



**Unión Sindical Independiente de
Trabajadores - Empleados Públicos**

C/ Bravo Murillo 39 (E), Escalera 50

Local sindical - 28015 Madrid

Teléfono 91 594 55 60 - Fax 91 593 80 77

<http://usitep.es> • usitep@usitep.es

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL COVID-19

¿Cómo se contagia?

El coronavirus se transmite sobre todo a través de las gotas respiratorias que se propagan cuando una persona infectada tose, estornuda o exhala. Pueden transmitirse por el contacto directo y por el aire, por eso es tan importante "mantenerse a más de un metro de distancia" de alguien con síntomas, como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). También se transmite a través de superficies, por eso es necesaria la higiene de las manos –con agua y jabón o con solución hidroalcohólica– y evitar tocarse la cara –ojos, boca, nariz–. Es importante, por lo mismo, usar pañuelos desechables.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes de la COVID-19, la neumonía asociada, son "fiebre, cansancio y tos seca", describe la OMS. En algunos casos "dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea". El Ministerio de Sanidad le suma "dificultad al respirar". Los síntomas suelen ser leves y graduales y bastante indistinguibles de la gripe común, por eso hay que estar atento a otros indicios, como haber compartido espacios con alguien infectado o encontrarse o venir de una zona de riesgo. En cualquier caso y más en zona de transmisión comunitaria, si se notan, hay que evitar salir del domicilio.

¿Cuánto tiempo pasa desde que alguien es contagiado hasta que empieza a contagiar a otros la enfermedad?

Al tiempo que se tarda entre el momento en el que te contagias y comienzas a desarrollar síntomas se le llama periodo de incubación. Para COVID-19 oscila entre 1 y 14 días, con una media de 5, calcula la OMS. El contagio antes de que comiencen los síntomas está documentado científicamente y existe, pero, según la Sociedad Española de Epidemiología, "lo frecuente es transmitirla en un punto más álgido, con más carga viral. Cuantas más secreciones respiratorias, más riesgo. A nivel poblacional, no nos debe preocupar en exceso el contagio asintomático".

Más problemático que el asintomático es el contagio cuando los síntomas comienzan a aparecer pero son leves. Como indica la OMS, son así "particularmente en las primeras etapas". Por tanto, el riesgo aumenta con personas que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve en algún momento de esos primeros 14 días y no se sienta lo suficientemente enfermas como para no salir de casa. El Ministerio ha recomendado por eso a toda la población española durante esta crisis que, si se inician síntomas, no se salga a la calle y se llame al centro de salud. La OMS pide lo mismo en las zonas con transmisión comunitaria.



Unión Sindical Independiente de Trabajadores - Empleados Públicos

C/ Bravo Murillo 39, Escalera 50 (E), Local sindical - 28015 Madrid, Teléfono 91 594 55 60 - Fax 91 593 80 77

¿Cómo distinguir los síntomas del coronavirus?

SÍNTOMAS	CORONAVIRUS* Los síntomas pueden oscilar entre suaves y severos	RESFRIADO Aparición progresiva de los síntomas	GRIPE Aparición repentina de los síntomas
Fiebre	Frecuente	Rara vez	Frecuente
Fatiga	Algunas	Algunas veces	Frecuente
Tos	Frecuente. Por lo general, seca	Suave	Frecuente. Por lo general, seca
Molestias o dolores	Algunas	Frecuente	Frecuente
Congestión nasal, mucosidad	Rara vez	Frecuente	Algunas veces
Dolor de garganta	Algunas veces	Frecuente	Algunas veces
Diarrea	Rara vez	No	En menores, algunas veces
Dolor de cabeza	Algunas veces	Rara vez	Frecuente
Dificultad para respirar	Algunas veces	No	Rara vez

* Hay menos experiencia sobre los síntomas de esta enfermedad. Que un síntoma no sea frecuente no significa que no suceda

Fuente: OMS y Centros para la prevención y el control de enfermedades

¿Llamo a los servicios sanitarios o no?

Estas son, de acuerdo con Fernando Rodríguez Artalejo, profesor de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid, algunas buenas prácticas para afrontar el aislamiento en caso de tener síntomas leves. Si la situación es grave, la instrucción es llamar a los teléfonos habilitados por las autoridades (aquí están todos, diferentes para cada comunidad autónoma) y seguir sus instrucciones. El Ministerio de Sanidad también ha editado sus propias guías de actuación en esta situación (disponibles aquí).

Dado que los síntomas del coronavirus (fiebre, tos y sensación de falta de aire en algunos casos) son muy parecidos a los de la gripe, Artalejo recomienda esperar un día o dos para confirmar que se mantienen y, si es el caso, llamar al médico. "Lo que haríamos en una situación normal de gripe", explica, "el coronavirus se manifiesta muchas veces como un catarro y por un catarro la gente no va al médico".



Dicho lo cual, no es lo mismo tener unas décimas de fiebre con 25 y sano que teniendo 90 años y una enfermedad crónica. En este caso, hay que llamar directamente al teléfono habilitado y seguir las instrucciones.

En caso de que tengamos la certeza de haber estado con alguna persona que ahora sepa que está contagiada de coronavirus también debemos llamar a los servicios sanitarios, nunca acudir directamente.

¿Tomo algo para los síntomas?

Artalejo advierte de que "es prácticamente imposible distinguir el coronavirus de una gripe común" y tampoco se puede conocer con antelación cuál será su evolución en caso de contraerlo, por lo que es posible que nunca lleguemos a saber si lo tenemos. "La mayoría de la gente no tiene una clínica clara, es imposible diagnosticarlo por la clínica", explica.

Lo más habitual es el cansancio, el malestar general y la fiebre. Los problemas respiratorios lo son menos y suelen aparecer después en los casos que van mal. Este puede ser un indicador del coronavirus. Además, el médico explica que dado que el coronavirus es ahora más frecuente que la gripe, se parte de la asunción de que quien presente esos síntomas tiene coronavirus y debe actuar como tal aislándose.

¿Debemos tomar algo para los síntomas? "Como con cualquier otra enfermedad vírica, se puede y debe tomar tratamiento sintomático porque alivia y no afecta al curso de la enfermedad, no va a enmascarar ningún problema", responde Artalejo.

Cualquier medicamento habitual o compuesto para bajar la fiebre servirá. El Ministerio de Sanidad recuerda, sin embargo, que los antibióticos no deben ser utilizados como medio de tratamiento ni de prevención.

La mayoría de la gente en cuatro o cinco días ha superado la enfermedad, en caso de que vaya bien. Si empeora al segundo o tercer día, hay que llamar a Sanidad.

Mascarilla y habitación propia

Si tenemos síntomas, debemos aislarnos dentro del confinamiento. La conducta básica en estas situaciones debe ser "intentar pasar el mayor tiempo posible en una habitación independiente". Quien tenga la posibilidad, debe aislar una habitación para uso exclusivo del paciente. La situación ideal sería dedicar dos: una para pasar el día, otra para dormir en soledad. Sanidad recomienda tener cubos de basura propios en estas estancias, con tapa que se accione con un pedal.

Una vez aislada, la persona enferma debe usar una mascarilla si vive acompañada. En un principio vale cualquiera que sea similar a las quirúrgicas, explica Artalejo. También hay que tomarse la temperatura habitualmente para monitorizar la evolución propia. El enfermo puede llevar guantes en caso de que salga a los espacios comunes, por ejemplo el baño.

¿Cuál es la tasa de mortalidad?

El 80% de los pacientes se recupera sin tratamiento especial, el 20% resulta grave y alrededor del 2% muere, según los datos de la OMS.



¿Qué significa que estemos ante una "pandemia", según la OMS?

Significa que la OMS ha decidido un cambio de categoría para la propagación del virus y por tanto entrar en una nueva fase de gestión a nivel internacional. Hasta el miércoles 11 de marzo, lo consideraban "epidemia", con focos más concretos y comunitarios. La categoría de "pandemia", con el virus más descontrolado, llega cuando el coronavirus está ya en 118 países y se han superado los 110.000 contagios. No implica que los países se hayan rendido en cuanto a la prevención y mitigación del virus, es solo un término técnico y político. Sí comporta otro tipo de medidas que se irán definiendo pero que la OMS adelantó como "más intensas y agresivas". Aquí tienes más información.

¿Quién y cuándo debe hacerse pruebas?

Deben llamar al 112 o a los números habilitados por las comunidades aquellas personas que presenten síntomas y que hayan estado en una 'zona de riesgo' o en contacto con alguien confirmado. Desde estos días, Sanidad ha añadido como 'zonas de riesgo' la Comunidad de Madrid y de La Rioja, y los municipios de Labastida y Vitoria-Gasteiz (País Vasco). Se suman a Italia, a los departamentos afectados de Francia y Alemania, China, Corea del Sur, Singapur, Irán y Japón.

Es decir, si se vive en esos lugares o se han visitado en los últimos días, hay que confinarse inmediatamente y llamar al médico en cuanto se tengan síntomas, no esperar a asegurarse de haber estado cerca de alguien infectado. De facto, según las recomendaciones del Gobierno, hay que efectuarlo así en toda España. Las muestras las toma en casa un equipo médico.

Hay una salvedad: siempre hay que confinarse en casa en cuanto surge la fiebre o la tos, pero no siempre es necesario hacerse el test. El protocolo de Sanidad publicado el 12 de marzo incorporaba que, si se está en zona de riesgo y no se es grupo vulnerable, los síntomas son leves y solo se requiere atención domiciliaria, simplemente habrá que quedarse en casa y recibir el tratamiento que se le indique, sin confirmar en laboratorio. Precisamente para minimizar el colapso de los centros.

¿Qué debo hacer si convivo en la misma casa con una persona contagiada?

La mayoría de las personas afectadas que presentan síntomas leves y no pertenecen a grupos vulnerables están siendo atendidas en domicilio. El Ministerio estableció un protocolo sobre ese tipo de atención dirigido a sanitarios que incluye medidas de precaución para convivientes. El paciente debe permanecer aislado 14 días en una habitación individual; si tiene que ir por motivos imprescindibles a zonas comunes, debe hacerlo con mascarilla. Todos en la casa deben lavarse las manos con frecuencia. Y estar atentos, porque pasan a ser 'contactos' de un infectado: hay que tomarse la temperatura dos veces al día y controlar si hay tos, dolor de garganta o dificultad para respirar.

Aquí tienes un esquema con las recomendaciones del Ministerio de Sanidad para la asistencia domiciliaria de Covid-19.

¿Qué pasa con los niños?

El ministro de Sanidad, Salvador Illa, ha explicado que la suspensión de clases en zonas de riesgo tiene sentido porque se trata de espacios cerrados de convivencia



muy estrecha. Solo el 2,4% de los casos en China se han confirmado en menores de 18 años, pero, explicaban fuentes de Sanidad, sí se han detectado contagios en las 'zonas de transmisión' de España niños a personas adultas y vulnerables. Es decir, los niños no suelen sufrir la enfermedad de forma grave, pero sí son transmisores.

Juan Ayllón, director del Área de Salud Pública de la Universidad de Burgos y virólogo, lo desarrolla: "En el colegio el intercambio de fluidos es continuo: los niños se pegan, se aplastan, se sorben las narices... y aunque no desarrollen gravemente la enfermedad, son transmisores entre ellos y a otros. La interacción de un niño con su familia es reiterada e intensa, cuando una enfermedad entra en una casa suele ser por él. Hay que asumir que esa medida es para proteger a los niños, pero sobre todo a los más vulnerables".

El Gobierno ha aprobado un decreto ley en el que se detallan las medidas tomadas por el estado de alarma. Ante las restricciones impuestas a la ciudadanía, pueden surgir dudas sobre qué se puede hacer y qué no. Aclaremos todas esas preguntas.

¿Puedo salir a la calle?

La recomendación general es quedarse en casa. Solo se puede salir de uno en uno - a no ser que sea para acompañar a alguien con discapacidad o problemas de movilidad- en los siguientes supuestos.

1. Adquisición de alimentos, productos farmacéuticos y de primera necesidad.
2. Asistencia a centros sanitarios.
3. Desplazamiento al lugar de trabajo para efectuar su prestación laboral, profesional o empresarial.
4. Retorno al lugar de residencia habitual.
5. Asistencia y cuidado a mayores, menores, dependientes, personas con discapacidad o personas especialmente vulnerables.
6. Desplazamiento a entidades financieras
7. Por causa de fuerza mayor o situación de necesidad.
8. Cualquier otra actividad de análoga naturaleza debidamente justificada.

Cambios realizados por el Real Decreto 465/2020, de 17 de marzo, a los que ya se encuentran en vigor.

- a) Se añade a la limitación de la libertad de circulación por las vías de uso público otros espacios de uso público, como por ejemplo pueden ser las playas.
- b) Se establece que la circulación de las personas permitida debe realizarse de manera individual, salvo que se acompañe a personas con discapacidad, a menores, a personas mayores, o exista otra causa debidamente justificada.
- c) Se añaden a los establecimientos comerciales exceptuados de la suspensión de apertura a los establecimientos sanitarios y a los



centros o clínicas veterinarias y se limita la actividad de peluquería solamente a los servicios a domicilio.

- d) Se podrá suspender cualquier actividad que, a juicio de la autoridad competente, pueda suponer un riesgo de contagio por las condiciones en que se esté desarrollando.
- e) Se habilita al ministro de Sanidad para modificar, ampliar o restringir las actividades previstas en el Real Decreto, de manera que pueda responderse con rapidez y eficacia a situaciones no previstas en el mismo.
- f) La suspensión de los trámites administrativos no afecta a los trámites de afiliación, la liquidación y la cotización de la Seguridad Social, que son trámites que deben realizarse necesariamente en los plazos previstos.

¿Puedo usar el coche?

Se permitirá la circulación de vehículos particulares por las vías de uso público para la realización de las actividades referidas en el apartado anterior o para el repostaje en gasolineras.

¿Puedo salir a correr o hacer deporte?

No, tampoco solo. No entra en uno de los supuestos justificados para salir a la calle.

¿Estarán abiertas las tiendas de alimentos, supermercados y similares?

Sí, como servicio esencial.

¿Qué otros establecimientos están abiertos?

- Alimentación, bebidas, productos y bienes de primera necesidad
- Establecimientos farmacéuticos, médicos, ópticas y productos ortopédicos
- Productos higiénicos
- Peluquerías (solo servicio a domicilio para personas vulnerables)
- Prensa y papelería
- Combustible para la automoción
- Estancos
- Equipos tecnológicos y de telecomunicaciones
- Alimentos para animales de compañía
- Comercio por internet, telefónico o correspondencia
- Tintorerías y lavanderías.



¿Los suministros a tiendas de alimentos y supermercados están asegurados?

Sí, la distribución alimentaria está considerada un servicio esencial y se coordina con las plataformas de distribución la llegada de productos básicos.

¿Qué normas hay que seguir para hacer la compra?

Evitar aglomeraciones y mantener un metro de distancia entre personas. Además se prohíbe consumir alimentos en las tiendas.

La permanencia en los establecimientos comerciales cuya apertura esté permitida deberá ser la estrictamente necesaria para que los consumidores puedan realizar la adquisición de alimentos y productos de primera necesidad.

¿Puedo quedar con gente en la calle?

No. El decreto recomienda salir a la calle de uno en uno, a no ser que sea para acompañar a alguien que lo necesite, por lo que no se puede quedar para socializar en la calle.

¿Puedo llevar a los niños al parque?

No. Se recomienda que los niños permanezcan en casa. De hecho en ciudades como Madrid se han cerrado los parques y las fuerzas de seguridad instan a los viandantes a que abandonen estas áreas recreativas.

Te dejamos una guía televisiva para que los más pequeños cojan el mando y aquí te damos consejos para explicarles lo que está pasando.

¿Puedo ir a ver a mi familiar / amigo / vecino a su casa?

No. Se recomienda no salir de casa tampoco para ir a visitar a amigos, ya que de esta forma se propagaría el virus y no es un supuesto que entre dentro de las excepciones de movilidad.

Pero no dejes por favor de hablar con tus seres queridos por teléfono, redes sociales, mensajes o videollamada.

¿Puedo visitar a mis familiares dependientes?

Sí, para garantizar la atención que necesiten. Este es uno de los supuestos en el que se pueden realizar visitas domiciliarias.

Soy persona dependiente. ¿La persona que me asiste podrá venir?

Sí, forma parte de los servicios esenciales que se permiten.

¿Puedo sacar a pasear a mi perro?

Sí, manteniendo las distancias y medidas de protección y seguridad.

Sacar a la calle a los animales domésticos es una de las excepciones a la restricción de uso del espacio público.



Eso sí, desde el Gobierno instan a "utilizar el sentido común", sacar a pasear a las mascotas de forma individual y que esto no se utilice como una forma de paseo.

¿Puedo ir a bares y restaurantes?

Están cerrados.

¿Puedo ir al cine o teatro?

Están cerrados.

¿La biblioteca / museos / centros cívicos están abiertos? ¿Puedo ir?

Están cerrados. Te damos alternativas culturales online para pasar estos días de confinamiento.

¿Pueden salir los periodistas a la calle para informar?

Los periodistas podrán moverse para desarrollar su trabajo y seguir informando a la ciudadanía de lo que ocurre durante esta crisis.

La información es más necesaria que nunca y es un bien de primera necesidad, por eso en eldiario.es te informamos al minuto de todo lo que está pasando.

También permanecerán abiertos los quioscos de prensa.

¿Puedo ir a misa? ¿Se puede asistir a un velatorio?

La asistencia a los lugares de culto y las ceremonias civiles y religiosas, incluidas las fúnebres, se condicionan a la adopción de medidas organizativas consistentes en evitar aglomeraciones de personas, en función de las dimensiones y características de los lugares, de tal manera que se garantice a los asistentes la posibilidad de respetar la distancia entre ellos de al menos un metro.

A pesar de ello, la Conferencia Episcopal recomienda quedarse en casa y seguir la eucaristía a través de la televisión o la radio.

¿Los centros comerciales estarán abiertos?

No, sólo los dedicados exclusivamente a productos alimenticios, de higiene o limpieza o los espacios de los centros comerciales dedicados a estos productos.

¿Las tiendas en general pueden abrir?

No. Todos los establecimientos considerados no esenciales se cierran. Este es el listado completo.

¿Puedo comprar comida online?

Sí. El decreto permite el envío de comida a domicilio y no restringe el comercio online, telefónico ni los envíos postales.



Tengo una cita médica. ¿Puedo ir?

Si no es urgente, mejor posponerla. Aunque ir al médico es uno de los supuestos por los que están permitidos salir a la calle, se insta a dejar liberados los recursos médicos para aquellos que más lo necesiten.

¿Funciona el transporte público?

Sí. Los servicios de transporte con consideración de servicio público y que dependan de las comunidades autónomas, mantienen toda su oferta.

No obstante, se reserva la facultad tanto del ministro como de las autoridades autonómicas y locales competentes para que "establezcan un porcentaje de reducción de los servicios, un otras condiciones específicas de prestación, si la situación sanitaria así lo aconseja".

¿Funcionan los trenes de cercanías?

El Ejecutivo mantiene por el momento al 100% en los servicios de cercanías de Renfe.

No obstante, el ministro de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana, José Luis Ábalos, queda habilitado para modificar estos porcentajes o fijar "condiciones específicas".

En el caso de los Cercanías, la variación del servicio tendrá en cuenta "la necesidad de garantizar que los ciudadanos puedan acceder a sus puestos de trabajo y a los servicios básicos en caso necesario".

¿Y el resto de transportes?

Los de media distancia quedan al 50%. En cuanto a los traslados entre la Península y los territorios no peninsulares y las islas, se establecerán unos "criterios específicos".

¿Puedo salir de la ciudad en la que estoy?

La recomendación es no salir de casa y evitar los desplazamientos. Estos quedan solo permitidos para los supuestos de primera necesidad, como desplazarse a otra ciudad para cuidar de una persona dependiente, pero no para ir a nuestra residencia de vacaciones, a la playa o la montaña.

¿Cuánto va a durar esto?

De momento estas medidas tienen vigencia durante 15 días, aunque podrán "prorrogarse con la autorización del Congreso si fuera necesario".

No se sabe cuál será la duración de la crisis. Así que de momento, paciencia y cumple las recomendaciones de las autoridades para ayudar a frenar la propagación del virus.



¿Me pueden multar si me salto estas normas?

Sí. El incumplimiento o la resistencia a las órdenes de las autoridades competentes en el estado de alarma será sancionado con arreglo a las Leyes, en los términos establecidos en el artículo 10 de la Ley Orgánica 4/1981, de 5 de junio.

Tengo síntomas, ¿qué hago?

En esta guía respondemos todas las dudas sobre los síntomas del coronavirus y qué pasos debes de seguir si sobre todo notas fiebre, tos o dificultades respiratorias.

Madrid, 18 de marzo de 2020

Fuente: www.eldiario.es y Real Decreto 465/2020, de 17 de marzo

