

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos, y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas ancianas o que padecen alguna otra enfermedad, por ejemplo, del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

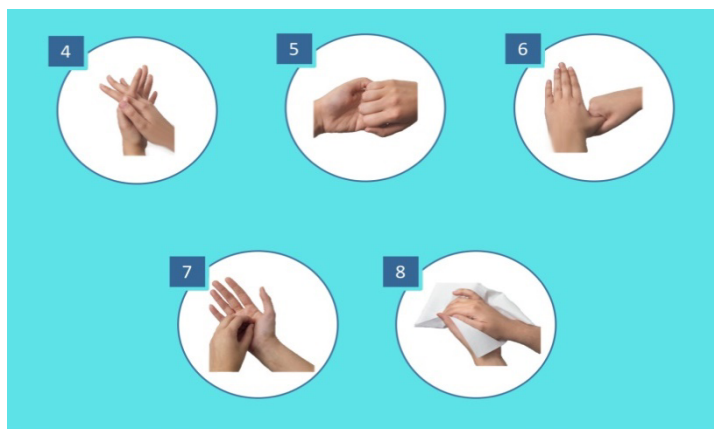
Las medidas generales de higiene y protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:

- **Lavado de manos frecuente**, ya que es la medida principal de prevención y control de la infección. Esta higiene deberá ser realizada a través de un lavado **con agua y jabón** o, en su defecto, soluciones alcohólicas, especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos u otras superficies potencialmente contaminadas.

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60"



- Al toser y estornudar, **cubrir boca y nariz con el codo flexionado o un pañuelo desechable** (que se debe desechar adecuada e inmediatamente en una papelería).
- **Evitar tocarse ojos, nariz y boca.**
- **No fumar** en el interior de las naves.
- **Evitar tocar los productos expuestos** con la mano.
- Depositar pañuelos y otros residuos en los **contenedores**.
- **Evitar el contacto físico** directo con otras personas.
- **Evitar las aglomeraciones**, respetando una distancia de **2 metros** de los demás.
- **Empleo de guantes de nitrilo o similar.**

Definición tipos de casos

De acuerdo a lo establecido por el Ministerio de Sanidad en el protocolo de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus, de fecha 15 de marzo de 2020, los casos se clasificarán del siguiente modo:

- **Caso confirmado:** paciente con pruebas de laboratorio para el COVID-19 positivas.
- **Caso probable:** paciente cuyos resultados de laboratorio para COVID-19 no son concluyentes. Estos casos se enviarán al Centro Nacional de Microbiología para confirmación.
- **Caso descartado:** paciente cuyos resultados de laboratorio para COVID-19 son negativos.
- **Caso posible:** paciente con **síntomas de Infección Respiratoria Aguda leve (IRA) (fiebre alta, tos, dificultad respiratoria, etc.)** pero que no reúnen criterios para la realización del test diagnóstico (en la actualidad y salvo excepciones bien argumentadas por los profesionales sanitarios, se reservan dichas pruebas para las personas sintomáticas ingresadas en un hospital o con criterios de hospitalización, así como para los profesionales sanitarios, socio-sanitarios o miembros de servicios esenciales que presenten síntomas de cualquier gravedad).

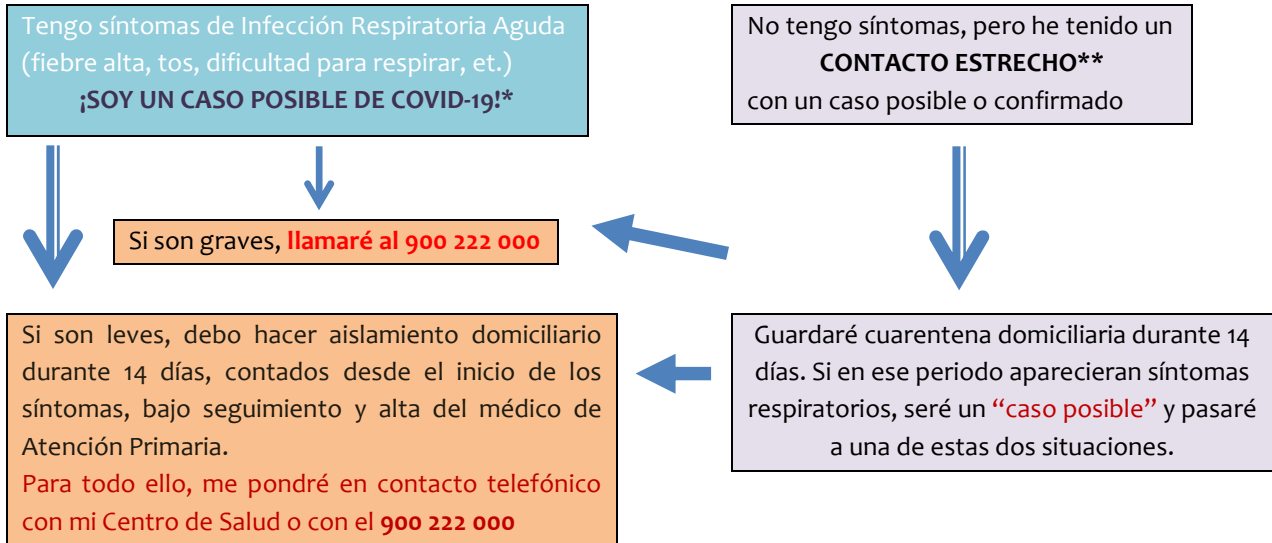
Definiciones. Contacto estrecho de casos posibles o confirmados:

Cualquier persona que haya proporcionado cuidados a cualquiera de esos casos mientras presentaba síntomas: trabajadores sanitarios que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar;

Cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que uno de esos casos mientras presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros, durante 15 minutos o más (ej. convivientes, visitas).

Todo contacto estrecho que no tenga síntomas de infección respiratoria debe mantener cuarentena en su domicilio durante 14 días. Si en esos 14 días aparecieran síntomas deberá proceder al autoaislamiento inmediato domiciliario y contactar con el servicio sanitario.

PROTOCOLO COVID-19 -> Casos y contactos



* Si tengo síntomas que necesiten hospitalización o, siendo leves, soy personal sociosanitario o trabajo en algún servicio esencial, puede que me indiquen la realización de la prueba diagnóstica, por lo que seré *caso posible* hasta recibir los resultados, pasando a ser desde ese momento caso confirmado (pruebas positivas), caso probable (dudosas) o caso descartado (negativas).

** Quien haya proporcionado cuidados mientras el caso presentaba síntomas (trabajadores sanitarios sin las medidas de protección adecuadas, familiares o personas con contacto físico similar); o convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras presentaba síntomas a < 2 m y al menos durante 15 minutos.

**** Diagrama explicativo de casos y contactos por COVID-19

Actuación ante la aparición de caso posible o confirmado

Toda persona con síntomas leves de IRA, deberá contactar con el servicio de salud, a través del teléfono 900 222 000 (Comunidad de Castilla y León).

Por su parte, siguiendo igualmente los protocolos del Ministerio de Sanidad, los casos posibles deberán realizar aislamiento domiciliario durante 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. Si persistiera la sintomatología clínica, deberá consultar con su médico de atención primaria. El seguimiento y el alta serán supervisados por su médico de atención primaria o de la forma que establezca la Comunidad de Castilla y León.

Ante la aparición de un caso posible o confirmado de COVID-19 en un trabajador/a de empresas de la Unidad Alimentaria de Valladolid - MERCAOLID, además de contactar con el **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** contratado por cada empresa, y con el servicio de salud, a través del teléfono 900 222 000 (Comunidad de Castilla y León), se tomarán las siguientes medidas:

1. **Comunicación** del caso a la Dirección de Seguridad de MERCAOLID, al número de teléfono 983 36 08 80 / correo electrónico: mercaolid@mercaolid.es
2. **Información** a los trabajadores más cercanos al caso de la existencia del mismo.
3. Advertir a los **contactos estrechos** (si no lo hubieran hecho ya los servicios de salud pública) que deberán realizar **cuarentena domiciliaria durante 14 días**. Las autoridades sanitarias podrán valorar situaciones individuales que requieran otro tipo de recomendación.

4. Si durante los 14 días posteriores a la exposición el contacto desarrollara síntomas y la situación clínica lo permite, deberá hacer autoaislamiento inmediato domiciliario y contactar con los servicios de atención primaria, según se haya establecido en los protocolos de cada CCAA.
5. El **aislamiento de los contactos estrechos** finalizará cuando lo determinen los servicios de salud pública.

Para el resto del personal, la única recomendación que se hace, tanto en su vida familiar y social como en su entorno laboral, es la de extremar las medidas generales de higiene y protección de los demás.

Ante la aparición de un **caso confirmado o posible**, se deberá proceder a la **limpieza y desinfección de las superficies y espacios afectados con desinfectantes con efecto viricida, aptos para industria alimentaria**, como son una solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1%, etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5% en un minuto.

La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas mientras que la desinfección mata los gérmenes en esas superficies y objetos. Por ello, es muy importante que haya una **buena limpieza antes de proceder a la desinfección**.

La desinfección deberá llevarse a cabo por técnicos cualificados de empresas inscritas en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas (ROESB).

Después del tratamiento de las instalaciones, **deberán remitir copia del certificado de tratamiento biocida a MERCAOLID**, a través del correo electrónico: mercaolid@mercaolid.es

Es muy importante, en la medida de lo posible, recalcar la recomendación de no disponer, de manera simultánea, de todo el personal; o dividir los equipos de trabajo, para preservar la actividad en caso de contagio, asegurando la prestación del servicio.

En estos casos y, a la hora de fijar las rotaciones entre el personal de plantilla, debe considerarse el personal esencial en cada momento. Asimismo, en caso de existir varias personas entre las que optar y alguna de ellas presente enfermedades crónicas, se priorice para su estancia en domicilio a estos últimos.

Por último recordar que en la [web del Ministerio de Sanidad](#) está disponible información oficial actualizada, dirigida a los profesionales sanitarios y a la ciudadanía, en relación a las recomendaciones sanitarias y de salud pública de interés general.

En caso de dudas, pueden consultar con sus Servicios de Prevención de Riesgos Laborales, o con la Dirección de MERCAOLID (983 36 08 80 / mercaolid@mercaolid.es)

¡SI TÚ TE PROTEGES, PROTEGES A LOS DEMÁS!