Formación CORONAVIRUS

Charo Mayoral, enfermera titulada y Directora del Conservatorio Superior de Música de Badajoz

¿Qué es el Coronavirus?

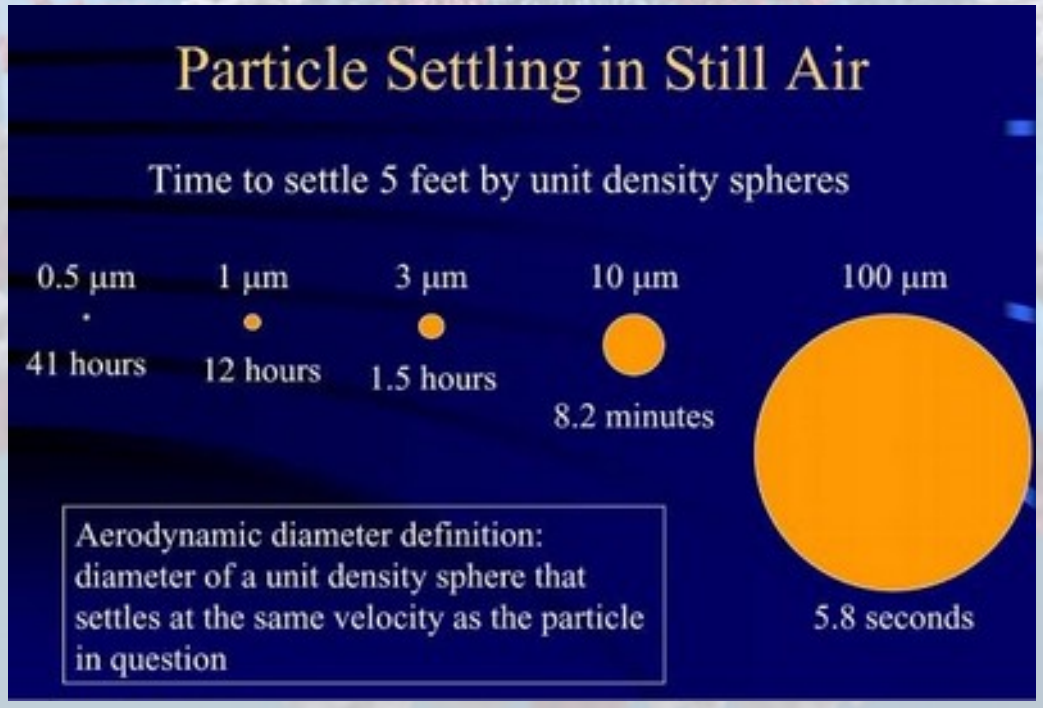
- Es un virus que surgió en China en diciembre de 2019 y se ha extendido por todo el planeta provocando una situación crítica de pandemia
- Su nombre es Sars-CoV-2
  - Sars: *Severe Acute Respiratory Syndrome*
  - CoV: Corononavirus
  - 2: Hubo un virus parecido en 2002/03

COVID-19 (*Coronavirus disease 2019*)

- Es la enfermedad producida por el Sars-coV-2
- Entre el 60-70% de los afectados son asintomáticos
- Los síntomas que produce son variados y puede resultar mortal
- Afecta a células de muchos órganos y sistemas
- Situación grave de rápida evolución en algunos casos (tormenta de citoquinas)

Vías de transmisión

- Gotitas de saliva (balísticas)
- Superficies contaminadas (fómites)
- Aerosoles: pequeñas gotas de saliva que se mantienen en espacios cerrados muchas horas



Prevención

- Uso correcto de la mascarilla
- Guardar las distancias de seguridad
- Ventilar las aulas según indica el Plan de Contingencia
- Lavar las manos a menudo
- No tocarse la cara
- No compartir objetos
- Utiliza gafas, mejor que las lentillas

Uso correcto de la mascarilla

- La mascarilla limita la salida de gotitas respiratorias
- Las gotitas pueden contener el virus
- Se limita la propagación con su uso
- Hay que ponerse la mascarilla solo manipulando las gomas laterales
- Hay que hacer una higiene correcta de la cara tras el uso y de la mascarilla (tratamiento correcto de residuos, lavado, desinfección…)
- https://www.youtube.com/watch?v=mJ81IBTMvcU&feature=emb_logo

Distancia de seguridad

- Al toser, hablar, cantar, gritar, tocar un instrumento de viento, se emiten gotitas respiratorias que pueden alcanzar a otras personas.
- El sitio de limpiar el instrumento de viento es en el espacio de cafetería y no puede haber nadie mientras un alumno limpia su instrumento
- Conviene limitar y el círculo social de relaciones estrechas y que los encuentros sean en espacios abiertos

Es importante ventilar

- Porque el número de virus en circulación se reduce
- Porque el sol puede inactivar parcialmente el virus
- Con menor carga vírica se reduce el riesgo de contagio

Lavado de manos frecuente

- El jabón destruye la capa lipídica que recubre al virus y sin ella no sobrevive
- Limita el uso de pulseras y anillos para realizar un mejor lavado de manos
- Debes lavarte manos y muñecas
- Limita el uso de maquillajes
- Recuerda: Lávate la cara al quitarte la mascarilla

Limpia y desinfecta

- Utiliza alcohol para desinfectar el móvil, gafas, llaves,…
- Usa el gel hidroalcohólico que encuentras en el centro antes de tocar nada (picaportes, sillas,...)
- Recuerda no compartir objetos, bolígrafos, papeles, partituras...

Evita tocarte la cara y tocar a los demás

- Lo hacemos muchas veces a lo largo del día sin darnos cuenta
- Si hemos tocado superficies contaminadas existe riesgo de contagio
- Si tocamos a alguien podemos actuar como vector de contagio
- No compartas tu instrumento musical, ni objetos, ni comida
- Los pianistas deben limpiar el piano antes de marcharse, el teclado es un foco de contagio
- Evita los abrazos

Al volver a casa

- Es conveniente quitarte la ropa y tomar una ducha para eliminar el virus si está en tu pelo, tu ropa…
- Vigila si tienes síntomas
- Trata de recordar los grupos con los que te relacionaste
- Si te comunican que eres contacto estrecho, sigue las recomendaciones que te indiquen desde sanidad
- Evita las conductas de riesgo

Síntomas

- Fiebre, tos, sensación de falta de aire, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares, diarrea, vómitos, pérdida del olfato y/o gusto, alteraciones en la piel…
- No acudas al conservatorio si tienes síntomas
- Quédate en casa
- Contacta con tu centro de salud, o con el 112 ó bien con el teléfono de información 900 222 012
- Si te encuentras mal estando en clase, avisa a tu profesor

Diagnóstico

1.- Diagnóstico molecular por PCR

- Detección de ARN viral mediante RT-PCR en muestra de exudado nasofaríngeo
- Detección de ARN viral mediante RT-PCR en muestra de saliva
- Detección simultánea de diferentes patógenos respiratorios mediante multiplex-PCR.

2.- Técnicas de diagnóstico rápido

- Detección de antígenos en muestras de exudado nasofaríngeo

3.- Pruebas serológicas (Ig M y Ig G)

El diagnóstico lo llevan a cabo los sanitarios y serán los responsables de informar de cuantas medidas deban llevarse a cabo.

¿Qué hacer si eres + o contacto estrecho?

- Si has estado estudiando, en clases o cabinas del centro y tienes síntomas o te notifican que eres contacto estrecho o positivo en COVID-19, avisa lo antes posible al conservatorio, llama al teléfono 924 229 778
- Debes aislarte y seguir las pautas que te indiquen desde sanidad
- Extrema las medidas de higiene y desinfección
- Pide ayuda al 112 si tu estado de salud empeora

Normas en el centro

- Tómate la temperatura al llegar. Utiliza el gel hidroalcohólico
- Mantén la distancia de seguridad con los compañeros y profesores, evita las aglomeraciones
- Limpia los instrumentos de forma adecuada al protocolo
- El uso de la mascarilla es obligatorio en las clases
- No se puede comer ni beber dentro de las clases
- Si eres instrumentista de viento debes portar la empapadera y la bolsa
- Si eres pianista debes llevar un paño de algodón y un bote pequeño de *spray* con agua jabonosa
- Utiliza el material de protección adecuadamente

Plan de contingencia

- Está publicado en la web del conservatorio
- Es un documento abierto y sujeto a revisiones y adaptaciones, como consecuencia de la actividad cambiante del estado de pandemia
- Puedes hacer aportaciones, a través de la asociación de alumnos (AESCOB), o de tus profesores, o por correo a la directiva
- Las normas de los protocolos expuestos han de cumplirse.

Consecuencias

- En el centro: Plan de convivencia
- Fuera del centro, a través de las normas de la Comunidad autónoma de Extremadura en materia de salud pública.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.
It makes use of the works of Mateus Machado Luna.

El material de esta presentación ha sido elaborado por Charo Mayoral, enfermera y directora del CSMB. Comparte licencia CC y puede ser utilizado con fines educativos e informativos por los centros que lo deseen