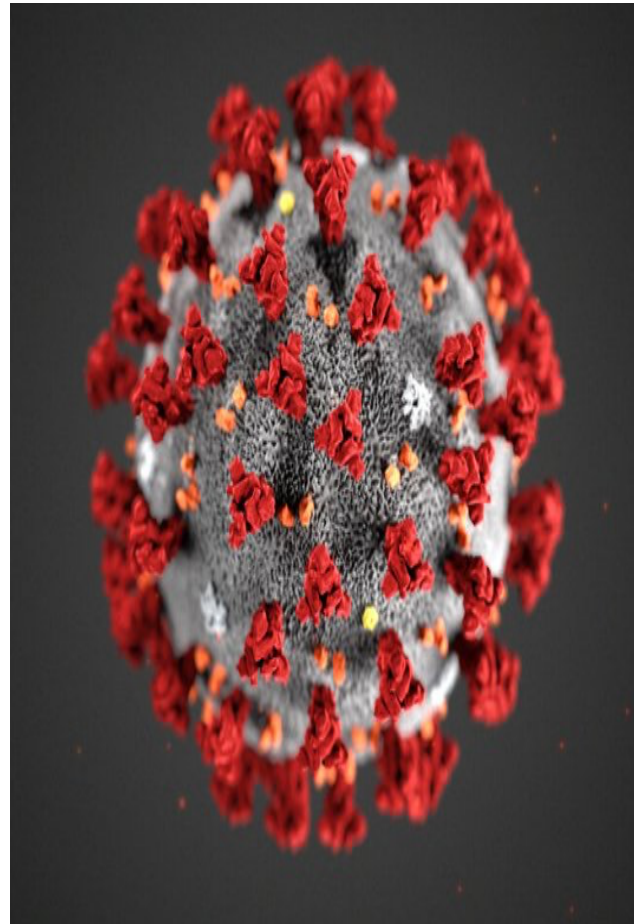




# CÓMO COMBATIR EL COVID-19

FARMACIA DEL MERCAT.  
MAYO 2020





1. ¿QUÉ ES LA COVID-19?
2. ¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS RECOMENDADAS?
3. QUE ES son EPIs
4. ¿CÓMO UTILIZO LA MASCARILLA?
5. ¿ME PUEDO TOMAR ALGO PARA AUMENTAR MIS DEFENSAS?
6. ¿Y SI TENGO SÍNTOMAS?

# 1. Qué es COVID-19

- El nuevo coronavirus **SARS-CoV-2** es un nuevo tipo de coronavirus, que afecta a los humanos y se transmite de persona a persona. Aún hay muchas cuestiones que se desconocen en relación al virus y a la enfermedad que produce **COVID-19**.

- **Sabemos qué síntomas produce a la mayoría de los infectados:**
  - » Fiebre
  - » Tos seca
  - » Falta de aire
  - » Diarrea/Vómitos
  - » Malestar general
  - » Pérdida del sentido del gusto

- Los principales grupos vulnerables son los mayores de 60 años, y aquellas personas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y embarazadas por el principio de precaución.
- La mayoría de los casos son LEVES.



## 2. Cuáles son las medidas recomendadas

- Realizar **una higiene de manos frecuente** (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas)
- **Al toser o estornudar**, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar **pañuelos desechables**
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca**, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Mantener una **distancia física de seguridad de 1-2 metros** de otras personas.
- Utilizar  **mascarilla en el transporte público**



## 3. EPIs, equipos de protección individual

- Para uso individual, uso en transporte público y lugares concurridos.
  - Mascarilla RII, quirúrgica. Impide que tu contagies a los demás.
  - Mascarilla FFP2, filtro antiviral 92% bidireccional.
  - Guantes
  - Desinfectante de manos.
- Para empresas con contacto personal con clientes.
  - Batas sanitarias, mascarillas reutilizables, calzas, gorros, gafas, pantallas protectoras.

Precios [www.delmercat.es](http://www.delmercat.es)

### **Mascarillas homologadas:**

**MASCARILLAS QUIRURGICAS RII, 0,96 euros**

**MASCARILLA FFP2 5 unidades estéril 36,95 euros ( 6,50 la unidad)**

**MASCARILLA FFP2 10 unidades estéril 64,90 euros ( 6,50 la unidad)**

**MASCARILLA FFP2 1 unidad estéril 9,95 euros**

**MASCARILLA REUTILIZABLE EXTRA 1 unidades individuales 5,90 euros**

**GEL DESINFECTANTE 100 ml 2,40 euros**

**PANTALLA PROTECTORA 8,15 euros**





armaadicta

@farmaadicta

## Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla



Antes de ponértela, lávate las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.



Cúbrete la boca y la nariz sin dejar espacios entre la cara y la mascarilla.



Evita tocarla mientras la usas y si lo hicieras, lávate las manos como en el paso 1



Cámbiala en cuanto esté húmeda y no reutilices mascarillas monouso.



Quítala por detrás, sin tocar la parte delantera. deséchala en seguida en un recipiente cerrado.

@farmaadicta



lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



# Desinfección de mascarillas

- Hipoclorito sódico (lejía) con una concentración al 0,1% **100 ML PRODUCTO DE LIMPIEZA (10%) EN 1 LITRO DE AGUA**
- Etanol ( Alcohol etílico) al 62-71% **3 PARTES DE ALCOHOL DE 96o Y UNA PARTE DE AGUA**
- Peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) al 0,5% **100 ML DE AGUA OXIGENADA (5%) EN 1 LITRO DE AGUA.**

## 4. Aumento de defensas

Supradyn Activo

Redoxon

Inmuniflor

Inmunoferon

Pharmaton Complex

Meritene Pro Active

## 5. Y si tienes síntomas

- Mantén la calma
- Llama al 900300555