

# RECOMENDACIONES FRENTE A CORONAVIRUS COVID-19



*Sabemos que son días difíciles para todas y todos, por lo que como Institución queremos hacer un profundo reconocimiento al esfuerzo que cada uno/a de ustedes realiza para cumplir con labores que son esenciales para mantener la continuidad de los servicios educativos que brinda nuestra Corporación.*

*Tan importante como el funcionamiento de nuestra Casa de Estudios es el bienestar de nuestros colaboradores, por lo que el presente instructivo detalla las medidas y recomendaciones que deben tomar quienes, por cumplir funciones críticas, deben seguir asistiendo a sus lugares de trabajo habitual para evitar el contagio de COVID-19.*

## Recomendaciones para los equipos esenciales que mantienen funciones en la Universidad de Talca.

Mantenerse informados es clave, en particular en momentos de crisis. Para facilitar el acceso a contenidos veraces y de calidad la Universidad de Talca creó el sitio [www.coronavirus.otalca.cl](http://www.coronavirus.otalca.cl) donde es posible encontrar información actualizada sobre la pandemia, y además cuenta con acceso a organismos oficiales de salud pública, tanto regionales como nacionales, como la Seremi del Maule y el ministerio de Salud, e internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS).

### MEDIDAS BÁSICAS DE HIGIENE

Los coronavirus son causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como la Insuficiencia Respiratoria Aguda Grave.

El nuevo Coronavirus COVID-19 es una cepa de la familia de coronavirus que no se había identificado previamente en humanos. Si bien a la fecha no existe cura, existe un conjunto de acciones que se pueden adoptar para cuidar su salud y proteger la de los demás.

**-Lávese las manos frecuentemente:** Use un desinfectante de manos a base de alcohol, o hágalo por 20 segundos con agua y jabón.

**-Adopte medidas de higiene respiratoria:** Al toser o estornudar, cúbrase la boca y nariz con el antebrazo. Si usa pañuelo bótelo inmediatamente a la basura -de preferencia a un recipiente con tapa- y lávese las manos siguiendo las instrucciones del ítem anterior.

**-Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca:** Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se expone a una de ellas y luego pasa sus extremidades por el rostro, puede transferir el virus desde esa superficie contaminada a usted mismo.

# RECOMENDACIONES FRENTE A CORONAVIRUS COVID-19



**-Mantenga un metro de distancia entre persona y persona:** la distancia social es una de las herramientas más valiosas para frenar el avance del virus, así es que aplique esta medida donde sea que esté, y evite espacios donde hayan más de 10 personas.

**-Evite dar la mano a las personas:** Salude con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

**-No utilice guantes de goma para estar en lugares público:** Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección.

## RECUERDE

**-Lavarse las manos siempre que:**

- Antes de tocarse la cara
- Después de toser o estornudar
- Después de ir al baño
- Antes de preparar y comer alimentos
- Después de tirar la basura
- Después de tocar las manijas de las puertas
- Después de estar en lugares públicos concurridos

**-Desinfecte regularmente:** superficies (como escritorios y mesas) y objetos (como teléfonos y teclados).

**-Uso de mascarilla:** sólo sirve si una persona tiene síntomas respiratorios como tos o fiebre. Las personas sanas no necesitan usarla.

En los equipos de salud se recomienda utilizarlas a quienes estén a cargo del cuidado de los enfermos, para reducir la posibilidad de transmitir el virus al personal de salud o a otros pacientes.

**-Si debe viajar en transporte público:** trate de hacerlo fuera de las horas de alto tráfico. Algunas personas no podrán cambiar sus horarios, si es su caso, implemente el "Protocolo de Limpieza y Desinfección de Ambientes COVID-19" que se adjunta y siga las siguientes recomendaciones:

**-Al llegar a su casa cámbiese los zapatos** y déjelos afuera o en el balcón.

**-Báñese con agua y jabón,** cambiar la ropa que usó en el exterior.

**-Mantenga separada la ropa** que usa para salir del resto de ropa hasta que se lave.

**-Evite compartir artículos** de uso personal.

Debe conocer e implementar el "Protocolo de Limpieza y Desinfección de Ambientes COVID-19" del Ministerio de Salud que se adjunta.

# RECOMENDACIONES FRENTE A CORONAVIRUS COVID-19



## SÍNTOMAS

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a la brevedad posible e informe a su jefatura directa.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que pueden originarse por una infección respiratoria o a otra afección grave. La razón es que los síntomas respiratorios que van acompañados de fiebre pueden tener diversas causas y, pudiendo ser el Covid-19 una de ellas.

Es importante que si estuvo en contacto con un caso confirmado de Coronavirus debe guardar cuarentena por 14 días, no es necesario que acuda a un centro de salud o se haga el test, a menos que presente los mencionados síntomas.

**Ante dudas o consultas puede llamar al número del Ministerio de Salud 600 360 7777 Salud responde, o escribir un mail a la Dirección de Salud del Estudiante (DSE) a [dse@utalca.cl](mailto:dse@utalca.cl) para mayor orientación.**

## ECI COVID

Equipo de Coordinación Institucional COVID - 19

## #UTalcacontigo