

GUÍA DE

RECOMENDACIONES

FRENTE A LA COVID-19

27 DE ABRIL DE 2022



**SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
EPIDEMIOLOGÍA**

¿HA TERMINADO YA LA PANDEMIA?

No, de hecho los datos a día de hoy sugieren que se está iniciando una nueva onda epidémica. Los datos publicados en el informe del Ministerio de Sanidad del día 26 de abril de 2022 indican que **la incidencia en las personas de 60 años en adelante sigue subiendo** y se sitúa en 608,16 por cada 100.000 habitantes en los últimos 14 días. Asimismo, el número de pacientes hospitalizados ha pasado de 4.779 a 6.455 tras la Semana Santa.

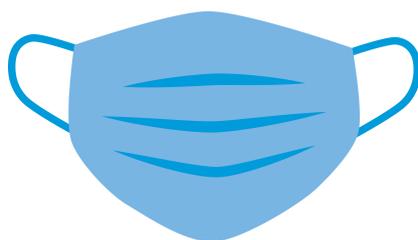
La pandemia no ha acabado, ya que la encargada de declararla es la Organización Mundial de la Salud (OMS) y no está relacionada con una medida como la obligatoriedad o la recomendación del uso de mascarillas en interiores o exteriores, sino con la **evaluación de la situación epidemiológica**.



¿DÓNDE SIGUE SIENDO OBLIGATORIA LA MASCARILLA?

Según establece la norma publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) el día 20 de abril de 2022, las personas de seis años en adelante están obligadas a llevar mascarilla en los **centros, servicios y establecimientos sanitarios y sociosanitarios** cuando sean trabajadores o visitantes.

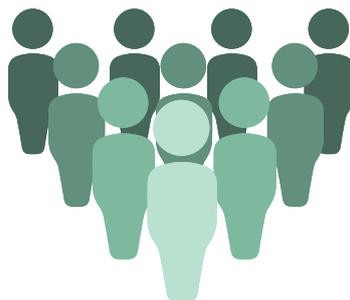
Asimismo, es obligatoria en los **medios de transporte** aéreo, por ferrocarril o por cable y en los autobuses, así como en los transportes públicos de viajeros. También en los espacios cerrados de buques y embarcaciones en los que no sea posible mantener la distancia de 1,5 metros, salvo en los camarotes, cuando sean compartidos por núcleos de convivientes.



¿EN QUÉ SITUACIONES ES RECOMENDABLE SEGUIR LLEVÁNDOLA?

Aunque no sea obligatoria, el uso de la mascarilla sigue siendo altamente recomendable en otras situaciones, especialmente en aquellas en las que puede haber **contacto prolongado** con otras personas o puedan producirse **aglomeraciones**.

También en espacios reducidos en los que no sea posible mantener la distancia de seguridad, como eventos multitudinarios, y en lugares sin ventilación adecuada, como en **andenes o estaciones concurridas**.



¿CÓMO PROTEGER A LAS PERSONAS DE RIESGO?

En el caso de las **personas vulnerables o de riesgo**, es recomendable que sigan utilizando las mascarillas tanto en espacios cerrados como en espacios abiertos donde puedan tener contacto prolongado con otras personas y no pueda mantenerse la distancia de seguridad.

La población general también juega un papel fundamental en la protección de los más vulnerables, por ello es conveniente que **usen mascarillas cuando se reúnan con familiares o allegados de riesgo**, especialmente si dichos encuentros tienen lugar en interiores.



¿CÓMO EVITAR CONTAGIOS AHORA QUE NI LA MASCARILLA NI EL AISLAMIENTO SON OBLIGATORIOS?

Además de las vacunas, que constituyen la mejor herramienta para evitar los contagios, siguen siendo de utilidad las **medidas no farmacológicas**: es decir, utilizar la mascarilla -bien ajustada- cuando haya un alto riesgo de transmisión, así como **guardar la distancia de seguridad** y mantener una buena **higiene de manos**.

También es importante **ventilar** frecuentemente. De esta manera, además de la Covid-19, disminuye el riesgo de infección por cualquier otro virus respiratorio.

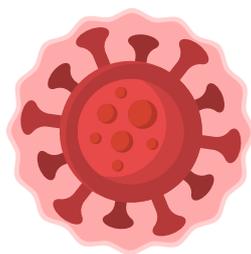


¿QUÉ DEBO HACER SI HE DADO POSITIVO EN COVID-19?

Ante cualquier síntoma de infección respiratoria aguda, se recomienda **permanecer en casa**. La SEE recomienda teletrabajar y, si esto no es posible o la situación clínica empeora, solicitar la baja laboral, usar la mascarilla sistemáticamente, guardar la distancia de seguridad y evitar el contacto con personas vulnerables.

En caso de tener una prueba confirmatoria de Covid se recomienda que el **aislamiento sea de 10 días**. En cuanto a los trabajadores de ámbitos vulnerables, es conveniente que no acudan a su centro de trabajo durante los primeros cinco días desde el inicio de los síntomas o de la fecha de diagnóstico si la persona es asintomática.

Además, es importante avisar a los contactos estrechos para que sean estrictos con el uso de mascarillas, con la distancia de seguridad y con la higiene de manos.

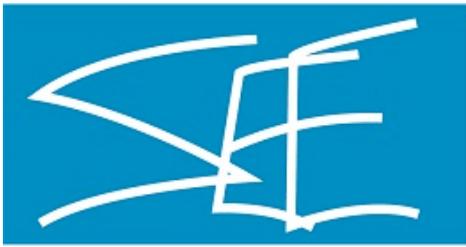


SI TODAVÍA NO ME HE VACUNADO, ¿TIENE SENTIDO HACERLO AHORA?

Las vacunas son la principal herramienta que existe para evitar complicaciones graves a causa de la Covid-19 y, dado que todavía existe transmisión de la infección, sigue siendo recomendable vacunarse.

Debido a que con el paso del tiempo la protección vacunal disminuye, también **es importante que las personas ya vacunadas reciban la tercera dosis de la vacuna.**





SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
EPIDEMIOLOGÍA