

# Información sobre el coronavirus (COVID-19) para trabajadores de granjas lecheras

24 de marzo del 2020

Maristela Rovai<sup>1</sup>, Leyby Guifarro<sup>1</sup>, Mario E. de Haro Martí<sup>2</sup> y Mireille Chahine<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Dairy and Food Science Department, South Dakota State University, Brookings, SD;

<sup>2</sup>University of Idaho Extension, Gooding, ID; <sup>3</sup>Animal and Veterinary Science Department, University of Idaho, Twin Falls, ID.

Nos gustaría compartir unos consejos sobre medidas a seguir debido a la problemática que hoy en día está afectando a la población mundial, incluyendo a nosotros.

Queremos darles información fiable y así evitar el pánico. Es importante aclarar que las informaciones dadas pueden cambiar en el futuro pues todavía estamos aprendiendo sobre este nuevo virus.

## ¿Qué es el Coronavirus (COVID-19)?

Los coronavirus son una extensa familia de virus. En los humanos, se sabe que los coronavirus causan infecciones respiratorias.

El COVID-19 es un virus que era desconocido y que tuvo un brote en Wuhan (China) en diciembre del 2019. Con el movimiento de personas en aviones o barcos de un lado a otro, este virus ha llegado a otros países y a los Estados Unidos.

## ¿Y cómo es la transmisión de unos a otros?

De una persona a otra a través de pequeñas gotitas dispersadas cuando una persona infectada o enferma tose, estornuda o se suena la nariz a menos de 6 pies (1.8 metros) de distancia. La transmisión también ocurre a través de superficies que se contaminan por el virus (ej. pasamanos, llavines de puertas, teclados, metales, plásticos, etc.). Dependiendo de las condiciones ambientales, el tipo de superficie, y cuántos virus se depositan, el virus puede sobrevivir desde unos pocos minutos, hasta varios días.

## ¿Qué grupo de personas son las más susceptibles al coronavirus?

Los adultos mayores y personas con enfermedades crónicas, especialmente obesidad, diabetes o alta presión sanguínea y con el sistema inmunológico deprimido son los que deben tener más cuidado por ser más sensibles a la enfermedad.

En general, los niños, adolescentes y los adultos pueden contraer la infección y ser transportadores aun sin mostrar síntomas.

## ¿De cuánto es el periodo de incubación del virus una vez que entra a nuestros cuerpos?

El **período de incubación** del Covid-19 es de **aproximadamente 14 días**, que son en los que uno tiene que estar preparado por si aparece algún síntoma de infección respiratoria. Los síntomas pueden aparecer en unos pocos días o tomarse los 14 días en aparecer. **Es importante saber que hay casos donde personas tienen el virus sin tener síntomas.** Por esta razón hay que evitar el contacto con otra gente lo más que se pueda y no hacer ninguna actividad social como fiestas, reuniones familiares, ir a iglesias, clubes, o deportes de grupo.

## ⇒ Los síntomas a los que hay que prestarles mucha atención son:

- **Fiebre o calentura arriba de los 38°C o 100°F**
- **Tos seca**
- **Dificultad para respirar**
- **En ocasiones diarrea**

## ¿Qué debo hacer si detecto algún síntoma?

Si usted detecta algún síntoma o sospecha de posible infección por coronavirus, comuníquese inmediatamente a su jefe. Llame a un hospital o a su proveedor de salud y ellos le dirán las medidas a seguir. **¡Use mascarilla solamente si usted presenta síntomas de enfermedad! Aíslese inmediatamente** y siga las instrucciones de los profesionales de la salud (ej. doctores, enfermeras).

## ¿Cuáles son las medidas a seguir para evitar contagiarnos con el virus?

1. Lavarnos las manos muy bien con agua y jabón durante al menos 20 o 30 segundos.
2. Use el desinfectante de manos si no hay agua y jabón.
3. No tocarnos la cara sin antes desinfectar o lavar bien nuestras manos.
4. Evite el contacto directo con personas o estar en reuniones sociales.
5. Desinfecte si es posible todo tipo de superficie con cloro o jabón, o utilice toallas de cloro o jabón.

## ¿Qué es el “distanciamiento o aislamiento social”? y ¿Qué es cuarentena?

Muchas veces estos dos términos se usan en forma indistinta, significando lo mismo: una restricción al movimiento de personas con el **PRINCIPAL objetivo de prevenir la propagación** de enfermedades o plagas. En este caso prevenir la propagación del coronavirus.

Una gran diferencia es que la aislamiento social es mayormente voluntaria, una cuarentena puede ser voluntaria o mandatoria, donde el gobierno obliga a los sujetos a estar aislados.

La palabra **cuarentena** proviene de cómo se imponía antiguamente un **periodo de aislamiento** cuando una persona o grupo se creía infectado, presentaba síntomas de enfermedad, o venía de un área donde una enfermedad estaba presente. En la antigüedad eran 40 días de aislamiento, de ahí el nombre. Hoy en día **el tiempo de una cuarentena** depende de qué tipo de enfermedad se está hablando. En el caso del **CORONAVIRUS es de por lo menos 14 días**. Pero, si alguien del grupo aislado sale positivo, al día 10 por ejemplo, se comienza de nuevo a contar los 14 días.

## ¿Qué hacer con nuestros niños que no están yendo a la escuela?

Los niños deben estar aislados también puesto que pueden llevar o transmitir el virus, aunque ellos no muestren síntomas. Como todavía estamos en época de escolaridad, el tiempo que los niños estén en la casa debe distribuirse de forma más cuidadosa:

- Tratar de continuar su enseñanza escolar. Si la escuela ha mandado prácticas y tareas, úselas. Si no, (o además de las tareas de la escuela) puede acceder a los recursos que hay disponibles en la internet.
- Programar el día para tener una variedad de actividades: estudio, lectura, matemáticas, juegos de mesa, video juegos, tareas domésticas, televisión, ejercicio, escritura, practicar otro idioma, y otras actividades.
- No hace falta que se haga todo en un solo día, pero se pueden alternar dos o tres actividades cada día.
- Muchas empresas e instituciones están poniendo a disponibilidad recursos gratuitos para la educación y entretenimiento sano de los niños en la internet.

- Este es también un **buen momento para fortalecer los lazos y relaciones familiares** en su hogar, tómese tiempo para hablar con sus niños y escucharlos cuando ellos hablan.

## ¿Qué medidas adicionales debo tomar en casa?

Todos los integrantes de la familia que salen de la casa, ya sea al trabajo o de compras, pueden traer consigo el virus de una manera u otra. Una forma de prevenir el ingreso del virus en la casa es mediante procedimientos de separación de las ropas y calzado utilizado en el trabajo. Al llegar del trabajo en la granja, deje su calzado y ropa de trabajo en un lugar separado de los demás.

Esto puede ser en el garaje, lavandería, o un armario para su almacenamiento. Tenga una caja o lugar separado para llaves, gorros, guantes, y otras cosas que usará nuevamente al salir. Desinfecte los teléfonos móviles, anteojos, y otros elementos que vaya a introducir en la casa.

Si es posible bañarse de inmediato o lávese bien las manos, brazos, y cara con agua y jabón. Cámbiese usando ropa limpia y luego puede interactuar con su familia.

Es importante proteger a los ancianos y personas con enfermedades o sistema inmunológico comprometido. Para ello tome medidas de precaución y limpieza extra antes de interactuar con ellos.

## ¿Qué pasa con nuestros trabajos?

**Nosotros desarrollamos un trabajo esencial**, recordemos que trabajamos con uno de los alimentos más nutritivos del mundo. Entonces si seguimos medidas de seguridad para evitar ser contagiados, no tenemos por qué tener pánico de la situación. **Debemos recordar que las vacas deben ordeñarse diariamente sino se pueden enfermar.**

**Vayamos a trabajar con mucha precaución** y sobre todo manteniendo la distancia de otras personas. Por favor, si ve que alguien o usted presenta síntomas de enfermedad respiratoria, no dude ni un segundo en comunicarlo con su supervisor o jefe para prevenir una infección no deseada.

**La vaca nos da la leche. La leche salva vidas. Nosotros somos esenciales.**