

11 de marzo de 2020

Recomendaciones para campamentos de personas sin hogar

Información básica sobre cómo se contagia la COVID-19

La COVID-19 o el nuevo coronavirus tiene síntomas similares a los de la gripe. Las personas con síntomas tienen fiebre, tos y también falta de aire. El virus se contagia principalmente de una persona a otra, entre personas que tienen contacto cercano entre sí (dentro de los 6 pies aproximadamente). Esto sucede cuando gotitas de la tos o los estornudos de una persona infectada entran en la boca, la nariz o los ojos de otra persona. Si una persona sana toca una superficie, un objeto o la mano de una persona enferma, contaminados con el virus por las gotitas de la tos/los estornudos de la persona enferma, el virus puede infectar a la persona sana cuando se toca su propia boca o nariz.

La mayoría de las personas se recuperan sin intervención médica y tienen síntomas leves. Pero, algunas personas sí se enfrentan a un riesgo mayor de tener síntomas más graves, incluida la neumonía. Esos grupos tienden a incluir personas de edad avanzada, con sistemas inmunitarios debilitados o con afecciones médicas subyacentes (como enfermedades cardíacas o pulmonares). La COVID-19 es nueva, pero el trabajo para abordarla no lo es. Se basa en el trabajo y la planificación ya implementados para abordar otras enfermedades contagiosas, como la gripe, el sarampión y los parásitos intestinales.

Medidas para limitar la propagación de infecciones

- Lavarse las manos es importante, pero reconocemos que el acceso a instalaciones para lavarse las manos es limitado para quienes no tienen hogar. Los desinfectantes de manos también son efectivos. Si una persona está enferma, lavarse o desinfectarse las manos la ayudará a no propagar los gérmenes de sus pulmones o su nariz a otras cosas que toca. Si la

persona está sana, tomar estas medidas la ayudará a no recoger gérmenes de las cosas que toca y transmitirlos a su boca, nariz u ojos.

- Tenemos que hacer todo lo posible por evitar tocarnos la nariz, los ojos y la boca.
- Cubrirse al toser: cualquier tipo de tos, incluso si la persona, fuera de eso, se siente bien debe cubrirse; no con las manos sino tosiendo en el codo, una máscara o un pañuelo tipo bandana.
- En la mayor medida posible, recomiende a las personas con quienes usted trabaja que limiten el uso compartido de artículos personales, en especial cigarrillos, alimentos, teléfonos, cubiertos y otros elementos.

Higiene y limpieza

Cuando sea posible, use toallitas desinfectantes que indiquen “mata el coronavirus humano” al dorso. Siga las instrucciones de la etiqueta. Aún más importante es no secar lo que se limpia con desinfectante o una toallita. Lo que sea que se limpia tendrá que permanecer húmedo durante el tiempo indicado en la etiqueta. Este paso es importante porque ese tiempo de contacto es el necesario para matar los gérmenes. Los toallitas húmedas se pueden usar para limpiar elementos de alto contacto, como teléfonos y otras superficies.

Máscaras

Las personas que están enfermas y tienen tos deben tener acceso a máscaras y usarlas. Las máscaras ayudarán a contener las gotitas que pueden propagar el nuevo coronavirus. Los trabajadores sociales deben identificar a quienes tengan una tos nueva, agravada o diferente. Las máscaras que usan contendrán secreciones o gotitas. Las máscaras solo son efectivas cuando se usan correctamente. Deben cumplirse las siguientes reglas para el uso correcto de la máscara:

- La máscara debe calzar ajustada cómodamente sobre la cara.
- El lado de color de la máscara mira hacia afuera.
- Las tiras o bandas elásticas se posicionan correctamente para mantener a la máscara firme en su lugar.
- La máscara cubre tanto la nariz como la boca.
- La tira metálica se amolda al puente de la nariz. Vea este video (<https://www.youtube.com/watch?v=9VbojLOQe94>) sobre el uso correcto de una máscara.

Los trabajadores sociales y voluntarios no deben trabajar cuando se sienten mal y no deben pasar tiempo con personas potencialmente vulnerables durante ese

período. Las personas sanas no deben usar máscaras, salvo que pasen mucho tiempo en un área designada para personas con tos o que provean cuidados directos a personas enfermas. Al sacarse la máscara, dóblela por la mitad, con la parte interna hacia adentro, y deséchela para que los gérmenes no se propaguen. Si alguien no tiene máscara, un pañuelo tipo bandana probablemente sea mejor que nada para contener las gotitas provenientes de gente que tose y estornuda.

Organizar el campamento para limitar la propagación de la infección

En la mayor medida posible, las personas que están acampando deben trabajar para separar a quienes tienen síntomas de enfermedad respiratoria (tos, fiebre, falta de aire) de aquellos que no los tienen. Esto impedirá que las gotitas respiratorias de la persona enferma se transmitan por el aire a una persona sana. Esto es útil aunque las personas que tosen estén usando máscaras y es especialmente importante si no hay máscaras. Al aire libre, es posible que las personas puedan separarse entre sí. Lo ideal es que haya alrededor de seis pies de separación entre una persona sana y una persona enferma. Una vez más, en la mayor medida posible, las personas enfermas deberían evitar compartir una carpa con personas que no tienen síntomas de enfermedad respiratoria (como tos).

Si el espacio es limitado, la guía que proporciona la Autoridad de Salud de Oregón en cuanto a los refugios y otros espacios de congregación puede ser útil:

- Crear una zona intermedia de seis pies para separar a quienes tienen síntomas de enfermedad respiratoria de quienes no los tienen.
- Recordar a las personas no compartir ropa de cama, otra ropa y otros artículos personales, especialmente con alguien que tiene esos síntomas y que ha estado tosiendo sobre sus mantas y ropas.
- En la mayor medida posible, las personas con tos deben intentar mantener sus pañuelos, ropa de cama, ropa usada y residuos, contenidos y separados de la basura de otros acampantes.

Mascotas

Es posible que el virus se propague entre mascotas y seres humanos. Sin embargo, aún no se han informado casos de esto. Nuestras mascotas son importantes para nosotros y nosotros lo somos para ellas. No debemos abandonarnos a causa de este problema.

Cuidar de alguien con síntomas respiratorios

Muchas personas con COVID-19 pueden recibir los cuidados que necesitan sin intervención médica. Probablemente, una persona contagie más cuando tiene síntomas, como tos y fiebre. Una persona con enfermedad leve puede tener los siguientes síntomas: tos, estornudos, dolor de garganta, fiebre y dolores generales. Ofrezca los cuidados típicos de la gripe:

- Asegúrese de que la persona descanse. Proporcione medicamentos de venta sin receta, como acetaminofeno (Tylenol) e ibuprofeno (Advil) para los síntomas como fiebre y dolores generales.
- Mantenga a la persona enferma en un lugar separado, bien ventilado y alejado de otras personas y mascotas en la mayor medida posible. Si esto no es viable, debe mantener una distancia mínima de seis pies de las personas que están sanas. Las personas que están enfermas deben evitar compartir una carpa con personas sanas.
- Evite compartir ropa de cama y otra ropa si alguien ha estado tosiendo o estornudando sobre ellas.
- Una persona que tose o estornuda debe usar una máscara. Si no puede usar una máscara, la persona que la cuida debe usar una máscara o cubrirse la nariz y la boca cuando esté cerca de la persona enferma (dentro de los 6 pies).

Cuándo buscar atención médica adicional

Las pruebas para la COVID-19 siguen siendo limitadas y principalmente se han reservado a personas que ya se encuentran en hospitales con síntomas respiratorios graves. En general, una persona debe solicitar atención por sus síntomas solo cuando esté enferma de gravedad y a través de los medios habituales por los que accedería a la atención médica.

Una persona debe solicitar asistencia médica de inmediato si desarrolla algunos de los siguientes síntomas: dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho o el abdomen, o si no puede beber líquidos o retenerlos.

Cuando alguien llama al 911, acudirá una ambulancia como ocurre habitualmente. Los paramédicos usarán máscaras y protecciones extra para mantenerse a salvo y poder seguir trabajando.

Si una persona conoce a alguien que necesita atención médica pero no la solicita, debe tratar de convencerla de que lo haga; pídale que use una máscara y ayúdela a mantenerse a una distancia mínima de 6 pies de otras personas.

Guía para cuidadores

El riesgo de contagiarse un virus de una persona enferma es mayor para su cuidador directo. Pero otras personas que comparten el espacio con un enfermo también deben tomar las mismas precauciones para limitar el riesgo. En primer lugar, las personas deben controlar su propia salud con regularidad, de la mejor manera posible, para detectar la aparición de síntomas similares.

Los cuidadores y contactos cercanos siempre deben seguir las pautas de lavado de manos y uso de desinfectante y la indicación de no tocarse la cara, en especial después de compartir el espacio con la persona enferma y manipular sus pertenencias.

Limpie adecuadamente y de manera regular todas las superficies que se tocan con frecuencia, utilizando productos de limpieza diarios.

Evite compartir artículos personales, cubiertos, toallas o ropa de cama con una persona enferma.

Si se está proporcionando o se dispone de acceso a lavandería, los elementos de una persona enferma y de alguien que no presenta síntomas pueden compartirse. Sin embargo, para evitar los gérmenes, se debe evitar sacudir la ropa para lavar sucia o apoyarse contra el pecho la ropa sucia al cargarla.

Qué estamos haciendo para ayudar

Sabemos que la gente está preocupada por esta enfermedad. Queremos apoyar a los miembros de nuestra comunidad que no tienen vivienda y a quienes se ocupan de ellos. Las agencias estatales están trabajando juntas para satisfacer las necesidades de estas personas:

- La Autoridad de Salud de Oregón (Oregon Health Authority, OHA) forma parte de un grupo de trabajo de varias agencias en colaboración con la Oficina de Gestión de Emergencias y el Departamento de Servicios Humanos de Oregón.
- La OHA ha desarrollado un marco para anticipar y abordar las necesidades de las poblaciones vulnerables, incluidos aquellos que no tienen vivienda. Continuaremos trabajando con proveedores de servicios, miembros de la comunidad y autoridades de salud pública locales para identificar inquietudes.
- La OHA cuenta con un equipo de coordinadores de compromiso comunitario que trabajan activamente con organizaciones que históricamente representan y prestan servicio a las poblaciones marginadas, incluidas personas sin vivienda. Este equipo mantiene llamadas de actualización semanales y desarrolla mensajes de salud y otros recursos para apoyar la salud en estas comunidades.