

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
9. Las vacunas
10. Manejo de vacunas

Coronavirus – COVID-19

¿Qué es el coronavirus COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad causada por un virus (coronavirus) que se puede transmitir entre personas. Los síntomas más comunes del COVID-19 parecen los del gripe: tos seca, fiebre y dolor de cuerpo. Algunas personas también tienen dificultad para respirar, pérdida del gusto o del olfato y dolor de garganta. La mayoría de las personas que se infectan con el virus se recuperan sin tratamiento, pero algunas se enferman de forma peligrosa. El COVID-19 puede causar neumonía (una infección severa en los pulmones), dañar los pulmones, el corazón y los riñones, y algunos casos severos pueden ser mortales.

Los virus cambian constantemente, dando lugar a diferentes formas del mismo virus llamadas “variantes”. Algunas variantes del COVID-19 se propagan más rápida y fácilmente que otras. Vacunarse es la mejor manera de protegerse de contraer o propagar cualquiera de las variantes del COVID-19.

¿Cómo se transmite el coronavirus COVID-19?

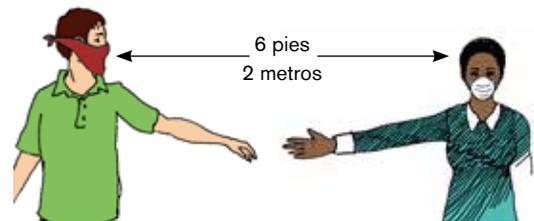
El coronavirus entra al cuerpo por la nariz, la boca y los ojos cuando una persona con el virus respira, habla, tose o estornuda cerca de usted o sobre superficies. Usted puede contaminarse si toca sus ojos, nariz o boca después de tocar estas superficies. El COVID-19 se propaga más fácilmente donde hay poca ventilación y donde la gente está muy junta. Por lo tanto, uno corre más riesgo al estar en un lugar cerrado o con muchas personas que estar al aire libre lejos de grupos grandes de personas.



La mayoría de las personas empiezan a sentirse mal 5 días después de entrar en contacto con el virus, pero el COVID-19 puede estar dentro del cuerpo de 2 a 14 días antes de que aparezcan señales de infección. Algunas personas, en especial niñas y niños, pueden tener el virus y nunca tener síntomas. Así que una persona puede tener COVID-19 sin saberlo y pasárselo a otras personas.

¿A quién puede infectar el coronavirus?

Cualquier persona puede infectarse de COVID-19, aunque quienes ya tienen la vacuna o ya tuvieron el virus suelen infectarse menos o tendrán un caso más leve. Los adultos mayores de 60 años y las personas con enfermedades respiratorias, diabetes, problemas del corazón y sistemas inmunes debilitados corren un mayor riesgo de enfermarse más gravemente a causa del COVID-19.



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

¿Cómo prevenir la infección por el coronavirus?

Vacunarse es la mejor manera de prevenir que usted y otras personas se infecten del COVID-19. A medida que más personas se vacunen y reciben los refuerzos, el virus no tendrá a quien infectar. Mientras que el COVID-19 esté activo, usted puede tomar medidas para protegerse y proteger a los demás.

- **Use cubrebocas:** Ya que una persona puede estar infectada sin saberlo, si todas y todos usamos cubrebocas de tela o de papel ayudamos a evitar que el COVID-19 se propague. Utilice un cubrebocas que esté limpio y seco, que cubra completamente la boca y la nariz. Lave regularmente los cubrebocas de tela. Si está cuidando a una persona que podría tener COVID-19, las mascarillas médicas N95 y KN95 ofrecen la mejor protección. Si utiliza un cubrebocas de tela, use uno con 2 ó 3 capas.

Para usar mascarillas médicas o cubrebocas de forma correcta:

- » Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol, y luego cúbrase la boca y la nariz con el cubrebocas, asegurándose de que no haya espacios entre su cara y el cubrebocas.
- » No toque el cubrebocas mientras lo lleve puesto, y póngase uno nuevo si se humedece.

- » Para quitarse el cubrebocas, utilice los tirantes para quitárselo (no toque el cubrebocas en sí). Si lo va a desechar, póngalo en un contenedor cerrado y límpiense las manos después.
- » Es mejor no reutilizar las mascarillas médicas. Si tiene que reutilizar una mascarilla N95, hornéela a 75°C (167°F) durante 30 minutos para desinfectarla. O, si tienes al menos 5, ponga cada una en una bolsa de papel para que se sequen, y vaya rotando su uso para que sólo use la misma mascarilla cada 5 días.
- **Evite el contacto cercano con otras personas.** Mantenga una distancia de 2 metros (6 pies) de quienes no vivan en el hogar.
- **Evite estar en lugares con muchas personas y poca ventilación.** Realice todas sus reuniones con otras personas al aire libre para disminuir la cantidad de virus con el que entra en contacto. Si tiene que estar adentro, abra ventanas y puertas para que entre aire fresco, y limite el número de personas con las que está y la cantidad de tiempo que pasen juntos. Use cubrebocas adentro y, si es necesario, también afuera.

Reduzca el contacto físico con otras personas

Si le es difícil acceder a las vacunas y cree que hay casos de coronavirus en su área, quédese en casa, si es posible. 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.

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 al aire libre y manténganse a una distancia de 2 metros (6 pies).

Si usted está saludable, ayude a quienes no lo están 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. Cuando las vacunas estén disponibles en su zona, ayude a las personas a vacunarse. Si tiene transporte, ayúdeles a llegar a los lugares de vacunación. Cuide de sus hijas o hijos mientras se vacunan. Ayudar a que todas las personas se vacunen es la mejor manera de protegerse y proteger a su comunidad del COVID-19.



- **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 toda la mano.
 - » 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.
 - » Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol. Frótese las manos durante 20 segundos o hasta que las sienta secas.
- **Si alguien en su hogar tiene COVID:** La persona enferma debe permanecer en casa y apartada de los demás, evitando en lo posible los espacios compartidos. Cuando esté en contacto estrecho con otras y otros del hogar, todos deben usar cubrebocas. Limpie las superficies que se tocan con frecuencia (como las encimeras y los pomos de las puertas) con agua y jabón, seguido de alcohol o lejía. Cada día renueve la solución de limpieza para que no pierda potencia. No mezcle productos de limpieza, ya que esto puede producir vapores peligrosos para respirar.
 - » Alcohol: Las soluciones con un 70-90% de etanol o alcohol isopropílico son las mejores para matar el virus del COVID-19 rápidamente. Si su alcohol es del 100%, añada agua en una proporción de 1 taza de agua por 2 tazas de alcohol.
 - » Cloro: Comúnmente viene en una concentración del 5%. Para pisos y superficies amplias, use 2 tazas de cloro por cada balde de 5 galones de agua fría (500 ml de cloro en 20 litros de agua) y deje secar el área al aire.
- **Monitorée su salud.** Si tiene tos, fiebre o dificultades para respirar, primero llame a su doctor o al sistema de salud local para que le indiquen cómo y dónde hacerse el examen y recibir tratamiento si es necesario. 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.