

SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA PREVENCIÓN DEL COVID-19

1. ¿SEGUIMOS EN PANDEMIA?

Si, la pandemia no ha terminado. Debemos seguirnos cuidando.

2. ¿PUEDO CONTAGIARME A PESAR DE ESTAR VACUNADO?

Si, las vacunas son efectivas en prevenir muertes y enfermedad grave, pero a pesar de presentar el esquema completo más refuerzo. Podemos contagiarnos y contagiar a otros.

3. ¿CUÁNTAS DOSIS SON DE LA VACUNA?

Las vacunas Pfizer, Sinovac y AstraZeneca son vacunas de dos dosis. La vacuna Cansino es de una dosis. Para todas las vacunas se ha aprobado el refuerzo.

4. ¿DEBO APLICARME UN REFUERZO?

Si, el refuerzo ha sido aprobado y funciona. En nuestro país se aplica la tercera dosis (refuerzo) contando desde la fecha de aplicación de la segunda dosis; para las personas mayores de 50 años, deben haber pasado 5 meses. Para las personas menores de 50 años y mayores de 18 deben haber pasado 6 meses.

5. ¿CÓMO EVITO CONTAGIARME DE COVID19?

El COVID19 se contagia mediante aerosoles que la persona infectada puede esparcir al respirar, hablar, toser, etc. Una persona infectada puede no presentar síntomas, pero contagiar. Debemos:

Ventilar las áreas constantemente

Evitar aglomeraciones sobre todo en espacios cerrados

No sacarnos las mascarillas

Utilizar una mascarilla adecuada

6. ¿QUÉ MASCARILLA DEBO UTILIZAR?







Debemos utilizar la mascarilla KN95 o N95 **sin válvula**. Las mascarillas con válvula permiten a las personas contagiarse ya que el aire se escapa.

Podemos utilizar la mascarilla KN95 o N95 y encima de esta una mascarilla quirúrgica.

Las mascarillas quirúrgicas por si solas (así utilizemos dos) no nos protegen contra la variante Ómicron.

Tiempo que se tarda en **transmitir** una **CARGA infecciosa de COVID-19**

PERSONA INFECTADA UTILIZA

	NINGUNA	 MASCARILLA DE TELA	 MASCARILLA QUIRÚRGICA	 N95
NINGUNA	15 min.	20 min.	30 min.	2.5 horas
 MASCARILLA DE TELA	20 min.	27 min.	40 min.	3.3 horas
 MASCARILLA QUIRÚRGICA	30 min.	40 min.	1 hora	5 horas
 N95	2.5 horas	3.3 horas	5 horas	25 horas

Se tarda **25 horas** para que una **carga infecciosa de Covid-19** se transmita entre personas que usan mascarillas N95 que no han sido probados. Si las personas **usan N95 herméticamente sellados**, donde solo el 1% de las partículas ingresan a la mascarilla, **tendrán 2500 horas de protección.**

NOTA Resultados publicados en la **primavera de 2021**. El CDC espera que la variante Ómicron se propague más fácilmente.

Fuente: ACGIHs Pandemic Response Takes Forse.
Traducido por: Centro de Investigación en Salud Pública y Epidemiología Clínica (CISPEC).



Nota: Las mascarillas adecuadas son las que no tienen válvula.

7. ¿QUÉ ES LA VARIANTE ÓMICRON?

Los virus están en estado constante de mutación especialmente cuando hay un alto nivel de contagio como en el caso de una pandemia. La aparición de variantes del COVID19 es normal. Se les presta atención a las variantes que son consideradas de alta peligrosidad como: Delta y Ómicron. Entre más contagiosa una variante más predominante se vuelve; en el año 2021 se volvió predominante la variante Delta. En el 2022 se ha vuelto predominante la variante ómicron. Esta variante es más contagiosa que las anteriores variantes, pero suele causar menos casos graves y muertes. ESTO NO SIGNIFICA QUE DEJEMOS DE CUIDARNOS.

8. ¿SI LA VARIANTE ÓMICRON ES MENOS GRAVE POR QUÉ DEBEMOS SEGUIRNOS CUIDANDO?

La gravedad de un virus no solo se mide por la mortalidad. Leamos el siguiente ejemplo:

Si un virus tiene el 50% de letalidad, pero solo se contagian 100 personas. Tendremos 50 muertes.

Si un virus tiene el 1% de letalidad, pero se contagian 1000000 de personas. Tendremos 10000 muertes.

Esto es lo que ocurre con la variante ómicron. Sino tomamos medidas ya, las muertes y hospitalizaciones seguirán subiendo. Además, el COVID19 puede dejar secuelas a pesar de no producir enfermedad grave.

9. ¿PODEMOS AYUDAR A NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO PARA PROTEGERNOS DEL VIRUS?

Si, nuestro estado de salud antes de la infección puede ayudarnos a cursar un cuadro menos grave. Haciendo ejercicio habitualmente, teniendo una dieta balanceada. Tomando vitamina D, o tomando sol.

Pero nada de esto es garantía lo fundamental es evitar el contagio y vacunarnos.

10. VENTILAR LOS AMBIENTES

Evitar cuartos cerrados sin ventilación, sin entrada de luz solar

En este tipo de espacios no deben estar varias personas a la vez, menos sin el uso adecuado de mascarilla. Pues el contagio es inminente.