

## Información de interés sobre el coronavirus de la COVID-19<sup>(1)</sup>

### 1 Recomendaciones para trabajadores **que viajen** a países de la “Zona de riesgo”

En función de la situación epidemiológica actual, la OMS, el e-CDC y el Ministerio de Sanidad, **NO RECOMIENDAN** la aplicación de **restricciones** en relación con viajes o comercio internacional.

Se considera **zona de transmisión comunitaria** (o zona de potencial riesgo) a los siguientes países: China continental, Singapur, Hong-Kong, Corea de Sur, Japón, Irán e Italia (es sus regiones afectadas: Lombardía, Véneto, Emilia-Romaña y Piamonte). Esta zona se irá redefiniendo y actualizando, por indicación del Ministerio de Sanidad, en función de como evolucione la situación epidemiológica del COVID-19.

Las **medidas recomendadas para reducir el riesgo de contagio o transmisión**, a los viajeros que se dirijan a los países de la zona de transmisión comunitaria son:

- ✓ Evitar el contacto cercano o directo (mantener distancia de al menos 1 metro) con personas que puedan sufrir infecciones respiratorias agudas o presenten tos, estornudos, fiebre o tengan expectoración.
- ✓ No compartir o usar, elementos de higiene o pertenencias de las personas descritas en el párrafo anterior.
- ✓ Evitar el consumo de productos de origen animal que sean crudos o estén poco cocinados.
- ✓ Evitar el contacto directo con animales vivos o muertos en la zona de riesgo de contaminación.
- ✓ ES MUY IMPORTANTE mantener una correcta y buena higiene personal, evitando estornudar o toser sin ponerse la mano o usar el antebrazo para taparse, no tocarse los ojos, nariz o boca sin lavarse previamente las manos y, sobre todo, hacer un frecuente y correcto lavado de manos (por todas las superficies y partes de estas).

Medidas no higiénicas de especial consideración que han de tenerse en cuenta:

- ✓ Debido a las características del virus, los viajeros de edad avanzada y quienes tengan problemas de salud previos, tienen riesgo de complicaciones si contraen la enfermedad, por lo que deberán consultar con un profesional sanitario la conveniencia y posibles riesgos del viaje.
- ✓ Es conveniente, dentro de la programación del viaje, consultar en Sanidad Exterior, el riesgo de gripe estacional (gripe común) en las regiones que vayamos a visitar, para ser vacunados de la gripe común, de forma previa (dos semanas antes de comenzar el viaje).
- ✓ En caso de presentar algún síntoma sospechoso de padecer una infección respiratoria aguda durante el transcurso del viaje, deberá de contactar con las autoridades sanitarias locales y seguir sus recomendaciones.

---

<sup>1</sup> La información de este documento está basada en las recomendaciones hechas por las Autoridades Sanitarias nacionales e internacionales, para el COVID-19.

- ✓ De forma preventiva, es conveniente llevar información sobre las embajadas y consulados españoles en la zona o zonas de destino y consultar con nuestra compañía de seguro sanitario (si la tenemos), los posibles teléfonos de contacto en caso de necesitar asistencia.

## 2 Recomendaciones para trabajadores que vuelvan de la “Zona de riesgo”

Las **medidas y actuaciones recomendadas para reducir el riesgo de transmisión de posible contagio**, de los trabajadores que vuelvan de viajes realizados a países incluidos en la definición de zona de riesgo de transmisión comunitaria, son las siguientes:

- ✓ Si tiene un buen estado de salud y no presenta sintomatología, puede realizar su vida normal tanto personal como familiar y laboral.
- ✓ Ha de vigilar su estado de salud o la aparición de algún síntoma(s) durante los 14 días posteriores a la llegada de su viaje.
- ✓ Si durante ese período presenta uno o varios síntomas compatibles con un posible proceso respiratorio<sup>2</sup>, deberá de permanecer en casa o en su lugar de hospedaje y ponerse en contacto telefónico con su área de salud a través del 112 (o del 061 si el número anterior no estuviera operativo), informando de que ha realizado un viaje a una zona de riesgo y de los síntomas que presenta y cuándo han aparecido. También debe de informar de posibles patologías previas que pudiera padecer.
- ✓ Cuando tosa o estornude, utilice pañuelos desechables, la manga del antebrazo de su ropa o la mano, lavándose las manos inmediatamente después con agua y jabón durante, por lo menos 20 segundos aproximadamente. También puede usar soluciones desinfectantes de jabón y alcohol, si no pudiera lavarse las manos.
- ✓ Evite tocarse los ojos, nariz o boca si no se ha lavado previamente las manos o sin haber usado una solución desinfectante.

## 3 Información de relevancia para trabajadores que vuelvan de la “Zona de riesgo”

Como información complementaria de relevancia, se hace hincapié en los siguientes aspectos:

- ✓ **NO EXISTE RECOMENDACION** por parte de Organizaciones Internacionales (OMS<sup>3</sup>, eCDC<sup>4</sup>) o del Ministerio de Sanidad, sobre la **necesidad de cuarentena** a las personas que vuelven de viajes realizados a zonas de riesgo **SI SE ENCUENTRAN ASINTOMATICOS**.
- ✓ **NO SE RECOMIENDA** la adopción de **medidas de control** a viajeros en aeropuertos, puertos o estaciones ferroviarias.
- ✓ Como se ha comentado, durante los 14 días posteriores a su llegada, es importante que observen la posible aparición de síntomas relacionados con afecciones respiratorias. Si aparecieran, contacte con el 112 siguiendo las indicaciones dadas con anterioridad.
- ✓ No son necesarias medidas especiales para su viaje, salvo aquellas que se correspondan con su situación clínica personal y los tratamientos que tenga prescritos para la misma, si fueran necesarios.

<sup>2</sup> Los síntomas posibles son: Fiebre, tos o sensación de dificultad respiratoria.

<sup>3</sup> OMS: Organización Mundial de la Salud.

<sup>4</sup> E-CDC: Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades.