PROTOCOLOS DE EDUCACIÓN SANITARIA

FRENTE AL CORONAVIRUS

CONSEJO DENTISTAS

1 ¿ POR QUÉ?

Ahora más que nunca, debemos recordar que ante todo, somos personal sanitario. El que tengamos que suspender temporalmente nuestra actividad clínica, no nos exime de nuestra responsabilidad social en educación sanitaria con la comunidad. Además, en calidad de personal sanitario, algunos de nosotros continúa en contacto con pacientes. Debemos tomar todas las medidas posibles al objeto de no infectar a nuestros seres más queridos que nos rodean.

2 ¿ CÓMO?

Cualquier vía es adecuada para transmitir los consejos esenciales a nuestro entorno. Nos debemos cuidar y cuidar a los que nos rodean: familia, amigos, vecinos. Conociendo bien qué hay que hacer y difundiéndolo al máximo, estamos colaborando de manera muy importante en el control del brote epidémico.

3 ¿ CUÁNDO?

Cuanto antes empecemos a colaborar en materia de educación sanitaria a la comunidad, empezando por medidas eficaces en nuestra casa, antes podremos detener el brote epidémico entre todos.

PROTOCOLOS PARA CASA

FRENTE AL CORONAVIRUS

Los dentistas, como ya se ha comentado en numerosas oportunidades, constituimos un grupo de alto riesgo en relación a la infección por coronavirus. Estamos asistiendo a un número creciente, día tras día, de profesionales sanitarios que se han contagiado. En tanto que somos profesionales de la salud, en ocasiones no nos queda más remedio que exponernos a ese riesgo.

Desde el Consejo General de Dentistas hemos venido publicando numerosas recomendaciones dirigidas a nuestra actividad clínica en estos momentos difíciles. Con estas infografías aportamos algunos consejos útiles para evitar contagiar a los seres queridos que nos rodean: ¿qué medidas tomar al salir de casa, al regresar a casa o si convivimos con una persona infectada o sospechosa de estarlo?

Estas recomendaciones también constituyen una oportunidad para que podamos seguir cumpliendo con nuestras funciones de educación sanitaria en nuestro entorno cercano de amigos, vecinos y conocidos. Todos los esfuerzos que podamos realizar en este sentido son sumatorios, por los que te agradezco tu colaboración.

Óscar Castro Reino
Presidente del Consejo General de Dentistas de España

PROTOCOLO AL SALIR DE CASA

ACCIONES FRENTE AL CORONAVIRUS

1

Si tienes que salir, evita transporte público

2

No te pongas pendientes, anillos, ni pulseras

3

Lleva pañuelos desechables (estornudos, abrir puertas, etc.)

4

Arruga el pañuelo después de usarlo y tíralo a una papelera con bolsa

5

Al toser o estornudar, hazlo en el codo flexionado

6

Al sacar tu mascota, mantén la distancia de seguridad con otras personas

7

Evitar tocar dinero en efectivo. Mejor, tarjetas de contacto

8

Lávate las manos después de tocar una superficie (o lleva gel hidroalcohólico)

9

Mantén distancia de seguridad

10

Evita tocarte la cara

11

Si toses o estornudas, lo mejor es no salir. Si tienes que hacerlo por un motivo justificado: ponte una mascarilla

¿El porqué científico?

ACCIONES FRENTE AL CORONAVIRUS

1 Es preferible que evites el contacto directo con otros pasajeros. Siempre que puedas, usa tu propio vehículo. Se recuerda que salvo excepciones, la norma es de un solo pasajero por vehículo.

2 El coronavirus puede permanecer vivo en superficies metálicas hasta 2-3 días. Por eso, evita ponerte pendientes, aros, pulseras, anillos.

3 Hay que evitar tocar pomos de puertas, pasamanos, superficies. Para abrir una puerta, mejor usar un pañuelo desechable. Si estornudas o toses, usa pañuelo desechable o hazlo en codo flexionado.

4 Una vez usado, tíralo a una papelera, idealmente metido en una bolsa de plástico cerrada. El virus puede permanecer hasta 1 día sobre el papel y cartulina.

5 Al toser o estornudar, si no nos protegemos bien, estamos esparciendo virus al ambiente y a los que nos rodean.

6 Hay que sacar nuestra mascota el mínimo de tiempo estrictamente necesario, cerca de nuestra vivienda. Si nos cruzamos con alguien, mantener la distancia de seguridad de 2 metros.

7 El dinero en efectivo pasa de mano en mano y es más fácil contagiarse. Usa tu tarjeta (si es de contacto, mejor)

8 Todas las superficies acumulan virus. Después de tocar una puerta, barandilla, mesa, o cualquier otra superficie, lávate bien las manos con agua y jabón (40 segundos)

9 En el súper, en la farmacia o en cualquier otro sitio al que esté permitido acudir, mantén siempre una distancia de seguridad de 2 metros.

10 El virus solo puede entrar a través de mucosas (no entra por la piel). Evita tocarte la cara: boca, nariz, ojos, porque es una vía de entrada del virus

11 Si toses o estornudas y tienes que salir inevitablemente por causa justificada, ponte una mascarilla para proteger a los demás de tu posible contagio.

PROTOCOLO AL REGRESAR A CASA

ACCIONES FRENTE AL CORONAVIRUS

1

Al volver a casa, intenta no tocar nada

2

Quítate los zapatos

3

Quítate la ropa y métela en lavadora (más de 60ºC)

4

Deja bolso, cartera, llaves, en una caja a la entrada

5

Lávate bien las manos con agua y jabón (mínimo 40 segundos) y dúchate nada más llegar

6

Limpiar bien móvil y gafas con agua y jabón o alcohol

7

Se recomienda usar lavavajillas a alta temperatura

8

Limpiar y desinfectar las superficies de objetos que hayas traído (maletín, bolso, etc.) antes de guardarlos

¿El porqué científico?

ACCIONES FRENTE AL CORONAVIRUS

1 Al regresar a casa y antes de lavarnos bien las manos con agua y jabón, no conviene tocar nada por si están contaminadas con el virus.

2 Al llegar a casa conviene desinfectar las suelas de los zapatos o quitárselos. Las suelas de los zapatos pueden estar contaminadas y no olvides que es frecuente que los niños jueguen por el suelo, pudiéndose contaminar.

3 Conviene quitarnos la ropa cuando lleguemos y meterla en lavadora a más de 60ª. Si es factible, usar lejía.

4 Nuestras llaves, la cartera, el bolso, pueden tener virus adheridos a sus superficies. Por eso conviene dejarlos en una caja a la entrada y echar producto desinfectante.

5 El lavado cuidadoso de manos al regresar a casa, con agua y jabón, limpiando entre los dedos y las palmas de las manos , es muy importante. Fundamental ducharse al llegar para eliminar los fómites y riesgo de contagio.

6 Se ha comprobado que los virus se acumulan encima de los cristales de las gafas y en el móvil. Es fundamental limpiarlos bien y desinfectarlos nada más llegar a casa y cada cierto tiempo.

7 El uso del lavavajillas está muy recomendado. Primero, para evitar manipular los platos y cubiertos, y segundo, porque suelen trabajar a una temperatura de 70ºC.

8 Antes de guardar nuestros enseres al regresar de la calle, conviene desinfectarlos bien para evitar acumular posibles virus.

PROTOCOLO DE CONVIVENCIA CON PERSONA DE RIESGO

CONSEJO DENTISTAS

1

Dormir en habitaciones separadas

2

Si posible, usar baños separados y después de cada uso, desinfectar con lejía

3

No compartir toallas, cubiertos, vasos. Ideal cubiertos desechables

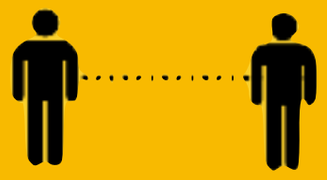
4

Limpiar y desinfectar varias veces al día las superficies de contacto frecuente con lejía 1:50 (20 cc lejía/litro agua)

5

Lavar ropa, toallas, sabanas muy a menudo (60-90ª)

6



Mantener distancia física (2 metros) con la persona de riesgo

7

Ventilar a menudo las habitaciones (sin que haya corriente). El paciente no debe deambular por zonas comunes

8

Llamar al teléfono designado si aparece fiebre o dificultad para respirar

9

La persona de riesgo debe llevar mascarilla siempre que esté en contacto con los demás

10

Respetar escrupulosamente la cuarentena hasta orden médica

¿El porqué científico?

ACCIONES FRENTE AL CORONAVIRUS

1. Si estamos conviviendo con una persona de riesgo o infectada, siempre que sea posible es preferible dormir en habitaciones separadas para evitar la proximidad y contagio.
2. El virus está presente en saliva pero también en orina y heces. Si disponemos de más de un baño, reservarlo para la persona de riesgo o contagiada. Limpiar y desinfectar siempre con lejía después del uso.
3. En estas condiciones es mejor usar cubiertos específicos para la persona de riesgo o infectada (los cubiertos de un solo uso son ideales). Del mismo modo, reservar toallas solo para esa persona y no mezclar (de otro color mejor para identificarlas)
4. Varias veces al día limpiar y desinfectar las superficies de mayor contacto: apoya brazos del sillón, sofá, mando televisor, mesas, barandillas, pomos de puertas y ventanas etc.
5. Lavar la ropa en lavadora a temperatura superior a los 60ª, si es posible con lejía. No mezclar ropa de la persona de riesgo con la de los demás familiares en la lavadora.
6. La persona de riesgo debe procurar mantenerse a una distancia de unos 2 metros del resto de las personas que conviven en la casa para evitar posibles contagios por estornudos o tos. No deambular en espacios comunes
7. Conviene ventilar y airear a menudo las habitaciones. Con unos 10 minutos es suficiente para reducir la carga del virus. Evitar crear corrientes de aire. La persona de riesgo debe permanecer aislada dentro de su habitación.
8. Vigilar que la persona de riesgo o infectado no empeora con problema o dificultad respiratoria o un aumento de temperatura. En caso de duda llamar al nº de teléfono habilitado y consultar.
9. La persona de riesgo o infectada debe permanecer el mínimo de tiempo posible en contacto con los demás miembros con los que convive. Durante esos momentos, debe llevar mascarilla para evitar contagiar a los demás .
10. Es fundamental que respetemos la cuarentena que el médico nos haya aconsejado y durante todo el tiempo.