



Recomendaciones ante COVID-19

Introducción

La Cámara Minera de México, paralelamente a las acciones y protocolos que cada unidad minera aplique y la autoridad determine, hacemos extensiva algunas de las recomendaciones básicas como medidas de prevención ante la pandemia de COVID-19.

- Las infecciones del tracto respiratorio son generadas mayormente por virus respiratorios.
- En México, las epidemias estacionales de gripe ocurren cada otoño, invierno y primavera. Las infecciones virales pueden manifestarse de diversas formas, desde infección asintomática, enfermedad no complicada con o sin fiebre, hasta complicaciones como neumonía o Síndrome de Insuficiencia Respiratoria Aguda (SIRA).
- Los Coronavirus humanos (hCoV) también son globalmente endémicos y causan de 10 a 30% de las infecciones respiratorias agudas en adultos.

Proporcionar información básica de acuerdo a las recomendaciones de la Secretaría de Salud

- Informar sobre los aspectos de observancia básica para la prevención epidemiológica (COVID19) en las empresas mineras, de conformidad con las medidas dictadas por las instituciones internacionales y nacionales.
- Coordinar acciones de prevención al ingreso y búsqueda de casos sospechosos.
- Determinar acciones a realizar por el personal de salud en las minas
- Coordinar metodología de atención, derivación, aislamiento y transporte de casos sospechosos con las autoridades en sus ámbitos de gobierno para su atención inmediata.
- Aunado a las acciones que el sector salud realiza, la participación de toda la población es preponderante, por ello, es necesario informar la importancia de los hábitos de higiene sencillos poder prevenir la propagación de la enfermedad.

Etapa 1

Medidas de contención

1. Conformar una Comisión de Salud para la adopción de medidas preventivas, informáticas y reactivas ante la enfermedad.
2. Informar y difundir a toda la población trabajadora en cada turno sobre el COVID-19, contagio, contaminación y medidas de limpieza.
3. Capacitar al personal de intendencia, así como al personal médico que estará realizando medición de temperatura a los trabajadores.
4. Implementar un consultorio único designado para atender casos sospechosos de COVID-19
5. Contar con un protocolo de casos con cuadro respiratorio agudo.

Etapas 1

Medidas sanitarias de higiene



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, o utilizar soluciones a base de alcohol gel al 70%.



Colocar botes de alcohol en gel en lugares accesibles, entradas y salidas en los centros de trabajo.



Al toser o estornudar, utilizar el estornudo de etiqueta, que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo. No escupir. Ni saludar de beso ni mano.



En caso de utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.



Evitar tocarse la cara con las manos, sobre todo nariz, boca y ojos.



Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en cada escritorio o lugar de trabajo (teléfono, teclado, mouse, escritorio, manijas de puertas).

Etapa 1

Medidas sanitarias de higiene



Mantener una distancia de 1 metro con cualquier persona que tosa o estornude



No compartir teléfonos ni herramientas de trabajo; evitar usar escritorio u oficinas de otros compañeros.



No compartir alimentos ni utensilios



Lavar vasos, platos y utensilios que se usen; no dejarlos acumular. Tirar apropiadamente servilletas y desechables.



Al llegar a casa quitarse los zapatos y dejarlos afuera por lo menos 9 hrs.



Quedarse en casa si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C; tos seca; cansancio general), y permanecer por al menos 14 días. Avisar inmediatamente al área de Recursos Humanos. Acudir al médico.

Etapa 2

Identificación de casos

- Si bien no hay suficiente evidencia para definir grupos de riesgo en pacientes sospechosos o confirmados, los estudios iniciales sugieren que los adultos mayores con padecimientos crónicos, tales como diabetes y enfermedades cardiovasculares, suelen verse mayormente afectados.
- Grupos de riesgo:
 - Niños menores de 5 años que no tengan su cuadro básico de vacunación completo.
 - Adultos ≥ 65 años.
 - Enfermedad pulmonar crónica
 - Enfermedad cardiovascular
 - Nefropatía.
 - Hepatopatía.
 - Enfermedad hematológica.
 - Alteraciones metabólicas (incluyendo diabetes mellitus tipo 1, 2 y gestacional; incluso bajo control).
 - Afección neurológica (incluyendo afección cerebral, espinal, nervios periféricos, parálisis, síndromes epilépticos, evento vascular cerebral y afección intelectual) o del neurodesarrollo.
 - Inmunosupresión inducida por medicamentos.
 - Personas que viven con VIH.
 - Personas que viven en asilos u otros centros de cuidados a largo plazo.
 - Mujeres embarazadas y hasta dos semanas del posparto.
 - Personas que tienen obesidad, con un índice de masa corporal [IMC] ≥ 40 .

Etapa 2

Identificación de casos

- Las consultas de seguimiento se consideran necesarias y esenciales en la evaluación y reconocimiento de complicaciones en pacientes de alto riesgo.
- *Se sugiere realizar una consulta de seguimiento a las 24-48 horas.*
- Los datos de alarma deben buscarse intencionalmente en el interrogatorio y la exploración física y su presencia debe siempre discutirse con el paciente (información compartida). Incluyen:
 - Disnea.
 - Oximetría de pulso <94% al aire ambiente.
 - Abundantes secreciones.
 - Taquipnea.
 - Síndrome pleuropulmonar.
 - Hipotensión arterial.
 - Exacerbación de síntomas cardiovasculares o respiratorios de enfermedades crónicas subyacentes.
 - Trastorno del estado de conciencia.
 - Vómito o diarrea persistente.
 - Descontrol glucémico.

Etapa 3

Confirmación de casos

Cuando se ha identificado a un paciente con síntomas respiratorios que cumplan con criterios de caso sospechoso, al llegar o dentro de los centros de trabajo se deberá:

- Ser valorado por el servicio médico de la empresa.
- Ser enviado a su casa, así como las personas con las que tuvo contacto.
- No asistir a trabajar por al menos dos semanas.
- Seguir las indicaciones del médico.
- Acudir a la unidad médica más cercana a su localidad.