

Pautas esenciales para el coronavirus

Chen Shen y Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute March
11, 2020

I. TODOS:

- Reconocer que esto no es normal, comportamiento normal debe ser modificado para sobrevivir, proteger y mantener la vida.
- En el 80% de los casos la enfermedad es leve, el 20% requiere hospitalización, un 10% requiere cuidados intensivos y 2-4% mueren. Incluso casos leves son contagiosos y pueden derivar en casos severos para otros al esparcir la infección, cada uno tiene responsabilidad de proteger a su familia, amigos y sociedad de un daño mayor.
- Minimizar contacto, mantener actividades esenciales y normales de ser posible, maximizar ayuda a otros.
- Respuesta ideal inmediata puede no ser posible pero cualquier acción que reduzca la exposición a infección reduce tanto tu riesgo como el del brote, y mejoras pueden ocurrir en el tiempo y a través de la colaboración.

II. AUTO-AISLAMIENTO:

- Manténgase a 6 ft/2m de otros, no toque superficies compartidas/publicas inseguras.
- Ayude a otros localmente sin hacer contacto físico, involúcrese de manera online.
- Use jabón, desinfectante, guantes o bolsas plásticas.
- Manténgase informado sobre síntomas típicos, instrucciones locales para tests/tratamientos, actúe lo más pronto posible una vez que se presenten síntomas.
- Configure chequeos de rutina con un familiar/amigo confiable (Hay casos en que los síntomas atacan muy rápidamente).

III. AMIGOS/FAMILIA:

- Comparta Espacios Seguros con familia/amigos que estén de acuerdo con aislarse de otros.

- Coordine con otros en Espacios Seguros para ayuda mutua.
- Individuos con síntomas o identificados positivos deberían aislarse separándose de familia y amigos.

IV. COMUNIDAD:

- Identificar zonas y, de ser posible, establecer límites de guardia, permitir únicamente tráfico esencial.
- Organizar entrega sin contacto de necesidades.
- Certificar individuos seguros. Monitorear miembros por síntomas, testear y aislar.
- Proporcionar cuidado sin contacto para aquellos aislados.
- Expandir espacios y servicios Seguros.

V. NEGOCIOS/ORGANIZACIONES:

- Maximizar el trabajo desde el hogar para permitir el auto-aislamiento y promover Espacios Seguros.
- Mantener funciones esenciales y reducir el impacto en todas las funciones que usen Espacios Seguros.

VI. CUIDADO DE LA SALUD:

- Particionar instalaciones para prevenir contagios. Instalar grandes espacios temporales separados para distintos niveles de cuidado.

VII. COMUNIDAD/GOBIERNO/NEGOCIOS:

- Organizar testeo rápido para identificar individuos a salvo e individuos que requieran aislamiento.
- Aislar comunidades con transmisión activa, ayudar con servicios esenciales.