

1. Hoja informativa COVID-19
2. ¿Puede ser COVID-19?
3. Cuidar su salud
4. Cuidar de una persona enferma
5. Manejar el estrés y el enojo
6. Hacer cubrebocas, jabón y más
7. Respirar mejor
8. Protegerse en las manifestaciones

Coronavirus – COVID-19

¿Qué es el coronavirus COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad causada por un coronavirus, un microbio muy pequeño que se puede transmitir entre personas. El COVID-19 causa síntomas parecidos a la gripe: tos seca, dificultad para respirar, fiebre, cansancio y dolor de cuerpo. El COVID-19 afecta principalmente al sistema respiratorio. Aunque la mayoría de las infecciones no son peligrosas, el virus puede causar neumonía (una infección severa en los pulmones) y algunos casos severos pueden ser mortales.

¿Cómo se transmite el coronavirus COVID-19?

El coronavirus entra al cuerpo por la nariz, la boca y los ojos cuando una persona con el virus tose, estornuda o respira sobre usted o sobre superficies con las que entran en contacto sus manos antes de tocar su cara. La mayoría de las personas empiezan a sentirse mal 5 días después de entrar en contacto con el virus, pero el coronavirus puede vivir dentro el cuerpo de 2 a 14 días antes de que aparezcan señas. Algunas personas, en especial las niñas y los niños, pueden tener el virus y nunca tener señas. Así que una persona puede estar infectada sin saberlo y pasarle el virus a otras personas. El coronavirus puede sobrevivir en algunas superficies y objetos por hasta 3 días, y quizás hasta más. Se propaga fácilmente por contacto.

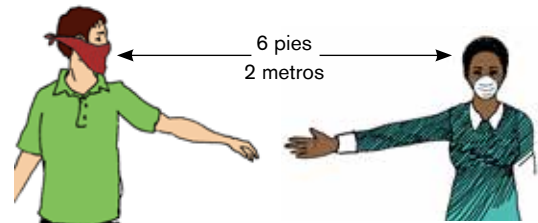


¿A quién puede infectar el coronavirus?

El coronavirus puede afectar a cualquier persona. Si le da y se recupera, aún no se sabe si puede volver a enfermarse. Corren más riesgo de contraer la enfermedad y enfermarse severamente las personas mayores a los 45 años, en especial las personas de la tercera edad, y las personas que ya tienen enfermedades respiratorias, diabetes, problemas de corazón o un sistema inmunológico débil.

¿Cómo puede prevenir la infección por COVID-19?

Aún no hay vacunas ni medicinas para el coronavirus. Los antibióticos y los remedios caseros no matan el virus. **Para evitar el COVID-19, mantenga una sana distancia de otras personas, use cubrebocas fuera del hogar y limpie sus manos y las superficies compartidas a menudo.** Ya que aún no hay una vacuna para el coronavirus, el esfuerzo por prevenir que se propague es la mejor manera de proteger a nuestras comunidades.



Protéjase al mantener una sana distancia de otras personas y usar mascarilla o cubrebocas. Si todas y todos usamos cubrebocas, menos personas se enfermarán de COVID-19.

- **Use cubrebocas:** Usar mascarilla o cubrebocas cuando estamos fuera del hogar ayuda a protegernos. Use un cubrebocas de tela o una mascarilla que esté limpia, seca, cubra la nariz y boca por completo, y trate de no tocarla. Una persona con la infección puede infectar a otras tenga o no señas. Usar un cubrebocas de tela ayuda a no pasar el virus, en especial si todas las personas en la comunidad los usan. Usar un cubrebocas puede ser incómodo y agobiante. Pero igual que las y los trabajadores de salud se acostumbran a usarlos, todas y todos podemos hacerlo también y así proteger a nuestros seres queridos y a nosotros mismos.
- **Mantenga una distancia de 2 metros (6 pies)** de quienes no vivan en el hogar.
- **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón o use desinfectante de manos a base de alcohol.
 - » Lávese vigorosamente las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos, asegurándose de lavar bien debajo de las uñas y cubriendo toda la mano, la muñeca y hacia el codo.

- » Siempre lávese las manos al llegar a casa, después de ir al baño, antes de comer y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Evite tocarse la cara sin antes lavarse las manos.
- **Limpie todas las superficies que pueden tener coronavirus (perillas, mesas, encimeras, etc.) con limpiadores a base de alcohol o cloro.**
 - » **Alcohol:** El alcohol isopropílico en una concentración del 70% mata los microbios del coronavirus rápidamente. Úselo para limpiar superficies como la encimera de la cocina, las perillas de puertas y los electrodomésticos. Una solución de 60% a 70% funciona. No lo use en una concentración del 100% porque no funcionará ya que necesita agua para ser efectivo en matar los microbios. Si tiene alcohol de 100%, dilúyalo con 1 taza de agua por 2 tazas de alcohol. Primero limpie con agua y jabón, luego desinfecte con la solución de alcohol y deje secar al aire libre.
 - » **Cloro:** Comúnmente viene en una concentración del 5%. Use agua fría o a tiempo para diluir el cloro (el agua caliente no funciona). Para pisos y superficies amplias, use 2 tazas de cloro por cada balde de 5 galones (500 ml de cloro en 20 litros de agua). Para hacer una menor cantidad, use 3 cucharadas de cloro por 4 tazas de agua (50 ml de cloro en 1 litro de agua). Primero limpie con agua y jabón, luego desinfecte con la solución de cloro y deje secar al aire libre.
 - » **Limpie los objetos** que toca a menudo con desinfectante.
 - » **Lave la ropa y los cubrebocas de tela** con detergente y agua caliente, si es posible. Si la lavadora de ropa que usa tiene ciclo de remojo, es bueno usarlo. Si lava la ropa a mano, use bastante jabón, enjuáguela bien y seque al sol.

Reduzca el contacto físico con otras personas

Si cree que hay casos de coronavirus en su área, quédese en casa. Evite entrar en contacto con otras personas aparte de con quienes vive. Todas las personas en su hogar deben evitar entrar en contacto con otras personas. En lo posible, no vaya donde hay mucha gente porque podría entrar en contacto con personas con el virus y superficies contaminadas.

Aislarse puede ser difícil, tanto física como emocionalmente. Sin embargo, evitar el contacto con otras personas no tiene que significar un aislamiento total. Hablen por teléfono en vez de verse en persona. Pueden conversar separadas por ventanas y puertas. Hablen en persona pero manténganse a una distancia de 2 metros (6 pies).

Si usted está saludable, ayude a quienes estén enfermos o para quienes el virus es una amenaza mayor por su edad, salud, capacidad física, etc. Puede establecer redes comunitarias para hacerles llegar comida, agua limpia y otros suministros sin que tengan que salir de casa.



- **Use una mascarilla si cuida de una persona enferma** que pueda tener coronavirus. Las mascarillas N95 ofrecen la mejor protección. Escoja una sin válvulas. Si sólo tiene un cubrebocas de tela, use uno con por lo menos 2 ó 3 capas de tela. Para usar una mascarilla correctamente:
 - » Lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante para manos en base a alcohol antes de cubrirse la boca y la nariz con la mascarilla, asegurándose de que no haya espacio entre su cara y la mascarilla.
 - » No toque la mascarilla cuando la tiene puesta y reemplácela con una nueva si se humedece por dentro.
 - » Para quitarse la mascarilla, agárrela de los tirantes para removerla (no toque la mascarilla en sí), deséchela en un basurero cerrado y lávese bien las manos.
 - » Es mejor no volver a usar la misma mascarilla. Si tiene que reutilizar una mascarilla N95, desinfectela en un horno a 160 °F (72°C) por 30 minutos. O, si tiene por lo menos 5 de estas mascarillas, ponga cada una en una bolsa diferente y use una cada día para que sólo vuelva a usar la misma después de 5 días.
- **Póngale atención a su salud.** Si tiene tos seca, dificultades para respirar, dolor o presión en el pecho y fiebre, primero llame a su doctor o al sistema de salud local para que le indiquen cómo y dónde recibir tratamiento. El peligro más serio del COVID-19 es la incapacidad para respirar. El tratamiento requiere de oxígeno y de un ventilador mecánico, que sólo están disponibles en clínicas y hospitales.