



SiSNova
Tu Seguro en Salud

Plan Prevención COVID-19 SiSNova®

Marzo 2020

Contenido

1. Introducción
2. ¿Qué es un Coronavirus?
 - ¿Cómo se contagia el Coronavirus?
 - Grupos de Riesgo
3. Signos y Síntomas
4. Tratamiento
 - ¿Dónde comunicarme para recibir orientación médica?
5. Medidas Preventivas
6. Recomendaciones
 - ¿Debería de ponerme cubrebocas o mascarilla?
 - ¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?
7. ¿Qué precauciones debemos de tomar en caso de viajar?
8. Bibliografía

Introducción

En **Servicios Integrales de Salud Nova S.A de C.V. (SISNova®)**, estamos convencidos que la excelencia en la atención médica, así como el fortalecimiento de nuestra marca, se deben en gran medida al servicio que brindan nuestros proveedores médicos.

Durante los últimos días hemos visto un incremento de eventos y casos confirmados de enfermedad por Coronavirus (**COVID-19**) en México.

Para **SISNova®** lo más importante es la **Prevención, Protección y Seguridad en Salud** de todos nuestros asegurados, pacientes y colaboradores.

Por esta razón y reconociendo el posible incremento en la demanda de atención médica hemos diseñado el presente **“Plan de Prevención COVID-19 SISNova®”**.

En estos momentos, es importante reforzar el papel fundamental que tenemos como **Institución de Seguros Especializada en Salud (ISES)**, protegiendo a nuestros asegurados y colaboradores, pero también garantizando que nuestros pacientes seguirán teniendo acceso y cobertura en salud, para que puedan hacer más y sentirse mejor.

Dichas acciones están dirigidas con el propósito de proveer información veraz, válida y confirmada para tranquilidad y bienestar a nuestra comunidad, donde seguiremos atendiendo y ofreciendo nuestros servicios a través del **Centro de Atención Telefónica**.

¿Qué es un Coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades respiratorias tanto en animales como en humanos. **El COVID-19** es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente.

¿Cómo se contagia el Coronavirus (COVID-19)?

Este virus se transmite por el contacto directo con las gotas de saliva que una persona infectada expulsa cuando habla, tose o estornuda, al estar en contacto con superficies contaminadas por el virus y nos tocamos los ojos, nariz o boca. El **COVID-19** puede sobrevivir en una superficie varias horas e incluso días (5 días promedio), pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos como el cloro y alcohol.

Grupos de Riesgo

Se han asociado grupos de personas que, por alguna de las siguientes condiciones, se encuentran en un mayor riesgo de presentar un cuadro clínico grave:

- Personas mayores de 60 años.
- Personas con enfermedades crónico-degenerativas (Enfermedad Pulmonar Crónica, Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial Sistémica, antecedentes de Enfermedades Cardiovasculares, Obesidad, etc).
- Personas Inmunocomprometidas (VIH/SIDA, post trasplantados, bajo tratamiento inmunosupresor, etc).
- Pacientes con Cáncer o en tratamiento con quimioterapéuticos.
- Mujeres embarazadas.

La mayoría de los pacientes que presentan infección por **COVID-19** son asintomáticos. En caso de presentar síntomas, alrededor de un 80% se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Los signos y síntomas del **COVID-19** podrían aparecer en tan solo 2 días o hasta 14 días después de la exposición y son síntomas parecidos a los de un resfriado común. A continuación, se enlistan los signos y síntomas más comunes y los síntomas de gravedad que ameritan una evaluación en un servicio de Urgencias.

a) **Signos y Síntomas leves** (se recomienda tratamiento sintomático y **NO** acudir a algún servicio médico presencial):

- Fiebre (temperatura > 38°C).
- Tos.
- Malestar General (dolor de garganta, muscular, articulaciones, etc).

b) **Síntomas graves** (se recomienda acudir a servicio de Urgencias):

- Dificultad para respirar.
- Sensación de opresión en el pecho.
- Confusión o somnolencia.
- Coloración azul en labios o puntas de los dedos de las manos.

Si bien, la mayoría de los pacientes con infección hasta por más de 20 días de contraída por el **COVID-19** son asintomáticos, pueden transmitir la infección.

La Secretaría de Salud define como **caso sospechoso** a:

Persona de cualquier edad que presente enfermedad respiratoria aguda, leve o grave o que cuente con algunos de los siguientes antecedentes hasta 14 días antes del inicio de síntomas:

- Haber estado en contacto con caso confirmado o bajo investigación de **COVID-19**, viaje o estancia en países con transmisión local comunitaria.



Hasta la fecha, no hay ninguna vacuna ni medicamento antiviral específico para prevenir o tratar la **COVID-19**. Sin embargo, los afectados con enfermedad leve, pueden recibir tratamiento en casa para disminuir los síntomas (“tratamiento sintomático”) y aislados de los grupos de riesgo, por lo que **NO** se recomienda acudir a algún servicio médico presencial en caso de enfermedad leve.

Las personas que presentan casos graves de la enfermedad pueden ser valorados en un servicio de Urgencias. **Recuerda que NO debes automedicarte.**

¿Dónde comunicarme para recibir orientación médica?

Puede llamar a nuestro **Centro de Atención Telefónica** marcando ***747**(*SIS) desde cualquier celular sin costo o al 800 022 6436 donde recibirás la orientación que necesitas.

Adicionalmente, el Gobierno de México, a través de la Secretaría de Salud, ha puesto a disposición una línea telefónica abierta para comunicarse a la **Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria** quienes tienen la capacidad de detectar y atender, con oportunidad, eventos epidemiológicos críticos y desastres naturales que pongan en riesgo la salud de la población del país:

UiES

Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria

Línea Telefónica Abierta al Público

 **800 00 44 800**

Medidas preventivas

- Evite acudir a lugares en los que haya una gran concentración de personas (cines, restaurantes, bares, teatros, gimnasios, auditorios, etc.)
- Quédese en casa si está enfermo con síntomas leves. Si usted se da cuenta que los síntomas se agravan, pida ayuda, salga y busque atención médica, no espere innecesariamente.
- Evite el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o presente síntomas similares a los de la gripe (tos, estornudos o fiebre).
- No salude con abrazo ni beso a las demás personas, trate de mantener una distancia social, al menos de 1 metro con la otra persona.
- Al estornudar o toser cúbrase la nariz y boca con un pañuelo desechable o bien, con el ángulo interno del brazo.
- No se toque la cara, ojos, boca y nariz sin antes lavarse las manos.
- Limpie constantemente superficies y objetos que se tocan frecuentemente (teléfonos móviles, computadoras, mesas, manijas de puertas, llaves, etc.)



- Utilice con responsabilidad las redes sociales y evite difundir noticias falsas o rumores.

¿Debería de ponerme cubrebocas o mascarilla?

- El uso de cubrebocas se recomienda ante la presencia de síntomas respiratorios (tos y/o estornudos) para proteger a otras personas. Si usted no presenta ningún síntoma, no es necesario ponerse cubrebocas.
- Recuerde que el uso de cubrebocas no es suficiente para frenar el contagio.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?

1. Mojarse las manos con agua.
2. Aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas.
3. Frotar toda la superficie de las manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas, durante un mínimo de 20 segundos.
4. Enjuagarse bien las manos con suficiente agua.
5. Secarse las manos con una toalla limpia o al aire.



- Recuerda lavarte las manos con frecuencia, sobre todo antes de comer, después de sonarte la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño.
- Si no cuentas con agua y jabón, utiliza desinfectante que contenga, al menos, un 70% de alcohol.
- El uso de desinfectantes NO equivale a lavarse las manos con agua y jabón.

¿Qué precauciones debemos tomar en caso de viajar?

- Mientras están viajando, se deben seguir las medidas de higiene preventivas estandarizadas recomendadas.
- Se recomienda que lleven siempre consigo un desinfectante de manos, paquete de pañuelos desechables y toallitas desinfectantes.
- Es importante limpiar el asiento, reposabrazos, pantalla táctil, etc. con una toallita desinfectante una vez que se encuentre dentro de un avión u otro vehículo.
- Toda persona que tenga previsto viajar al extranjero debe consultar siempre la alerta para viajeros del país de destino con el fin de informarse sobre las restricciones de entrada y/o notificaciones de cuarentena.
- Pueden consultar la última actualización de **COVID-19** en el sitio web de la Asociación de Transporte Aéreo Internacional*, que incluye una lista de países y medidas restrictivas.



Bibliografía

Centers of Disease Control and Prevention (CDC). (18 de marzo de 2020). Obtenido de https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms-sp.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fsymptoms-sp.html

Centers of Disease Control and Prevention (CDC). (18 de 03 de 2020). www.cdc.gov. Obtenido de www.cdc.gov: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

Centers of Disease Control and Prevention (CDC). (18 de marzo de 2020). www.cdc.gov. Obtenido de www.cdc.gov: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Centers of Disease Control and Prevention. (18 de marzo de 2020). www.cdc.gov. Obtenido de www.cdc.gov: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-sp.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention-sp.html

Gobierno de México. (18 de marzo de 2020). www.gob.mx. Obtenido de www.gob.mx: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/unidad-de-inteligencia-epidemiologica-y-sanitaria-uies>

IATA Travel Centre. (18 de marzo de 2020). www.iatatravelcentre.com. Obtenido de www.iatatravelcentre.com: www.iatatravelcentre.com/international-travel-document-news/1580226297.htm

Organización Mundial de la Salud (OMS). (18 de marzo de 2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (18 de marzo de 2020). www.who.int. Obtenido de www.who.int: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

UNICEF. (18 de marzo de 2020). www.unicef.org. Obtenido de www.unicef.org: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/lo-que-los-padres-deben-saber>