



Gobierno de las Islas Falkland
Orientación sobre salud pública, abril 2022

El Covid-19 continúa siendo un riesgo

El COVID-19 será parte de nuestras vidas en el futuro previsible, por lo que es necesario aprender a vivir con el virus y a controlar los riesgos para nosotros y otros. También es posible contagiarse y propagar el COVID-19, incluso si se está completamente vacunado.

Si tiene cualquiera de los síntomas principales del COVID-19 o su prueba da positivo, nuestro consejo de salud pública es quedarse en casa y evitar el contacto con las personas.

Es necesario que todos cumplamos nuestro papel de entender dónde y cuándo es probable que los riesgos de infección y transmisión del COVID-19 sean mayores, y lo que podemos hacer para reducir estos riesgos.

Seguir esta orientación de salud pública le ayudará a identificar las situaciones en las cuales hay un riesgo mayor de infectarse o de propagar el COVID-19, y qué pasos puede tomar para permanecer seguro y proteger a otros. **Toda acción positiva que haga ayudará a reducir la propagación del virus.**

1. Entender los riesgos del COVID-19

El COVID-19 es una enfermedad sumamente infecciosa, y el riesgo de infectarse o de transmitirla depende en gran medida de la forma en la que actuamos cuando nos dedicamos a hacer nuestra vida diaria. La forma más importante en la que se transmite el virus es por vía aérea, aunque la enfermedad también se puede propagar por contacto estrecho o con una superficie. También es posible que lo infecte alguien con quien no ha tenido contacto estrecho, en especial si se encuentra en un espacio lleno de gente o con mala ventilación.

Cuando alguien con COVID-19 respira, habla, tose o estornuda, expulsa partículas que contienen el virus que lo causa. Luego, estas partículas pueden entrar en contacto con los ojos, la nariz o la boca de otra persona, o puede que las inhale; las partículas también pueden caer en una superficie y pasar de persona a persona con el tacto.

En general, el riesgo de contraer o transmitir el COVID-19 es mayor en espacios llenos de gente o cerrados, en los que haya más personas que podrían ser contagiosas, y con poco aire fresco. En las situaciones en las que haya un riesgo mayor de contraer o transmitir el virus, debería seguir en forma especialmente cuidadosa la orientación sobre cómo protegerse, y a los demás también.

2. Sobre cómo protegerse, y a los demás también

Pronto tendremos casos de COVID-19 en la comunidad de las Islas Falkland, lo que significa que hay un riesgo de que se contagie o que transmita el virus, incluso si está completamente vacunado. Esto significa que es importante que entienda y considere los riesgos de contraer y propagar el virus en todas las situaciones para que se proteja, y a los demás también.

Aun cuando no hay situaciones sin riesgos, hay acciones fáciles y efectivas que puede realizar para protegerse, y también a otros que se encuentren a su alrededor. Puede:

- usar una mascarilla en espacios públicos,
- continuar con las buenas prácticas higiénicas, por ejemplo, lavarse las manos en forma regular, taparse con la parte interna del codo al estornudar, etc.,
- tener las ventanas abiertas cuando esté en una habitación con otros,
- quedarse en casa si tiene síntomas parecidos a los de la gripe o da positivo en COVID-19,
- considerar no asistir a eventos en los que sabe que habrá muchas personas, si no se siente bien.

Muchas personas se preocuparán por el hecho de volver a una vida más “normal”, lo que es completamente natural y entendible. Puede que sienta gran ansiedad o miedo por el hecho de que los controles fronterizos cambiarán, y puede que tema que el COVID-19 “entre en la comunidad”. Está bien sentirse así, y el personal del hospital se encuentra a disposición para ayudar y apoyarlo con respecto a estos sentimientos. Si tiene problemas para hacer frente a la situación y necesita hablar con alguien, le solicitamos que, por favor, se ponga contacto con el hospital llamando al 28000. Otra alternativa a considerar sería el buscar apoyo en línea, como por ejemplo, en *Every Mind Matters* (todo estado importa), <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/coronavirus/mental-wellbeing-while-staying-at-home/>

3. Vacunarse

A todos los grupos que cumplen los requisitos de vacunación aquí en las Islas Falkland les han ofrecido al menos 2 dosis de una vacuna para el COVID-19, y a todos los adultos que cumplen con los requisitos les han ofrecido una vacuna de refuerzo. **Las vacunas son seguras y eficaces, y contar con un esquema completo de vacunación es la mejor forma de protegerse, y también a los demás, contra el COVID-19.**

Si todavía no le han administrado dos dosis de una vacuna para el COVID-19, le recomendamos encarecidamente que lo haga. Las pruebas indican que 2 dosis de la vacuna dan buena protección para no enfermarse seriamente, y esto incluye la protección contra la variante ómicron de la enfermedad, pero esta protección disminuye lentamente con el tiempo. Las dosis de refuerzo también dan un nivel alto de protección contra ómicron, por lo que se le aconseja que se administre una dosis de refuerzo contra el COVID-19, si todavía no lo ha hecho.

Aun cuando las vacunas, en especial las dosis de refuerzo, entregan un nivel alto de protección para no enfermarse seriamente, y contra la hospitalización y la muerte, aun así, es posible contraer el COVID-19 y transmitirlo. **Todos tenemos que hacer lo que podemos para reducir**

su propagación, para proteger a los demás y reducir el riesgo de que se desarrollen variantes nuevas.

4. Dejar que entre aire fresco si se van a juntar dentro de un lugar; juntarse al aire libre es más seguro

Cuando una persona infectada con el COVID-19 tose, habla o respira expulsa gotitas y aerosoles, los que pueden ser inhalados por otra persona. El reunirse al aire libre reduce en gran medida el riesgo de transmisión aérea. Sin embargo, si se encuentra al interior de un lugar, asegúrese de que entre aire fresco para reducir el riesgo de contagio o propagación del virus. Esto es especialmente importante antes, durante y después de juntarse con personas que no viven con usted.

5. Considerar la posibilidad de usar cobertores faciales (vea también la página 9)

El COVID-19 se propaga por el aire en gotitas y aerosoles que son espirados de la nariz y boca de una persona infectada. Aun cuando no existe el requisito legal de usar una mascarilla, lo que sugiere el consejo de salud pública es que sería una buena idea que considere usar una en espacios llenos de gente o cerrados, en especial en los que entre en contacto con personas con las que no se reúne generalmente y cuando la tasa de transmisión sea alta. La mayoría de las tiendas en Stanley venden mascarillas, y estarán disponibles para cualquiera que asista al Hospital.

6. Hacerse las pruebas y quedarse en casa si tiene síntomas

Si tiene cualquiera de los síntomas principales del COVID-19, o el resultado de su prueba es positivo, el consejo de salud pública es que se quede en casa y que evite el contacto con otras personas.

Los síntomas principales del COVID-19 son el comienzo reciente de cualquiera de estos:

- tos nueva y continua,
- temperatura alta,
- pérdida del, o cambio en, su sentido normal del gusto o del olfato (anosmia),
- dolor de garganta,
- diarrea, vómitos o molestias musculares.

Si tiene cualquiera de estos síntomas, debería llamar al hospital al 28000 para pedir que le hagan una prueba; esto no solo le dará tranquilidad, sino que también nos ayudará a rastrear una posible propagación de la enfermedad. También se le aconseja que se quede en casa, evite el contacto con otras personas y que siga la orientación para las personas con COVID-19 y sus contactos, mientras espera que le entreguen el resultado de su prueba.

Existen diferentes pruebas que se puede hacer para verificar si tiene COVID-19. La que necesite depende de la razón por la que se la está haciendo. Las dos pruebas principales son:

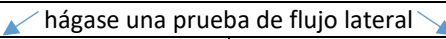

- las pruebas PCR; principalmente para personas **con síntomas**, son enviadas al laboratorio del hospital para ser analizadas,
- las pruebas con dispositivos de flujo lateral; que generalmente son para personas **que no tienen síntomas**, dan un resultado rápido con el uso de un dispositivo parecido al de la prueba de embarazo.

7. Si tiene COVID-19, quédese en casa y evite el contacto con otras personas

Si tiene COVID-19 puede infectar a otras personas desde 2 días antes del comienzo de sus síntomas, y hasta 10 días después. Puede transmitir la infección incluso si tiene síntomas leves o ningún síntoma en lo absoluto. Por lo tanto, si tiene COVID-19 debería quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas; también debería seguir este consejo si da positivo, incluso si no tiene síntomas.

- No debería ir al trabajo; si no puede trabajar desde su casa, le solicitamos que hable con su empleador sobre las opciones que tiene a su disposición.
- Debería pedirles a la familia, amigos o vecinos que le hagan las compras de la comida y de otros productos básicos.
- No debería invitar a personas a socializar en su casa; esto incluye a los amigos y la familia.
- Debería posponer todos los servicios y reparaciones que no sean esenciales, y para los que se necesite que alguien vaya a su casa.
- Debería cancelar las horas rutinarias al doctor y al dentista. Si está preocupado por su salud, o le han pedido que vaya a una hora al hospital, entonces le pedimos que converse sobre esto con personal del hospital y nos diga sus síntomas o el resultado de su prueba.
- Debería contarles a las personas con las que ha tenido contacto estrecho sobre el resultado positivo de su prueba para que ellos también puedan seguir esta orientación.

Muchas personas no serán más contagiosas después de 5 días. Podría hacerse una prueba de flujo lateral desde 5 días después del comienzo de los síntomas (o el día en el que se hizo la prueba, si no tenía síntomas), y después otra prueba más el próximo día. Si **ambos** resultados son negativos y no tiene temperatura alta, el riesgo de que todavía sea contagioso es mucho menor, y puede volver de forma segura a su rutina normal. De ser positivo, informe de su resultado al hospital escribiendo al correo electrónico surveillance@kemh.gov.fk o llamando al 28000.

Día	Cómo volver a su rutina normal en forma segura antes de 10 días	
0*	quédese en casa	
1-4	quédese en casa	
5	 hágase una prueba de flujo lateral	
	Si el resultado es negativo , quédese en casa.	Si el resultado es positivo , quédese en casa.
6	hágase una prueba de flujo lateral.	hágase una prueba de flujo lateral
	 Si el resultado es negativo , vuelva a su rutina normal.**	Si el resultado es negativo , quédese en casa.

7	<p>*Día en el que empezaron los síntomas, o cuando se hizo la prueba, si no tiene síntomas.</p> <p>**Puede volver a su rutina normal si no tiene temperatura alta.</p>	<p>hágase una prueba de flujo lateral</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p>Si el resultado es negativo, vuelva a su rutina normal.**</p>
---	--	--

Si no está seguro de qué hacer, le solicitamos que se ponga en contacto con el hospital al 28000.

8. Si no tiene otra opción más que salir de su hogar

La manera más eficaz de evitar transmitir la infección del COVID-19 es quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas. Sin embargo, entendemos que en algunos casos esto no siempre es posible, pero aun así debería seguir la orientación lo más que pueda. Si tiene COVID-19 y realmente necesita salir de su casa mientras todavía sea contagioso, debería seguir los pasos que aparecen a continuación para reducir la posibilidad de transmitir la infección:

- usar un cobertor facial que le quede bien ajustado y esté hecho con múltiples capas, o una mascarilla quirúrgica,
- evitar el contacto estrecho con las personas que sepa que tienen riesgo mayor de enfermarse seriamente, en especial, aquellos con sistema inmunitario sumamente débil,
- evitar los lugares llenos de personas y el usar taxis,
- evitar las reuniones sociales y los eventos grandes, o cualquier lugar que tenga mala ventilación, esté lleno de gente o sea cerrado,
- limitar lo más que pueda el contacto estrecho con otras personas que no sean parte de su hogar, reúnanse al aire libre y trate de mantenerse al menos a 2 metros de ellos,
- haga ejercicio al aire libre en lugares en los que no estará en contacto con otros,
- tenga especial cuidado con la higiene de sus manos y la respiratoria.

En el fondo, todos somos responsables por hacer todo lo que podamos para detener la propagación de la enfermedad; la mejor forma de hacerlo es quedarse en casa y estar lejos de otras personas.

9. Quedarse en casa si no se siente bien

Si no se siente bien, pero no tiene síntomas del COVID-19, o el resultado de su prueba es negativo, puede que todavía tenga una enfermedad que podría transmitir. Muchas enfermedades comunes como la gripe, el resfrío común o los gérmenes que causan la diarrea o el vómito, se pueden transmitir rápidamente de persona a persona. Esto puede pasar:

- cuando una persona que tiene una infección respira, habla, tose o estornuda expulsando partículas respiratorias que pueden causar una infección en otra persona,
- por contacto con superficies y pertenencias que se pueden contaminar cuando las personas infectadas con una enfermedad tosen o estornudas cerca, o si las tocan, y después la siguiente persona que toca esa superficie puede infectarse.

Quedarse en casa hasta que se sienta mejor reduce el riesgo de transmitir una enfermedad a otras personas en nuestra comunidad, y también ayudará a reducir la carga a nuestros servicios de salud.

10. Considerar la opción de hacerse una prueba, incluso si no tiene síntomas

Aproximadamente 1 de cada 3 personas con COVID-19 no tiene síntomas. Esto significa que esas personas podrían estar propagando el virus sin saberlo. Se pueden usar las pruebas rápidas de flujo lateral para detectar el COVID-19 cuando uno es contagioso, pero no muestra síntomas, lo que le ayuda a asegurarse de no transmitir la enfermedad evitando el contacto con otros, en especial con aquellos que se encuentran en riesgo mayor.

Las pruebas están disponibles en el hospital y son gratis. Quizá sea una buena idea que se haga una de estas pruebas como forma de controlar su riesgo personal y el riesgo a los que se encuentren cerca. Esto podría ser especialmente importante antes de visitar a personas que se encuentran en riesgo mayor de enfermarse gravemente si les da el COVID-19, por ejemplo, los adultos mayores, las mujeres embarazadas, las personas que no están vacunadas, y aquellos que tienen ciertas enfermedades, o que están tomando ciertos medicamentos que causan una debilitación del sistema inmunitario.

Si da positivo, informe, por favor, al hospital sobre su resultado enviando un correo electrónico a surveillance@kemh.gov.fk, quédese en casa y evite el contacto con otros. Ciertos lugares, tales como el hospital o *Hillside House* tendrán sus reglas y orientación propias y específicas, y usted debe asegurarse de estar al tanto de esta orientación si visita o trabaja en estos lugares; le solicitamos que llame antes de ir para averiguar.

11. Lavarse las manos en forma regular y cubrirse la boca al toser y estornudar

Durante esta época, se le aconseja que se lave las manos con jabón y agua, o que use un desinfectante para las manos en forma regular todo el día. El lavado frecuente de las manos es una forma eficaz de reducir el riesgo de contagiarse de enfermedades, incluido el COVID-19.

Es importante lavarse las manos, en especial:

- después de toser, estornudar y sonarse la nariz,
- antes de comer o manipular alimentos,
- después de entrar en contacto con superficies que muchas personas tocan, como, por ejemplo, las manillas, los pasamanos y los interruptores de luz,
- después de entrar en contacto con áreas compartidas, tales como las cocinas y baños,
- al volver a casa.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Si tuviera que tocarse la cara, por ejemplo, para ponerse o sacarse el cobertor facial, entonces lávese las manos o desinfectelas antes y después. Toser y estornudar aumenta el número de gotitas que una persona expulsa, la distancia que alcanzan y el tiempo que permanecen en el aire. Taparse la boca al toser y estornudar ayudará a reducir la propagación de partículas que contengan COVID-19 y otros virus.

12. Trabajar desde la casa

Las personas deberían hablar con sus empleadores sobre qué medidas podrían tomarse con relación a su trabajo en las semanas que vienen, ya que le podrían aconsejar que trabaje desde su casa, de ser posible. También es importante que entienda los riesgos personales que corre en diferentes ambientes y situaciones.

- **Si anteriormente lo identificaron como sumamente vulnerable desde el punto de vista clínico o de alto riesgo**

Tras seguir los consejos científicos y clínicos y del exitoso lanzamiento del programa de vacunación contra el COVID-19, a la mayoría de las personas que anteriormente eran consideradas como parte del grupo de riesgo muy alto, o alto, no les han aconsejado que vuelvan a aislarse. **Si usted había sido identificado como parte de un grupo de alto riesgo, debería continuar siguiendo la orientación en esta página y pedir asesoría del hospital sobre si debería tomar precauciones adicionales o no.**

Si está embarazada

Las mujeres embarazadas que no se han vacunado, o que no han completado su esquema, tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente o de experimentar un parto prematuro si se contagian de COVID-19. El Comité Conjunto de Vacunación e Inmunización del Reino Unido ha aconsejado que las mujeres embarazadas deberían ser incluidas como grupo de riesgo desde el punto de vista clínico dentro del programa de vacunación. **Le recomendamos encarecidamente que se vacune lo antes posible si está embarazada o está amamantando a su bebé. No debería aplazar esto hasta después de haber dado a luz.**

La información sobre las vacunas para el COVID-19 disponibles en el Reino Unido indica que son eficaces y tienen un buen perfil de seguridad. Más de 100 000 mujeres embarazadas se han vacunado hasta la fecha. Es muy importante que se vacune para protegerse, y a su bebé también, y le recomendamos que hable con su matrona de lo que le pudiera estar preocupando.

13. Los cobertores faciales

- **¿Qué es un cobertor facial?**

En el contexto del COVID-19, un cobertor facial es algo que cubre la nariz y la boca en forma segura. Se usan principalmente para proteger a los demás porque cubren la nariz y la boca, las que son las fuentes principales de emisión del virus que causa la infección del coronavirus. De la misma forma, también entregan algo de protección al que lo usa, especialmente en situaciones en las que tiene que alternar o interactuar con otras personas.

- **¿Qué hace que un cobertor facial sea bueno?**

La forma en la que mejor funcionan los cobertores faciales es si están hechos con capas múltiples (al menos 2, de preferencia 3) y le quedan bien alrededor de la nariz y la boca. Es probable que las bufandas, pañoletas o prendas religiosas sean menos eficaces si no le quedan en forma segura alrededor de la nariz y boca, y si solo tienen una capa.

No se recomienda el uso de mascarillas con válvulas o con ventiladores ya que no filtran el aire exhalado y, por lo tanto, no dan el nivel necesario de protección.

- **¿Cuál es la diferencia entre los cobertores faciales y mascarillas?**

Los cobertores faciales no están clasificados como equipo de protección personal, pero las mascarillas sí, y se usan en un número limitado de situaciones para proteger al usuario contra peligros y riesgos, tales como las mascarillas quirúrgicas y los respiradores que se usan en ambientes médicos e industriales.

- **Cuándo usar un cobertor facial**

No existe un requisito legal de usarlos. Sin embargo, lo que sugiere el consejo de salud pública es que sería una buena idea que considere usar uno en espacios llenos de gente o cerrados, en los que podría entrar en contacto con personas con las que no se reúne en forma habitual. Por ejemplo, los clientes, las visitas o el personal de una entidad podrían elegir usarlos en cualquier situación.

Los cobertores faciales y las mascarillas continuarán siendo un requisito en ambientes relacionados con la salud y el cuidado de las personas para cumplir con la orientación sobre la prevención y el control de infecciones, lo que incluye el hospital, las oficinas de los doctores, y los lugares en los que se imparte cuidado a la comunidad, tales como *Hillside House*, o durante las visitas a las casas. Por ahora, todos los que ingresen o visiten estos lugares deben usarlos; le pedirán que use un cobertor facial al entrar a estos establecimientos, y deberá tenerlo puesto hasta que se vaya. A su debido tiempo, se publicará el consejo que indique cuando dejará de ser necesario.

Si tiene alguna pregunta sobre la información de este documento de orientación, le solicitamos que se contacte con el hospital al 28000.