



Coronavirus 

  
**MUTUAL**  
de seguridad  
somos CChC®

# RECOMENDACIONES

**NUEVO CORONAVIRUS : Covid-19**

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas



# Recomendaciones generales

- Higiene de manos frecuente con agua y jabón , o alcohol gel.
- Uso de pañuelo desechable.
- Cubrir boca y nariz con antebrazo al toser o estornudar.
- No tocarse la cara sin haberse lavado previamente las manos.
- Evita aglomeraciones. Evitar desplazamiento de trabajadores en el país para reuniones; se recomienda utilizar tecnología para las comunicaciones.
- Evitar saludarse de mano, abrazo o de beso.
- No compartir cubiertos, vasos ni alimentos
- Evita desplazarse a lugares donde han existido casos confirmados.



# Recomendaciones generales

## ¿Cómo prevenirlo?

PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19



Lávese las manos  
frecuentemente con  
agua y jabón.



Al toser o estornudar  
cubra boca y nariz con  
pañuelo desechable o  
con el antebrazo.



Evite tocar o acercarse  
a personas con  
infecciones  
respiratorias.



Infórmese en [minsal.cl](http://minsal.cl)  
o llamando a Salud Responde

LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.



# EJES DE ACCION

## En la Empresa

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas



# 1. Administración

- Evalué quienes son los trabajadores de su empresa y centros de trabajo que han regresado por viaje de trabajo o vacaciones de países donde se encuentra circulando el virus ; e indíqueles aislamiento y que realicen trabajo en o desde sus domicilios. **Evite que asistan a los lugares de trabajo.**
- Evite reuniones presenciales y prefiera realizarlas vía telefónica o a través de internet. Si es indispensable realizar reuniones presenciales, evite que sean de más de 10 personas y ojalá que puedan estar a una distancia mínima de un metro cada una.
- Evalúe sus planes de trabajo y replanifique o suspenda las actividades que involucren contacto con otras personas si no son prioritarias y fundamentales para la operación.
- Capacite a las personas que laboran en el centro de trabajo respecto a las medidas para prevenir la propagación del virus y los procedimientos establecidos respecto al tema.
- Segregue horarios en comedores u otras áreas.



# 1. Administración

- Confeccione un procedimiento que contenga los pasos a seguir por las personas que laboren en el centro de trabajo (pertenezcan a la empresa, sean contratistas, subcontratistas, proveedores o visitas) toda vez que:
  - Se reintegra al trabajo un empleado que provenga de algún país en el que ya se hayan confirmado alta circulación de personas contagiadas por el coronavirus "2019-nCoV"
  - Se reciba información de alguna persona que haya tenido contacto con otra para la cual existe sospecha de haber contraído el virus o que lo ha contraído.
  - Una persona que labore en el centro de trabajo y presente los síntomas: Fiebre ( 38ºc o más), tos y dificultad para respirar. En esta situación, recomiende contactar a su servicio de salud y no presentarse al trabajo.

## 2. COMUNICACIONES

- Manténgase informado de las actualizaciones y medidas decretadas por la autoridad. Las indicaciones evolucionan a veces diariamente.
- Publique en los puntos de ingreso al centro de trabajo, las medidas preventivas para evitar la propagación del virus, considerando los idiomas que se necesite, dependiendo de quienes laboren en el lugar.
- Utilice los canales internos formales de la empresa para mantener informado a los colaboradores.



### 3. Lavado de manos y aseo

- Instale dispensadores de alcohol gel en los puntos de acceso del público en general y también en los lugares de ingreso de quienes laboran en el centro de trabajo; en el exterior de baños y en los lugares en que los trabajadores/as interactúan con público.
- Enseñe a las personas a las personas como realizar un adecuado lavado de manos
- Mejore las rutinas diarias de aseo y desinfección de instalaciones destinadas al aseo, alimentación, reuniones y vehículos de transporte de pasajeros.

# Lavado de manos

## Lavado con Agua/Jabón



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



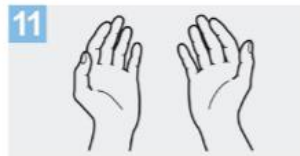
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

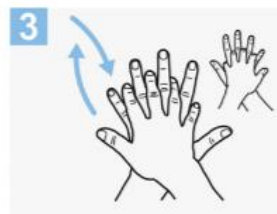
## Lavado con Alcohol en Gel



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.

### 3. CONTACTO ENTRE PERSONAS

- **Mantenga una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.**
- Evite el contacto físico al saludar
- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el codo o pañuelo desechable, luego lavarse las manos.
- Evitar contacto directo con personas que padezcan cuadros respiratorios agudos

## 4. CASOS SOSPECHOSOS

- **Permanezca en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de síntomas leves como dolor de cabeza y rinorrea, hasta que se recupere. ¿Por qué?** Evitar los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos permitirá que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.
- **Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque rápidamente asesoría médica, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave. Llame con antelación a la SEREMI local, informando cualquier viaje que haya realizado recientemente o cualquier contacto que haya mantenido con viajeros. ¿Por qué?** Llamar con antelación permitirá que la SEREMI lo dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto ayudará también a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.
- **Monitoree diariamente el estado de salud de quienes laboran en el centro de trabajo.**
- **Adicionalmente, para situaciones en que exista contacto con un caso sospechoso para 2019-nCoV:** Si se produjo contacto con personas sospechosas o confirmadas para nCoV, contáctese con su respectiva SEREMI de Salud o con Salud Responde (**6003607777**) y ellos le informarán cómo proceder.



### PRINCIPALES SÍNTOMAS



Fiebre alta sobre 38°C



Tos



Dificultad respiratoria

Si estuvo en un país con brote de Coronavirus o en contacto con una persona con enfermedad respiratoria por Coronavirus y presenta alguno de los síntomas señalados:

**Diríjase al Servicio de Urgencia más cercano alertando de inmediato sobre sus viajes y síntomas.**

Si tiene dudas llame a Salud Responde.  
Disponible las 24 horas del día.



# PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**NUEVO CORONAVIRUS : Covid-19**

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas



## ¿Qué puedo hacer?

### ¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?

• **Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol**

¿**Por qué?** Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.

• **Mantenga una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.**

¿**Por qué?** Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotitas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotitas y con ellas el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.



## ¿Puede transmitirse a través del aire?

Los estudios realizados hasta la fecha apuntan a que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con gotitas respiratorias, más que por el aire.

## ¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?

La principal forma de propagación de la enfermedad es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien al toser. El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo



## ¿Debo preocuparme por la COVID-19?

Si usted se encuentra en una zona en la que haya producido un brote de COVID-19, debe tomar muy en serio el riesgo de infección. Siga los consejos del Ministerio de Salud y SEREMI locales. Aunque en la mayoría de los casos la COVID-19 solamente causa una enfermedad leve, puede provocar enfermedades muy graves en algunas personas. Más raramente, la enfermedad puede ser letal. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes (como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes) parecen ser más vulnerables.

(Véanse las Medidas de protección para las personas que se encuentran en zonas donde se está propagando COVID-19 o que las han visitado recientemente, en los últimos 14 días).

## ¿Quién corre riesgo de desarrollar una enfermedad grave?

Todavía tenemos mucho por aprender sobre la forma en que la COVID-2019 afecta a los humanos, pero parece que las personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes (como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes) desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras.

## ¿Cuándo usar mascarilla?

Si está usted sano, solo necesita usar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el 2019-nCoV.

Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.

Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.

## ¿Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla?

Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.

Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.

Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.





Coronavirus 

  
**MUTUAL**  
de seguridad  
somos CChC®