



## ¿QUÉ ES CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una **familia de virus** que se descubrió en la década de los 60. Específicamente el coronavirus (COVID-19) es una nueva enfermedad respiratoria que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Existen diferentes formas de contagio, de animal a personas, de superficies a personas y actualmente se contagia principalmente de persona a persona.

## SÍNTOMAS

En general, los **síntomas principales** de las infecciones por coronavirus suelen ser

- Secreción y goteo nasal.
- Tos.
- Fatiga.
- Dolor de garganta y de cabeza.
- Fiebre.
- Escalofríos y malestar general.
- Dificultad para respirar (disnea)



Los síntomas podrían aparecer de 1 al 14 días después de la exposición al (COVID-19).

## ¿CÓMO SE TRANSMITE?

- ✓ Por contacto personal cercano con una persona infectada.
- ✓ A través de personas infectadas al toser o estornudar.
- ✓ Puede ser posible contraer la COVID-19 al tocar una superficie u objeto con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos.
- ✓ En general el contagio ocurre a través de las gotitas respiratorias que se expulsan cuando alguien con el virus tose o estornuda, y usted las respira. La mayoría de las veces, debe estar cerca de la persona, a menos de 6 pies (o 1.8 metros) para que se propague de esta manera.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

1. **Estornudar apropiadamente**, al toser o estornudar cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable y tíralo a la basura. O UTILICE EL ANGULO INTERNO DEL BRAZO ¡NUNCA CON LAS MANOS! Después lava sus manos con agua y jabón.



2. **Evite tocarse la cara** (ojos, nariz y boca).
3. **Lavado frecuente de manos.**



4. **Manera correcta de lavado de manos:**
  - ✓ **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
  - ✓ **Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos, debajo de las uñas y extienda hasta el antebrazo. Mantenga estos movimientos durante al menos 20 segundos
  - ✓ **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
  - ✓ **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.



5. **Uso de soluciones** a base de alcohol gel al 70%. Colocar dispensadores con las mismas en zonas estratégicas.



6. **Como debe de usarse el gel:**
  - ✓ Aplíquese el gel en la palma de una mano.
  - ✓ Frótese las manos.
  - ✓ Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos.
7. **Limpia y desinfecta OBJETOS** de uso común.
8. **No compartir objetos personales, de higiene o aseo como:** vasos, toallas, latas de refrescos, etc.
9. **No escupas** frente a otros.
10. **Evite lugares concurridos.**

11. **Evite saludar de beso y mano.**



12. **Asegurarse de que existe un suministro adecuado** de pañuelos, jabón, toallas de papel, guantes, productos de limpieza y desinfectantes, trapos,...etc.
13. **Consumo de agua simple**, mantenga su cuerpo hidratado.
14. **Evite en lo posible el contacto con personas enfermas.**
15. **En caso de tener síntomas de resfriado o gripe:**
  - Resguardo en casa
  - Acudir a revisión médica y no auto medicarse.
16. **El uso de guantes debe ser considerado como medida adicional** y no como alternativa a la higiene de manos. Los guantes deben ser desechables, de un solo uso y deben ajustarse adecuadamente. No deben ser lavados ni reutilizados. Hay que retirarlos inmediatamente tras su uso y desecharlos en una bolsa con cierre hermético y lavarse las manos tras su uso.
17. **El uso de guantes no sustituye en ningún momento al lavado de manos.**