

Recomendaciones:

Mantenga las medidas de prevención ante una eventual arremetida del coronavirus

Lo que sucede en China inquieta y muchos temen que los efectos de la pandemia nos alcancen nuevamente, por lo que el llamado es a estar alerta y a no relajar los resguardos.

Más de 5 millones de personas —según cifras del Ministerio de Salud— han sido diagnosticadas en nuestro país con el coronavirus. Y en los últimos reportes, la cifra de casos diarios supera los tres mil. Asimismo, desde que la pandemia irrumpió en Chile, al 18 de enero de este año, 63.557 compatriotas habían perdido la vida por este virus.

Las estadísticas, si bien reflejan un dato concluyente —alrededor de 4 millones 900 mil personas se han recuperado—, el llamado de las autoridades es a no bajar los brazos; más ahora que el virus volvió a arremeter con fuerza en China.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en las últimas semanas se ha registrado el aumento de nuevos casos ambulatorios, hospitalizaciones y defunciones en 12 países de América. Por ello, frente al escenario que se avecina, Beatriz Arteaga, directora de la Escuela de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de la **UDLA**, comparte recomendaciones relevantes en cuanto a prevención:

- 1) **Lavado e higienización** de manos frecuente. Llevar siempre alcohol gel o *spray* si sale de casa.
- 2) **Es altamente recomendable** usar mascarillas cuando se acude a recintos cerrados, mal ventilados o con mucho público.
- 3) **Vacunarse contra el covid-19**, con la bivalente si corresponde, y/o teniendo esquemas de vacunación al día. Se ha comprobado su efectividad y por ello es importante que toda la población



FABIAN RIVAS

esté inoculada.

4) **Ante el inicio de síntomas** respiratorios (congestión nasal, fiebre, dolor de cabeza, tos, coriza o mucosidad nasal, etc.), las personas se deben testear con PCR o prueba de antígeno, e inmediatamente aislarse hasta obtener el resultado del examen.

Todo simple resfrío puede ser covid-19, hasta que el PCR o una prueba de antígeno lo refute:

* **Si el resultado es negativo**, de igual forma se recomienda utilizar mascarilla para asistir a reuniones o lugares mal ventilados y donde hay aglomeraciones.

* **Si el resultado es positivo** se debe avisar a la autoridad sanitaria, autorreportarse en el fono TTA 800 37 1900 y realizar una cuarentena.

5) **No ir a eventos** o reuniones familiares, con amigos o de trabajo, sin mascarillas si hay síntomas y no se ha testeado.

6) **En las personas con** padecimientos crónicos y mayores de 60 años es fundamental mantener sus controles de salud al día y adherirse a los tratamientos.

7) **La correcta hidratación** y una alimentación variada y equilibrada es el sustento esencial para que nuestro sistema inmune esté fortalecido, esto también nos protege al momento de contraer la enfermedad.

8) **Se recomienda ventilar a diario** los recintos cerrados, hogares, oficinas y fomentar una constante limpieza y desinfección de las superficies con soluciones como alcohol, cloro o amonio cuaternario, usando las diluciones recomendadas.

9) **Quienes se contagien** de covid-19 y están en reposo en casa deben seguir todas las recomendaciones de su médico tratante y también estar atentos a signos y síntomas de agravamiento, tales como: dificultad para respirar con uso de musculatura accesoria, coloración violácea de piel, fiebre persistente que no cede por tres días, compromiso del estado general y/o de conciencia o cualquier otro síntoma que aparezca que sea de notable preocupación. En estos casos se debe acudir a un servicio de urgencia a la brevedad.