

# LO QUE DEBE SABER SOBRE COVID-19



Es una enfermedad viral que en algunos casos puede provocar Infección Respiratoria Aguda Grave.



El síntoma principal es la fiebre y, además, puede presentar tos, dolor de garganta y dificultad respiratoria.



Las estimaciones actuales del período de incubación del virus varían de 2 a 14 días.



No todos los viajeros provenientes de países afectados están contagiados.

## POBLACIÓN EN MAYOR RIESGO



Mayores de 65 años y las que padecen afecciones médicas preexistentes (hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes).



Los estudios sugieren que los coronavirus (incluida la información preliminar sobre el virus COVID-19) pueden persistir en las superficies durante algunas horas o hasta varios días. Esto puede variar bajo diferentes condiciones (por ejemplo, tipo de superficie, temperatura o humedad del ambiente). Si cree que una superficie puede estar contaminada, límpiela con un desinfectante simple para eliminar el virus y protegerse a sí mismo y a los demás.



Use mascarilla solo si está enfermo con síntomas de COVID-19 (especialmente tos) o si está cuidando a alguien que pueda tener COVID-19. Existe una escasez mundial de mascarillas y equipos de protección personal, por lo que la OMS insta a las personas a usarlos sabiamente.



Los brotes de COVID-19 se pueden contener y detener la transmisión, como se ha demostrado en China y algunos otros países. Desafortunadamente, nuevos brotes pueden surgir rápidamente.



Las formas más efectivas para protegerse y proteger a otros contra COVID-19 son limpiarse las manos con frecuencia, cubrirse la tos con el antebrazo o pañuelo y mantener una distancia de al menos 1 metro entre las personas.

# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?



**Lave sus manos con agua y jabón de manera regular o limpie sus manos con un desinfectante para manos a base de alcohol.**

¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol mata los virus que pueden estar en sus manos.



**Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y otra persona.**

¿Por qué? Si está demasiado cerca, puede entrar en contacto con las gotitas emitidas por otras personas, que pueden contener el virus del COVID-19.



**Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.**

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden tener el virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. A partir de ahí, el virus puede ingresar a su cuerpo y enfermarlo.

# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR LA **PROPAGACIÓN** DE LA ENFERMEDAD?



**Asegúrese de que usted y las personas que lo rodean sigan una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando tose o estornuda. Luego deseché el pañuelo usado inmediatamente.**

¿Por qué? Las gotitas generadas en tos o estornudo propagan el virus. Al seguir una buena higiene respiratoria, protege a las personas que lo rodean de virus como el resfriado, la gripe y COVID-19.



**Quédese en casa si no se siente bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con anticipación.**

¿Por qué? Llamar con anticipación permitirá que su proveedor de atención médica lo dirija rápidamente al centro de salud adecuado. Esto también lo protegerá y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.



**Evitar el contacto con otras personas** y las visitas a las instalaciones médicas permitirá que estas instalaciones funcionen de manera más efectiva y ayudará a protegerlo a usted y a otros de posibles COVID-19 y otros virus.

## CONSEJOS

- Evitar situaciones de contacto con otras personas, tales como: recibir visitas, asistir u organizar reuniones sociales o visitar lugares concurridos como supermercados, centros comerciales u otros.
- Evitar el contacto con adultos mayores, niños y personas con defensas disminuidas.
- Realizar higiene de manos con frecuencia, efectuando lavado de manos con agua y jabón o utilizando desinfectante de manos con alcohol.
- Mantener distancia social de 1 metro de otras personas.
- Mantener ambientes limpios y ventilados. Realizar frecuentemente limpieza de superficies de alto contacto (manillas, control remoto, teléfono, entre otros).
- No compartir artículos de higiene personal ni de alimentación con otros habitantes del hogar.
- Al toser o estornudar, cubrir la nariz y boca con el antebrazo o un pañuelo de papel, el que se debe botar inmediatamente.