

## Comité Médico FATARCO

El Comité Médico FATARCO aconseja la lectura, difusión y puesta en práctica de la siguiente nota basada en datos obtenidos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el objetivo de promover el conocimiento y la divulgación del actual cuadro mundial relacionado con el Coronavirus, y solicita a las Autoridades de Clubes, Deportistas y demás Estamentos federativos, actuar correspondientemente a los fines de impulsar y llevar a cabo toda medida de HIGIENE, tanto individual como social y deportiva.

### Coronavirus

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV).

#### ¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

#### **Medidas básicas de protección y de no propagación contra el nuevo coronavirus:**

- ✓ Lávese las manos frecuentemente con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- ✓ Adopte medidas de higiene respiratoria: Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos como se ha mencionado.
- ✓ Evite el contacto estrecho con cualquier persona que presente signos de afección respiratoria, como tos o estornudos, mantenga una distancia de al menos 1 metro.
- ✓ Si cree que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante común para matar el virus y protegerse de este modo a usted mismo y a los demás.

- ✓ Como precaución general, adopte medidas generales de higiene cuando visite mercados de animales vivos, mercados de productos frescos o mercados de productos animales
- ✓ Manipule con cuidado la carne, la leche o los órganos de animales crudos para evitar la contaminación de alimentos no cocinados. Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados, efectúe cocción completa de la carne y los huevos.
- ✓ Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo.

**Síntomas de la COVID-19:** Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

**Incubación:** El período de incubación es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a cinco días.

**Propagación:** Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar.

**Mascarillas/Barbijos:** Las personas que no manifiestan síntomas respiratorios tales como la tos no necesitan usar mascarilla médica. La OMS recomienda el uso de mascarillas en el caso de las personas que presentan síntomas de la COVID-19 y en el de quienes cuidan de personas que tienen síntomas como tos o fiebre. La mascarilla se desechará en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso.

### **Viajeros internacionales: precauciones prácticas ordinarias**

Se recomiendan las siguientes medidas de precaución para reducir el riesgo general de contraer o contagiar una infección respiratoria aguda al viajar a zonas afectadas o al salir de ellas:

- ✓ evitar el contacto directo con personas que padezcan infecciones respiratorias agudas;
- ✓ lavarse las manos frecuentemente, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno;
- ✓ evitar el contacto directo con animales de granja o animales salvajes, vivos o muertos;
- ✓ las personas con síntomas de una infección respiratoria aguda deberían tomar las siguientes precauciones: mantener cierta distancia con los demás, cubrirse la nariz y la boca con pañuelos desechables o ropa al estornudar o toser y lavarse las manos;
- ✓ en caso de que se constate algún caso de enfermedad a bordo, pueden utilizarse también los formularios de salud pública para localizar a los pasajeros y hacer un seguimiento posterior de estos. Además, se invitará a los viajeros a notificar su estado en caso de que se encuentren enfermos.

**Comité Médico FATARCO**

(Nota basada en datos extraídos de la OMS al día 04-03-2020)