

COVID-19, el lugar de trabajo y el hogar: ¿Qué debemos saber y hacer?

20 de marzo de 2020
Puerto Rico Science Trust

Brenda Rivera-García, DVM, MPH
Americares Puerto Rico Director



Americares: Quiénes somos y qué hacemos



Con buena salud, las personas pueden asistir a la escuela, ser productivas en el trabajo, cuidar a sus familias y contribuir a comunidades fuertes.

La buena salud lo cambia todo

 **americares**





Americares salva vidas y mejora la salud de las personas afectadas por la pobreza y los desastres para que puedan alcanzar todo su potencial.

Enfoque de programas



Acceso a Medicinas



Programas de Emergencia



Servicios Clínicos

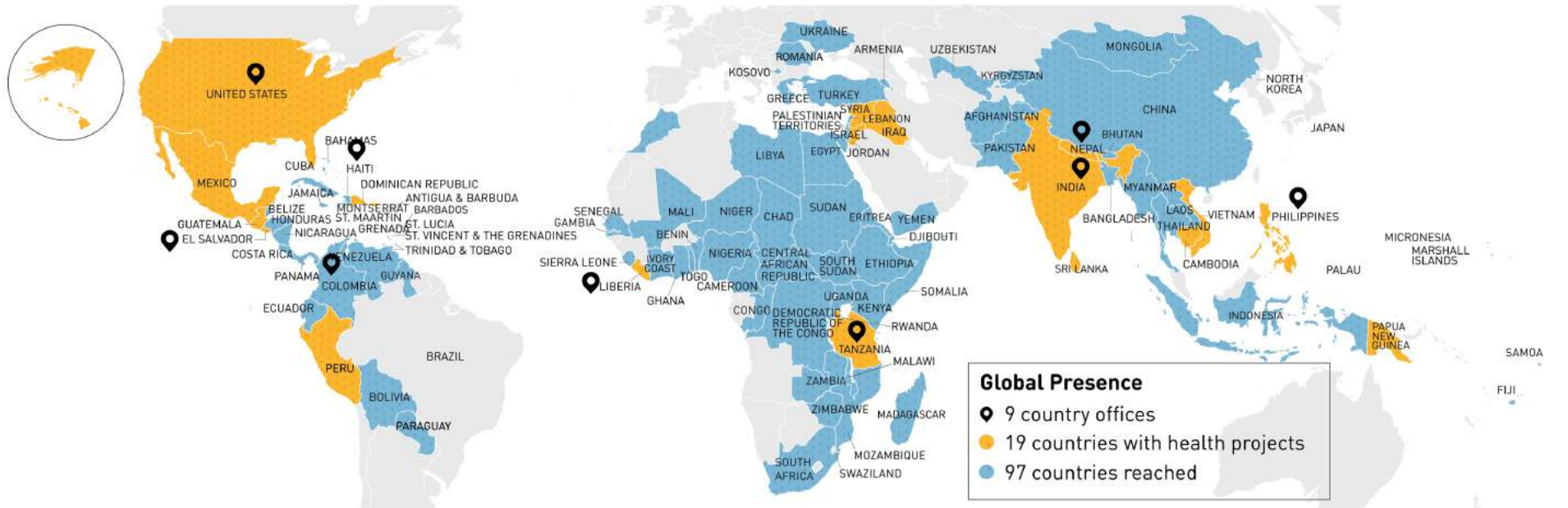


Salud Comunitaria





1979  2019



\$900

Million in life-changing programs, medicine and medical supplies provided each year

20+

Countries, including the U.S., with ongoing health programs

4,000

Health centers supported in the U.S. and around the world

30

Emergency responses every year, on average

1,000

Trips by volunteer medical teams supported by Americares each year

98%

Of our resources support people in need



**¿Qué debemos
saber sobre el
COVID -19?**



Coronavirus novel: COVID-19

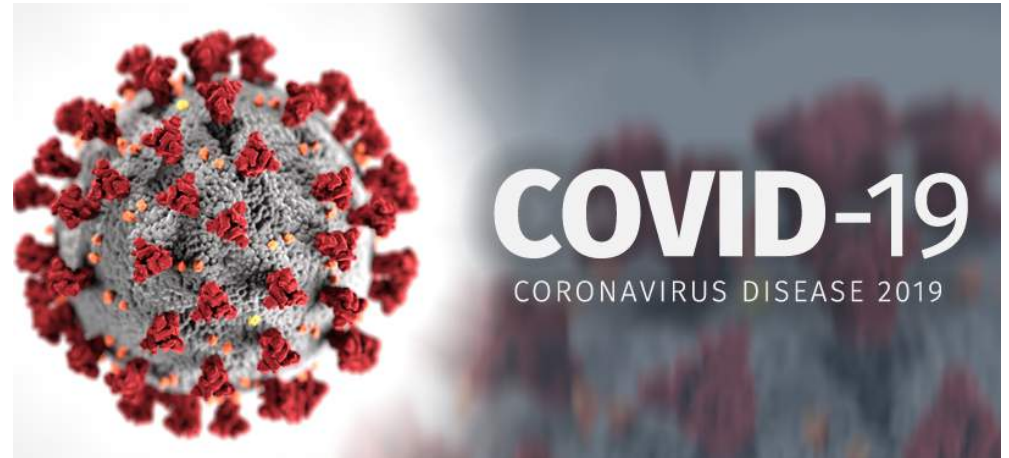
- **Información y guías evolucionando rápidamente**

Importante revisar fuentes confiables de información :

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
 - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>
 - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)
 - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Departamento de Salud de Puerto Rico
 - <http://www.salud.gov.pr/Pages/coronavirus.aspx>

Coronaviruses: Trasfondo

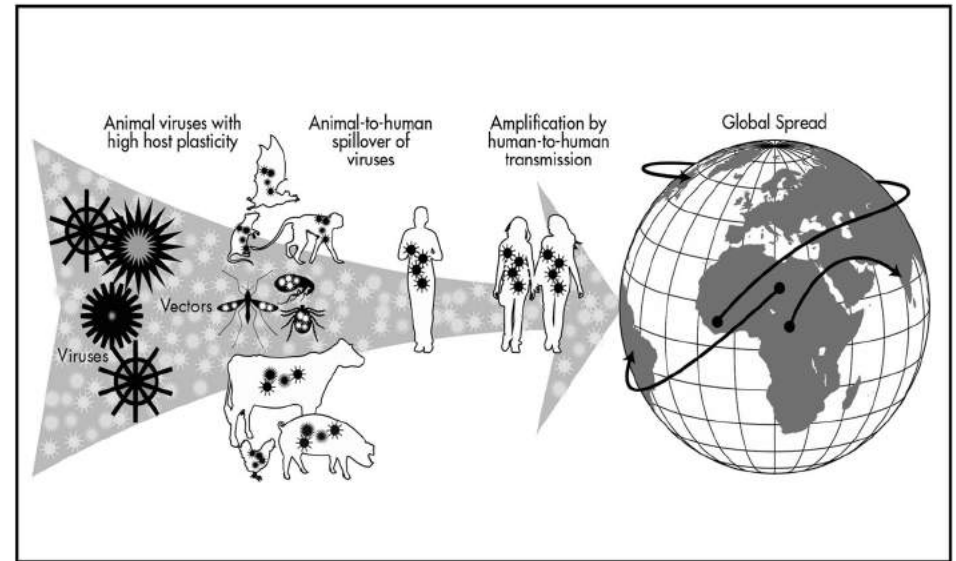
- **Coronavirus**
 - Circulación por años
 - Causantes de enfermedad leve, i.e., resfriado común, o de mayor seriedad, i.e. SARS, COVID-19
 - Frecuentemente zoonótica



<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

¿Qué es el COVID-19?

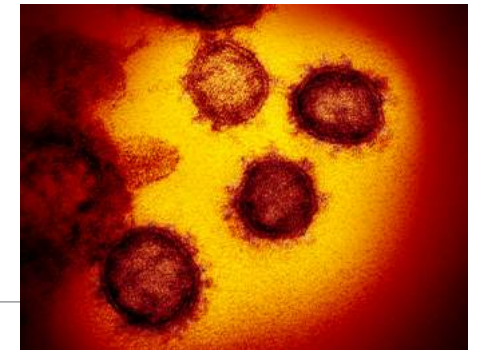
- **Virus**
 - Resfriado común
 - HCoV-229E - HCoV-NL63
 - HCoV-HKU1 - HCoV-OC43
- **Hospedero animal (zoonosis)**
 - Coronavirus emergentes
 - 2002 SARS China (~10% Mort.)
 - 2015 MERSCoV Arabia Saudita (~35% Mort.)
 - 2019 COVID19 China (~?? Mort.)



Gráficas:

<https://www.npr.org/2020/02/13/805837103/images-what-new-coronavirus-looks-like-under-the-microscope> ;

Johnson et al, Scientific Reports 2015



Casos de COVID-19 mundial

Casos mundialmente 245,484

Defunciones 10,031

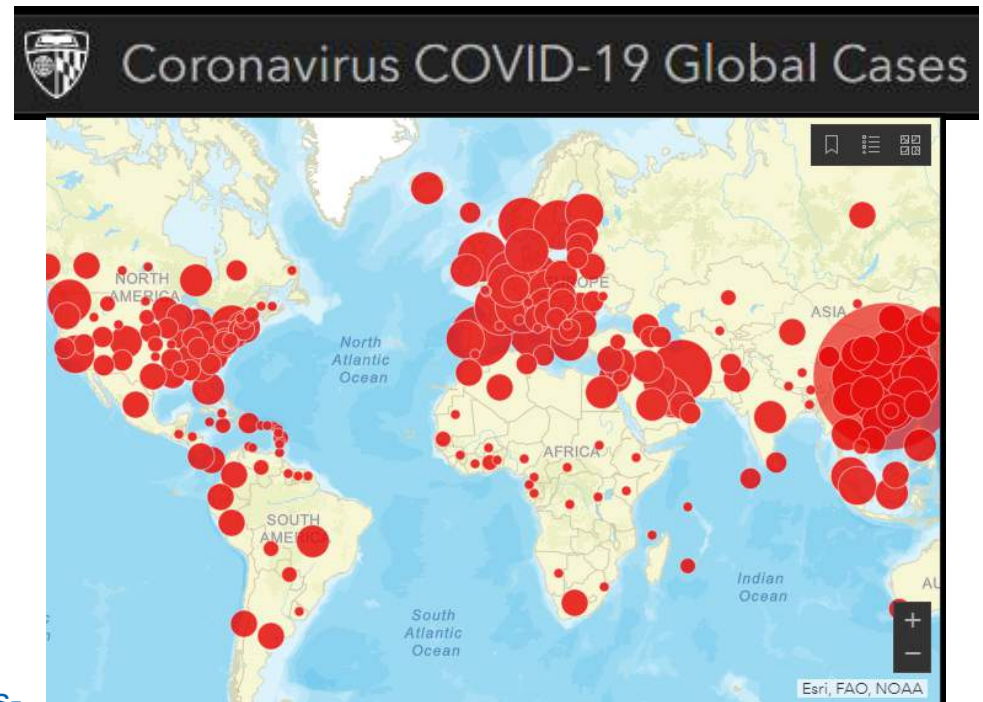
Actualización de casos:

OMS reportes

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

John Hopinks COVID-19

<https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>



Actualizado al 20 de marzo de 2020, 6:33 AST:

<https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

Casos COVID-19 EEUU

CDC

Casos

10,442

Defunciones

150

PR

5

USVI

1

John Hopkins CSSE

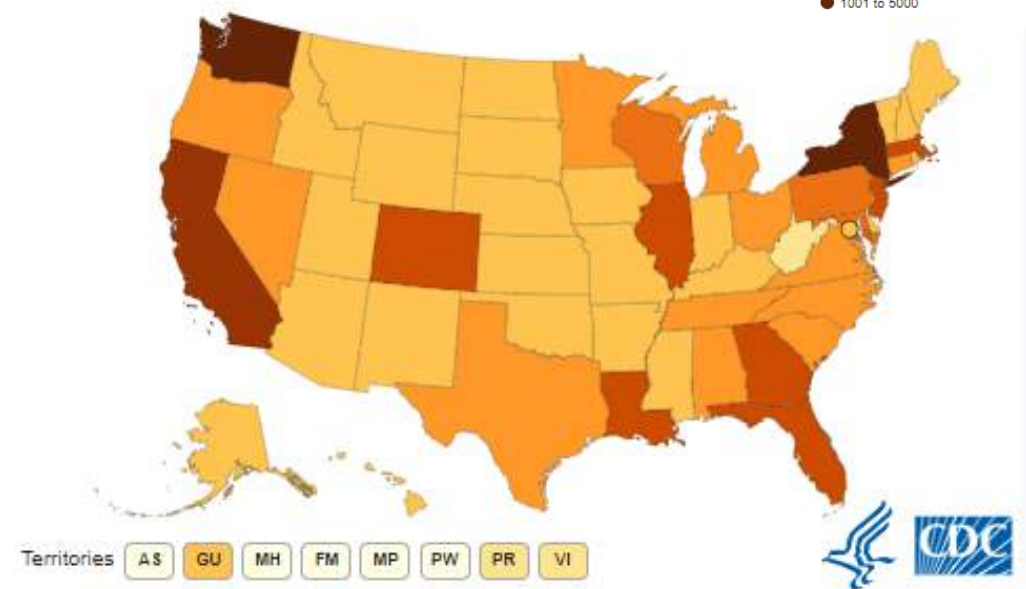
Casos

14,250

Defunciones

205

States Reporting Cases of COVID-19 to CDC*



Datos al 19 de marzo de 2020, 4:00PM AST:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html>

Síntomas

Típicamente incluyen:

- *Fiebre*
- *Tos*
- *Dolor de garganta*
- *Dificultad respiratoria*
- Escalofríos
- Dolor de Cabeza
- Dolor muscular
- Vómitos
- Dolor abdominal
- Diarrea

Common Human Coronavirus Symptoms



Fever



Runny Nose



Sore Throat
or Cough



Headache



Difficulty Breathing

Fuentes: WHO - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

Transmisión

- **Directa**
 - **Persona a persona**
Gota y partículas
- **Indirecta**
 - **Fomites**
Superficies contaminadas
- **Periodo incubación** ~ 2-14 días
- **Periodo infeccioso** ~ desconicdo
Prodromo
- **Viabilidad virus** ~ desconicdo



Gráfica disponible: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-sp.pdf>

Tratamiento

- **No hay medicamentos**
 - Antivirales
 - Vacuna
- **Manejo sintomático**
- **Riesgo de enfermedad grave**
 - Pacientes mayores
 - Condiciones crónicas

To date, there is no specific medicine recommended to prevent or treat COVID-19. However, those infected with the virus should receive appropriate care to relieve and treat symptoms, and those with severe illness should receive optimized supportive care. Some specific treatments are under investigation, and will be tested through clinical trials. WHO is helping to accelerate research and development efforts with a range of partners.

Are there any specific medicines to prevent or treat COVID-19?



 **PAHO** #COVID19

There is no evidence yet to say oseltamivir can cure COVID-19. WHO is working urgently with researchers and doctors around the world to investigate possible treatments for the virus. This includes looking at whether existing antiviral drugs have an impact on the virus. However, this work is still at an early stage and has not produced any recommendations.

Does taking oseltamivir cure COVID-19?



 **PAHO** #COVID19

Gráficas disponibles en:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15696:coronavirus-disease-covid-19&Itemid=4206&lang=en

Factores de alto riesgo para exposición

- **Personal clínico:** Atención directa pacientes
- **Contacto prolongado:** Cuidadores de pacientes confirmados o sospechosos
- **Viajeros**
- Exposición a objetos contaminados

**¿Qué debemos
hacer ante la
amenaza del
COVID-19?**



Desinfección

- Limpieza previa aplicación desinfectante
- **Desinfectante registrado por EPA**
 - Efectivos en superficies duras no porosas
 - Observar tiempo contacto
 - Usarse de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta
- **Solución de lejía (hipoclorito)**
 - 5 cucharadas (1/3 taza) por galón de agua
 - 4 cucharaditas por cuarto de agua



Disponible: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/infection-control.html>;
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>;
<https://www.americanchemistry.com/Novel-Coronavirus-Fighting-Products-List.pdf>

Repasar y/o diseñar protocolos y guías respuesta a brotes de enfermedades infecciosas

- Estándares de higiene de mano
- Estándares de higiene ambiental
- Monitoreo de personal potencialmente enfermo/expuesto
 - Empleado enfermo
 - Cuidador de persona enferma
 - Políticas de trabajo remoto
- Monitoreo, manejo y adiestramiento de visitantes
- Plan de continuidad de negocios
 - Personal esencial/no-esencial

Información disponible en:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/infection-control.htm>; <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>

Avisos públicos en áreas comunes

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica.

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Disponible en:
https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=3179:manos-limpias-por-la-salud&Itemid=460



Disponible en:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-sp.pdf>

Intervenciones no farmacéuticas (INFs)

Personal: Acciones preventivas cotidianas

- Quedarse en casa cuando está enfermo o ha estado expuesto
- Cubriendo toses y estornudos
- Lavarse las manos con agua y jabón.

Comunidad: Prevención en entornos comunitarios

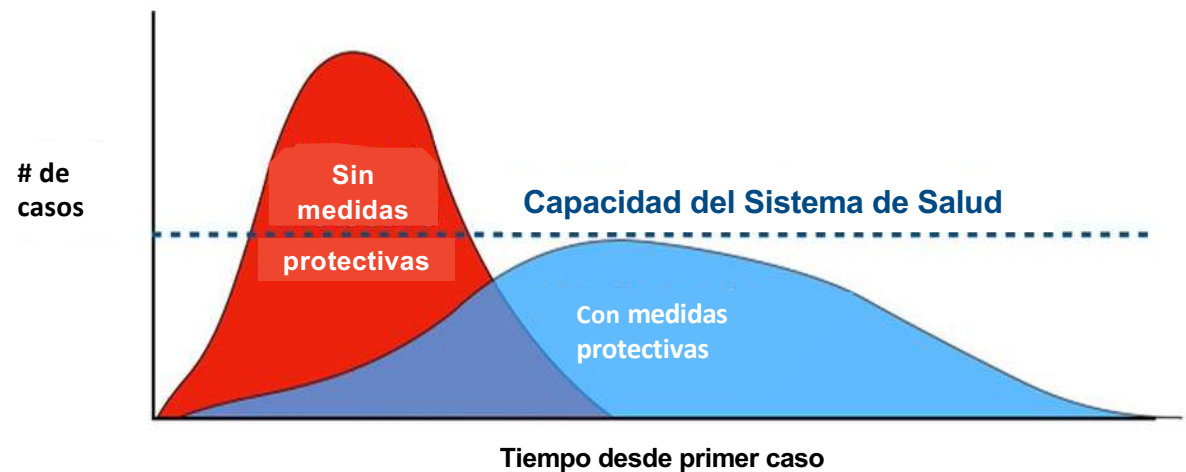
- Distanciamiento social
- Cierres de escuelas, eventos, negocios, comercio
- Conéctese, planifique y comparta: los NPI de la comunidad requieren una planificación y coordinación cuidadosas

Ambiental - Limpieza de superficies

Fuente: <https://www.cdc.gov/nonpharmaceutical-interventions/>; <https://www.cdc.gov/nonpharmaceutical-interventions/workplace/index.html>

¿Por qué son importantes las INFs y medidas de distanciamiento social?

- Reducir la velocidad de propagación
- Reducir la cantidad de casos activos
- Brindar tiempo para prepararse y responder



Adapted from CDC / The Economist

Fuente: <https://www.nytimes.com/2020/03/11/science/coronavirus-curve-mitigation-infection.html>

Pautas básicas de prevención

Cubra su tos y estornudos y use pañuelos desechables

Lávese las manos con agua y jabón

Desinfectantes a base de alcohol 60% funcionarán si no hay agua y jabón

Evite tocarse la cara, los ojos y la boca

Evite el contacto cercano con personas enfermas

Quédese en casa si está enfermo

No vaya al trabajo o envíe los niños a la escuela (pregunte sobre trabajo remoto)

Limpie las superficies regularmente

Plan de preparación familiar

Enfermedad en el hogar/distanciamiento social por COVID-19 en comunidad

- Considere suministros
Medicamentos con y sin receta para 2-4 semanas, comida y otros productos esenciales
- Limite visitantes
Establezca formas de comunicarse con otros como familiares, amigos, compañeros de trabajo
- Establezca necesidades de cuidado infantil o personas dependientes
- Planifique ante eventualidad de cancelación de eventos
- Conozca los planes de operaciones de emergencia escuelas/trabajo de miembros del hogar
Establezca planes para teletrabajo (trabajo y/o escolar)

Adaptado de: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/community-mitigation-strategy.pdf>

Ejemplos de implementación en caso de distanciamiento social

- **Salud física y mental**

- Medicamentos
- Jabón, productos de cuidado personal e higiene
- Juegos, barajas, rompecabezas, etc.
- Libros, revistas
- Suscripción canales entretenimiento

- **Productos**

- Limpieza
 - Detergentes
 - Desinfectantes
 - Bolsas de basura
 - Baterías

- **Lacena**

- Pastas secas
- Sopas y caldos
- Carnes curadas
- Frutas/vege congelados
- Mantequilla de maní
- Aceite de oliva, vinagre
- Nueces y frutas secas
- Mantequilla
- Ajo y cebolla, cebollines
- Especias y adobos

Arroz
Granos
Huevos
Pescado (lata)
Quesos duros
Limones
Harinas
'Celery'
Viandas
Leche (UTH)

Salud emocional

- Cuida tu cuerpo
- Conecta con otros
- Toma un descanso
- Mantente informado pero, evita los medios 24/7
- Mantén la calma y reconforta a tus hijos
- Busca ayuda si te sientes agobiado
- Evita la estigmatización social

Fuentes: <file:///C:/Users/brivera/Downloads/200633-covid-19-stigma-guide-es.pdf>;
<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

Coping with stress during the **COVID-19** outbreak





It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis. Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.



Be aware that not everything you hear about the virus may be true. Stay updated and use information from trusted sources, like your health authority, World Health Organization (WHO) or your local Red Cross or Red Crescent.



Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.



Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous adversities and use those skills to help you manage your emotions during this outbreak.



If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle including proper diet, sleep, exercise and social contact with family and friends at home and remotely.



Deal with any emotions you may have in a healthy manner. If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counselor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.

Source: WHO

¿Qué hacer si se enferma?

- **Quédese en casa y llame a su médico**
Hágales saber acerca de sus síntomas
- **Si no está lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado, puede recuperarse en casa**
Colóquese una mascarilla para proteger a sus familiares
Implemente su plan de preparación familiar
- **Sepa cuándo obtener ayuda de emergencia**
- **Obtenga atención médica inmediata si desarrolla señales de advertencia de emergencia como:**
Dificultad para respirar o falta de aire
Dolor o presión persistente en el pecho
Confusión o somnolencia
Labios o cara azulados

Mitos.....

MITO

- *Se transmite a través de picaduras de mosquitos*
- *Puede propagarse a grandes distancias a través del aire*
- *Animales de compañía propagan el nuevo coronavirus*

HECHO

- **NO PUEDE** transmitirse a través de picaduras de mosquitos
- **NO** se propaga a grandes distancias a través del aire.
- **NO HAY EVIDENCIA** que animales de compañía como los perros y los gatos transmitan el virus

Adaptado de: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-buster>

Infodemia

**Dr. Tedros Adhanom
Ghebreyesus,
*Director General de la OMS***

- “la enfermedad y la inseguridad son viejos amigos”
- “estamos luchando contra una infodemia”
- “aprovechar la oportunidad que tenemos ahora para intensificar nuestra preparación”



Fuente: <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/munich-security-conferenc>

Recursos adicionales:

WHO COVID-19 Information sites:

- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://www.who.int/publications-detail/strategic-preparedness-and-response-plan-for-the-new-coronavirus>
- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/srp-04022020.pdf?sfvrsn=7ff55ec0_4&download=true

CCD Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) information page

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/respirator-supply-strategies.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/2019-nCoV-identify-assess-flowchart-508.pdf>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/>
- <https://www.cdc.gov/vaccines/videos/coronavirus/COVID-19-webinar.pdf>

Other resources:

- <https://storymaps.arcgis.com/stories/4fdc0d03d3a34aa485de1fb0d2650ee0>
- <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
- <https://systems.jhu.edu/research/public-health/ncov/>
- <https://www.epidemictracker.com/2019-Novel-Coronavirus-2019-nCoV>
- <https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>
- <https://www.cms.gov/files/document/03052020-medicare-covid-19-fact-sheet.pdf>

Agradecimientos



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

Preguntas

