



Ivys A. Figueroa Sánchez, MS, Dr.PH  
Catedrática Asociada en Salud  
*Departamento de Educación Agrícola*

17 de marzo de 2020

## **Carta circular: medidas de protección por COVID-19**

### **A: Personal SEA**

Saludos. Debido a la pandemia de COVID-19, incluyo las recomendaciones según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para protegernos de este virus. Es importante mencionar que este es un virus emergente o nuevo. Por lo tanto, la información sobre sus formas de contagio, síntomas, diagnóstico, tratamiento, número de personas afectadas, factores de riesgo, así como las medidas preventivas, cambiará constantemente. Les exhorto a que se mantengan atentos a los boletines que ofrezcan los medios noticiosos locales y a las siguientes páginas electrónicas, las cuales son confiables y tienen los datos más recientes acerca del COVID-19:

Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int>

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov>

Está circulando mucha información falsa y errónea, principalmente en las redes sociales, acerca de este virus. Es por ello que enfatizo en el uso exclusivo de las publicaciones que tienen la OMS y los CDC sobre el COVID-19.

Las medidas de prevención actuales están basadas en los medios de transmisión de este virus. Hasta el momento, las personas pueden contagiarse con COVID-19 de varias formas:

1. Por contacto persona a persona: ya sea por gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda cerca de otras personas y esas gotitas llegan a la boca o nariz de esas personas o son respiradas. La transmisión persona a persona también puede ocurrir por contacto cercano entre personas (menos de 6 pies). Es importante mencionar que personas asintomáticas, es decir, personas que no tienen síntomas pero están incubando el virus, lo pueden transmitir a otras.

2. Por contacto con superficies u objetos contaminados (fomites): esto puede ocurrir si una persona toca una superficie u objeto contaminado con el virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

Los científicos continúan estudiando otras formas de transmisión o contagio de COVID-19.

Las medidas actuales de prevención de contagio son:

1. Evitar el contacto cercano con las personas, manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies entre ellas. También se debe evitar el contacto físico al saludar.
2. Lavarse las manos con frecuencia por al menos 20 segundos, especialmente luego de ir al baño, antes de comer, luego de toser o estornudar. Los jabones de cualquier marca y tipo (barra, líquido, espuma) son efectivos para lavarse las manos.
3. Si no hay agua ni jabón disponibles, use un desinfectante de manos (*hand sanitizer*) que contenga al menos 60 % de alcohol. Cabe señalar que el *hand sanitizer* es poco efectivo si las manos están visiblemente sucias, grasosas o sudadas. Tampoco remueve ciertos gérmenes. La primera opción debe ser agua y jabón para limpiar las manos.
4. Si está enfermo, debe quedarse en su casa, cumpliendo con el tiempo de reposo, cuarentena y siguiendo todas las recomendaciones de su médico.
5. Cubra su boca y nariz al toser y/o estornudar utilizando un pañuelo desechable o con el antebrazo.
6. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que podría contagiarse.
7. Limpie y desinfecte diariamente las superficies y objetos que toque con frecuencia. Esto incluye, pero no se limita a equipos electrónicos (teléfonos celulares, tabletas, computadoras, radios, televisores), guía de los autos, interruptores de luz, manijas de las puertas y gabinetes y otras superficies como las mesas, escritorios, topes de cocina, lavamanos, gabinetes, pasamanos, descansa brazos de los muebles y otros, usando los productos de desinfección que existen en el mercado.
8. Evite compartir artículos personales, por ejemplo, utensilios para comer y beber, teléfonos celulares, con otras personas, incluso con los miembros de su hogar.
9. Siga las recomendaciones de la OMS y el CDC sobre el uso de mascarillas. La OMS y los CDC no han hecho recomendaciones para que las personas que no estén enfermas usen mascarillas para protegerse de enfermedades respiratorias incluso del COVID-19.
10. En caso de presentar los síntomas principales de COVID-19: fiebre, tos y dificultad respiratoria, debe llamar inmediatamente a su médico o al Departamento de Salud: 787-999-6202 para recibir las instrucciones sobre cómo obtener atención médica.

11. Evite las salidas innecesarias fuera de su hogar. Quédese en su casa hasta que pase el período de emergencia por COVID-19, el cual fue decretado por las autoridades gubernamentales desde el 15 al 30 de marzo de 2020. Los trabajadores que proveen servicios esenciales de agua, luz, comunicaciones, alimentos, gasolina, transacciones bancarias, medicamentos, atención y cuidados médicos y emergencias, son las personas que pueden salir de sus casas. Los establecimientos de gasolineras, farmacias, supermercados, bancos, laboratorios clínicos, oficinas médicas, hospitales permanecerán abiertos (en horarios especiales y otros regulares) para recibir al público que necesite alguno de sus servicios.

Es importante seguir estas medidas para evitar enfermarnos y reducir la propagación de este virus.

Agradezco su atención a este asunto.

Cordialmente,



Ivys A. Figueroa-Sánchez, MS, Dr.PH  
Catedrática Asociada en Salud  
Servicio de Extensión Agrícola

Vo. Bo.



Dr. David Padilla  
Director  
Departamento de Educación Agrícola, CCA

c: Prof. Eric Irizarry  
Prof. Aníbal Ruiz