

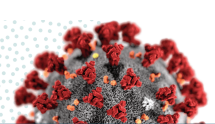


**INCMNSZ**



Educación Para la Salud

# Recomendaciones generales sobre COVID-19



# Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19)

COVID-19 es una **enfermedad respiratoria** nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China.

Actualmente, la propagación se da principalmente de **persona a persona**.



\*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus



## ¿Quiénes están en mayor riesgo de enfermarse gravemente?

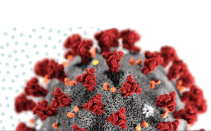
Adultos mayores de 60 años  
Personas con enfermedades preexistentes

## ¿Cómo se transmite?

Por contacto personal cercano con una persona infectada  
A través de personas infectadas al toser o estornudar  
Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos



Hasta el momento, **no hay vacuna ni tratamiento específico**, solo tratamiento de los síntomas.  
Los **casos graves** pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.

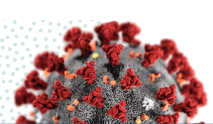


## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

### 1. Quédate en casa, excepto para recibir atención médica



- Las personas con COVID-19 pueden recuperarse en casa
- No salgas a menos que necesites atención médica (por ejemplo, si tienes falta de aire o dolor en el pecho)
- No vayas al trabajo, escuela o lugares públicos
- Evita usar el transporte público, vehículos compartidos o taxis
- No tengas visitas en casa

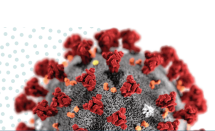


## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

### 2. Sepárate de las otras personas con las que vives



- Usa un cuarto exclusivamente para ti
- Intenta permanecer lo más que puedas en tu cuarto
- Usa un baño separado si es posible
- Limita tu contacto con mascotas
- Si es posible, pide a otro miembro de tu familia que cuide de tus mascotas mientras estás enfermo/a
- Si debes cuidar de tus mascotas, lava tus manos antes y después de interactuar con ellas

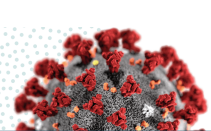


## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

### 3. Usa cubrebocas



- Si tienes síntomas, usa cubrebocas al estar con otras personas y animales
- Tus cuidadores o familiares deben usar cubrebocas al entrar a tu cuarto
- Si sales de casa para acudir a valoración médica, usa cubrebocas si compartes vehículo o si estás cerca de otras personas

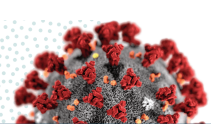


## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

### 4. Cúbrete al toser o estornudar



- Cubre tu boca y nariz con un pañuelo o con el codo al toser o estornudar
- Tira todos los pañuelos en un bote de basura con tapa
- Lava tus manos con agua y jabón inmediatamente después de toser o estornudar

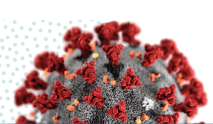


## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

### 5. Lava tus manos frecuentemente



- Lava tus manos con agua y jabón por **más de 20 segundos**
- Es **muy importante** lavarte después de estornudar, toser, sonarte la nariz, ir al baño, antes de comer y de preparar comida
- Si no tienes agua y jabón, usa alcohol gel que contenga más de 60-95% de alcohol cubriendo todas las superficies de tus manos y frotándolas hasta que sequen
- Si tus manos se ven sucias, usa preferentemente agua y jabón para lavarlas
- Evita tocar tus ojos, nariz y boca



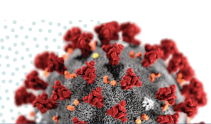


## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

### 6. Evita compartir artículos personales



- No compartas platos, vasos, utensilios de comida, toallas o sábanas con las personas que vives
- Después de usar estos artículos, lávalos con agua y jabón o usa el lavaplatos

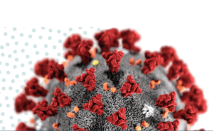


## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

### 7. Limpia las superficies de “gran contacto” diariamente



- Limpia las superficies de tu cuarto y tu baño diariamente
- Permite que la persona que cuida de ti limpie las otras áreas de tu hogar, pero no tu cuarto ni tu baño
  - Si tu cuidador debe limpiar tu cuarto o baño, debe:
    - ✓ Utilizar un cubrebocas
    - ✓ Esperar lo más posible después de que hayas usado el baño
- Las superficies de “**gran contacto**” son: teléfonos, controles remotos, mesas, perillas, accesorios de baño, inodoros, teclados, *tablets*, computadoras y mesas de noche
- Limpia y desinfecta las áreas que puedan tener cualquier fluido corporal (por ejemplo: sangre, heces)

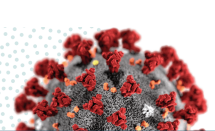


## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

### 8. Vigila tus síntomas



- Busca atención médica en caso de deterioro en tus síntomas:
  - Dificultad para respirar
  - Opresión o dolor en el pecho
  - Confusión o incapacidad para despertar
  - Labios o cara azulada
  - Cualquier otro síntoma que tu médico señale
- Si puedes, avisa que vas en camino para que el personal pueda prepararse para atenderte
- Antes de entrar a Urgencias, usa cubrebocas
  - Si no puedes usarlo, quédate a una sana distancia de las personas (2 metros)
  - Esto ayudará a proteger a las personas en la sala de espera



## ¿Qué hacer si mi prueba es positiva?

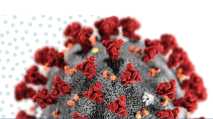
### 9. Cómo descontinuar tu aislamiento



- Las personas con COVID-19 pueden finalizar su aislamiento si cumplen **todas** las siguientes condiciones:
  - No tener fiebre en los últimos 3 días (sin usar medicamentos para la fiebre como el paracetamol)  
Y
  - Los síntomas han mejorado (por ejemplo, la tos o la falta de aire han disminuído)  
Y
  - Han pasado más de 7 días desde que tus síntomas iniciaron
- A algunas personas se les realizará una prueba de seguimiento, el personal médico te indicará si eres candidato/a

Sabemos que las personas con las que vives pueden tener muchas otras dudas

A continuación encontrarás más información



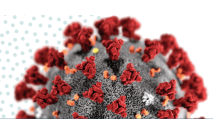
## ¿Quién es un **contacto cercano** de una persona con COVID-19?

Alguien que estuvo a menos de 2 metros de una persona con COVID-19 durante un tiempo prolongado (por ejemplo, más de 2 horas)

o

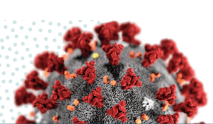
Alguien que tuvo contacto directo con secreciones de una persona con COVID-19 (por ejemplo, si le tose cerca)

El contacto cercano puede ocurrir mientras se le brindan cuidados a un caso de COVID-19, o al vivir, visitarlo o compartir una habitación, sala o área de espera con él



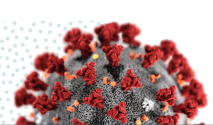
## ¿Qué hacer si **vivo con alguien** con sospecha o confirmación de **COVID-19**?

- Los contactos cercanos de personas con sospecha o confirmación de COVID-19 deben:
  - **Vigilar sus síntomas** y acudir a valoración médica si presentan síntomas sugerentes de COVID-19 (fiebre, tos o dificultad para respirar)
  - De ser posible, quedarse en otro cuarto o **separarse** lo más posible (al menos 2 metros) del paciente y usar baños separados
  - Tratar de **ayudar** con las actividades básicas (ir al supermercado, recoger medicamentos y otras necesidades personales)
  - **Prohibir** visitas que no son esenciales en casa
  - Hacerse cargo del cuidado de las **mascotas** del hogar
  - Asegurarse de tener **buena ventilación** en las áreas compartidas



## ¿Qué hacer si **vivo con alguien** con sospecha o confirmación de **COVID-19**?

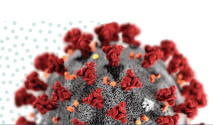
- Los contactos cercanos de personas con sospecha o confirmación de COVID-19 deben:
  - Lavarse las manos **frecuentemente** con agua y jabón por **más de 20 segundos**
  - **Evitar** tocarse los ojos, nariz y boca
  - Usar cubrebocas y guantes al tener contacto con **fluidos personales** del paciente (sangre, heces, saliva, secreciones, moco, vómito u orina). Para retirarse el equipo de protección (guantes y cubrebocas):
    1. Retirarse guantes al terminar de usarlos (NO reutilizarlos)
    2. Lavarse las manos inmediatamente con agua y jabón por más de 20 segundos
    3. Retirarse el cubrebocas sin tocar la parte de afuera
    4. Nuevamente lavarse las manos con agua y jabón por más de 20 segundos
  - No compartir **artículos personales** (platos, vasos, cubiertos, toallas o sábanas)
    - Lavarlos con agua y jabón después de usarlos





## ¿Qué hacer si **vivo con alguien** con sospecha o confirmación de **COVID-19**?

- Los contactos cercanos de personas con sospecha o confirmación de COVID-19 deben:
  - Desinfectar las superficies de “**alto contacto**” (mesas, perillas, baño, inodoro) diariamente
  - Usar **guantes desechables** mientras se manejan artículos sucios y mantenerlos lejos de su cuerpo
    - Lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente después de quitarse los guantes por más de 20 segundos
  - Colocar guantes, cubrebocas y otros artículos contaminados en un **recipiente o bolsa cerrada** antes de desecharlos con el resto de la basura
    - Lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente después de manipular estos artículos por más de 20 segundos
  - **Vigilar los síntomas del paciente** y, en caso de deterioro (como por ejemplo dificultad para respirar), llamar al personal médico encargado para prepararse para la llegada del paciente



*“Mientras combatimos el coronavirus, no podemos dejar que el miedo se haga viral.*

***Juntos podemos cambiar el curso de esta pandemia”***

– Antonio Guterres, Secretario General de las Naciones Unidas

