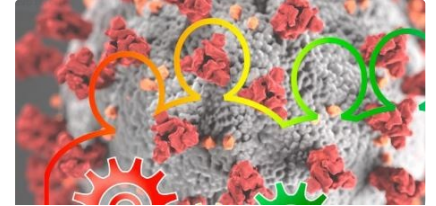


El Centro de Control y prevención de Enfermedades (CDC) informa sobre el riesgo de transmisión del COVID-19

El CDC ha publicado información muy práctica sobre la estimación del riesgo de exposición y transmisión del Coronavirus, según las circunstancias y el entorno.

El Centro de Control de Enfermedades (CDC) destaca en su publicación <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html> el muy bajo riesgo de transmisión desde las superficies y de actividades al aire libre, así como el riesgo muy alto en las reuniones en espacios cerrados. Otro dato interesante es que la carga viral requerida para iniciar la enfermedad es de aproximadamente 1000 partículas virales (vp). Se ha cuantificado la carga viral en distintas situaciones:



- Respiración: ~ 20 vp / minuto
- Discurso: ~ 200 vp / minuto
- Tos: ~ 200 millones de vp
- Estornudar: ~ 200 millones de vp

Dado que el virus puede permanecer en el aire durante horas en un entorno con poca ventilación, los principales factores que puede usar para calcular su riesgo son: Interior / exterior; Espacios estrechos / grandes espacios ventilados; Alta densidad de personas / baja densidad; Exposición más larga / exposición corta. Teniendo en cuenta estos datos, la única forma de prevención de la infección por COVID-19 es evitar la exposición al mismo, para lo cual las principales medidas a tomar son:

- **Respetar las medidas de distanciamiento social:** distancia de 2 metros.
- **Lavado de manos** frecuente con agua y jabón durante 20 seg. Si no dispone de agua y jabón, debe usarse algún desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que se tocan con frecuencia.
- **Utilización de mascarilla:** Cubrir la boca y la nariz cuando está rodeado de otras personas.

Dicha publicación del CDC establece la correlación entre situaciones concretas y el riesgo derivado, tales como:

- Estar cerca de alguien (~ 2m de distancia): bajo riesgo si el límite es inferior a 45 minutos
- Hablar con alguien cara a cara (con mascarilla): bajo riesgo si el límite es inferior a 4 minutos
- Alguien caminando junto a ti / corriendo / en bicicleta: bajo riesgo
- Espacios bien ventilados, con distancia: bajo riesgo.

- Compras: riesgo medio (limitar el tiempo y seguir la higiene)
- Espacios interiores: alto riesgo
- Baños públicos / áreas comunes: alto riesgo de fómites y transferencia de superficie.
- Restaurantes: alto riesgo (puede reducir a riesgo medio al sentarse al aire libre y con distancia y limpieza de superficies).
- Lugares de trabajo / Redes de negocios / conferencias presenciales/ escuelas (incluso con distancia social): muy alto riesgo, incluido un alto riesgo de transferir fómites.
- Fiestas / Bodas/ Conciertos: muy alto riesgo.

Desde **CSIT UNIÓN PROFESIONAL** continuamos trabajando para intentar hacer que las cosas sean más fáciles.