

¿QUÉ ES EL COVID-19 (CORONAVIRUS)?



PARTNERS *of the* AMERICAS
Connect • Serve • Change Lives

Una enfermedad que causa fiebre, tos y dificultad para respirar, y puede conducir a una enfermedad más grave, como la neumonía.

¿POR QUÉ TE DEBE IMPORTAR?

- La enfermedad tiende a tener un efecto más grave en los adultos mayores, pero todas las personas pueden infectarse y el virus propagarse a poblaciones más vulnerables.
- La enfermedad se propaga a un ritmo exponencial, lo que significa que las personas se infectan a un ritmo creciente si no se ayuda a prevenir la propagación.
- Si se infectan demasiadas personas, no hay suficientes camas de hospital, ventiladores y personal médico para ayudar a todos.

¿CÓMO SE EXTIENDE COVID-19?

La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse al virus.

- El virus se propaga principalmente de persona a persona.
- El virus se transmite entre personas que están en contacto cercano entre sí (a menos de 2 metros).
- Se propaga cuando las gotas del estornudo o la tos de una persona infectada ingresan a otra persona por la nariz, la boca y posiblemente los ojos.
- Las personas con COVID-19 son contagiosas durante al menos 2 semanas y pueden no sentir los síntomas de inmediato. No existe una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19).

PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

El objetivo del distanciamiento social es frenar la propagación del virus y reducir la tensión en nuestros sistemas de atención médica. Esto permitirá ganar tiempo para que las comunidades se preparen adecuadamente.

- Evite el contacto con personas enfermas.
- Ponga distancia entre usted y otras personas. Esto incluye vecinos, amigos y colegas.
- Tenga mucho cuidado de mantener la distancia y no propagar la enfermedad a las personas que están en mayor riesgo (mayores de 60 años, y aquellos con afecciones de salud subyacentes como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer).
- Evite visitar a familiares y amigos, pero manténgase conectado por teléfono, video y otras redes sociales.
- Evite reuniones sociales, bares y restaurantes. Reduzca los viajes a las tiendas. Si necesita ir a la tienda, intente ir en un momento menos concurrido y lávese bien las manos antes y después de su viaje.
- Evite las comidas para llevar y prepare la comida en casa, si es posible.
- Haga ejercicio y salga a caminar / correr afuera, pero mantenga al menos dos metros entre usted y los demás.

Si siente síntomas o puede haber estado expuesto:

- Quédese en casa si está enfermo, excepto para recibir atención médica. Llame a su proveedor médico antes de visitarlo.
- Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo cuando tosa o estornude o use el interior del codo, y tire los pañuelos usados a la basura. Lávese inmediatamente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use una mascarilla si está enfermo cuando esté cerca de otras personas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.
- Si NO está enfermo, no use una mascarilla a menos de que esté cuidando a alguien que esté enfermo. Las máscaras faciales deben guardarse para los cuidadores y el personal médico.



LAVADO DE MANOS

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- El agua y el jabón son los desinfectantes más efectivos, pero si no están disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- Use agua tibia para lavarse las manos cuando sea posible. No toque sus ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.



LIMPIAR Y DESINFECTAR

Limpie y desinfecte las superficies a menudo tocadas diariamente. Esto incluye mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.

Para desinfectar:

- Diluya el blanqueador doméstico: Para preparar una solución de blanqueador, mezcle 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador por galón de agua ó 80 ml a 8 litros.
- Soluciones de alcohol: asegúrese de que la solución tenga al menos un 70% de alcohol.