox"/>	Firma de quien realizó el filtro																				

----- CORTE AQUÍ -----

Fecha de aplicación (día/mes/año)			
Nombre del entrevistado:			
<p><b>SI PRESENTA FIEBRE, ASOCIADO CON EL RESTO DE LOS SÍNTOMAS, ACUDA A LA UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA A SU DOMICILIO Y SIGA LAS INDICACIONES DEL PERSONAL MÉDICO.</b></p> <p><b>SE RECOMIENDA PERMANECER EN CASA PARA EVITAR CONTAGIAR A OTRAS PERSONAS Y TENER UNA PRONTA RECUPERACIÓN.</b></p> <p><b>Conserva este talón que comprueba tu asistencia.</b></p>			

## VII. Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud - <https://www.who.int/es>
- Organización Panamericana de la Salud - [https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/brote-enfermedad-por-coronavirus-covid-19?gclid=EAlaIQobChMIk8mfmdbh6gIVz8DACH1xQAwZEAAAYASAAEgloP\\_PD\\_BwE](https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/brote-enfermedad-por-coronavirus-covid-19?gclid=EAlaIQobChMIk8mfmdbh6gIVz8DACH1xQAwZEAAAYASAAEgloP_PD_BwE)
- Secretaria de Salud - <https://coronavirus.gob.mx/>