

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME Y PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD?

- ◇ Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando agua y jabón.
- ◇ Mantenga una distancia mínima de 2 metros entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.
- ◇ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- ◇ Tanto usted como las personas que les rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.
- ◇ Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.
- ◇ Permanezca en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de síntomas leves como dolor de cabeza, fiebre ligera (37,3 °C o más) y rinorrea leve, hasta que se recupere. Si le resulta indispensable salir de casa o recibir una visita (por ejemplo, para conseguir alimentos), póngase una mascarilla para no infectar a otras personas.

¿PROCEDIMIENTO ADECUADO DE LAVADO DE MANOS?

 <p>0</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p>Mójese las manos con agua;</p>	<p>Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;</p>	<p>Frótese las palmas de las manos entre sí;</p>
 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
<p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;</p>	<p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;</p>	<p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;</p>
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
<p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;</p>	<p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;</p>	<p>Enjuáguese las manos con agua;</p>
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>
<p>Séquese con una toalla desechable;</p>	<p>Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;</p>	<p>Sus manos son seguras.</p>

QUE ES Y COMO EVITAR EL CONTAGIO DEL COVID – 19



¿QUÉ ES EL COVID—19?

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo virus que no había sido detectado en humanos hasta la fecha. El virus causa una enfermedad respiratoria como la gripe (influenza) con diversos síntomas (tos, fiebre, etc.) que, en casos graves, puede producir una neumonía.

¿COMO SE PROPAGA?

El nuevo coronavirus se propaga principalmente por contacto directo (1 metro) con una persona infectada cuando tose o estornuda, o por contacto con Saliva o secreciones nasales.

¿CUALES SON LOS SINTOMAS DEL COVID—19?

Los signos y síntomas pueden ser:

Secreciones Nasales, Dolor de Garganta, Tos, Fiebre, Dificultad Respiratoria (En Casos Graves).

Los síntomas del COVID-19 podrían aparecer en tan solo 2 días o hasta 14 días después de la exposición. Esto se basa en lo que se ha observado previamente como el periodo de incubación del virus

¿COMO DIFERENCIAR LOS SINTOMAS?

SINTOMAS	COVID-19	GRUPE	RESFRIADO COMÚN
Fiebre	SI	SI	
Tos	SI	SI	SI
Moco		SI	
Congestión Nasal			SI
Estornudos		SI	SI
Dolor de Garganta			SI
Malestar en la Garganta			SI
Dificultad Para Respirar	SI		
Flema	Amarillo-verdoso		
Vómito		SI	
Diarrea		SI	
Cansancio / Debilidad	SI		
Quebrahueso		SI	
X-Ray Pulmón Mancha	SI		

¿PERSONAS CON MAYOR NIVEL DE RIESGO?

Personas Mayores de 60 años con patologías crónicas de tipo cardiovascular.

Cerebrovasculares

Hipertensos.

Diabéticos.

Obesidad.

Fumadores.

Cáncer

Problemas Respiratorios Crónicos..

Embarazadas.

Inmunodeficiencias adquiridas (VIH)

Personas que hayan recibido o donado Trasplantes Orgánicos.

Menores de edad sin esquema de vacunación completa.