

El Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para prevenir la propagación del coronavirus, hay que:

El aumento de la conciencia pública sobre la importancia de las medidas de precaución, como **lavarse bien las manos**, es una parte **clave de la lucha contra la transmisión del nuevo coronavirus**, según las autoridades sanitarias estadounidenses.

- lavarse las manos con regularidad
- cubrir la boca y la nariz cuando se tose o estornuda
- evitar el contacto con personas que tengan síntomas de problemas respiratorios
- evitar el contacto sin protección con animales salvajes o de granja

¿Qué debo hacer para evitar contraer y propagar el virus?



Lávate las manos frecuentemente con jabón y agua o usa un gel desinfectante



Contén la tos y los estornudos con pañuelos desechables



Desecha los pañuelos usados



Si no tienes un pañuelo, usa tu manga

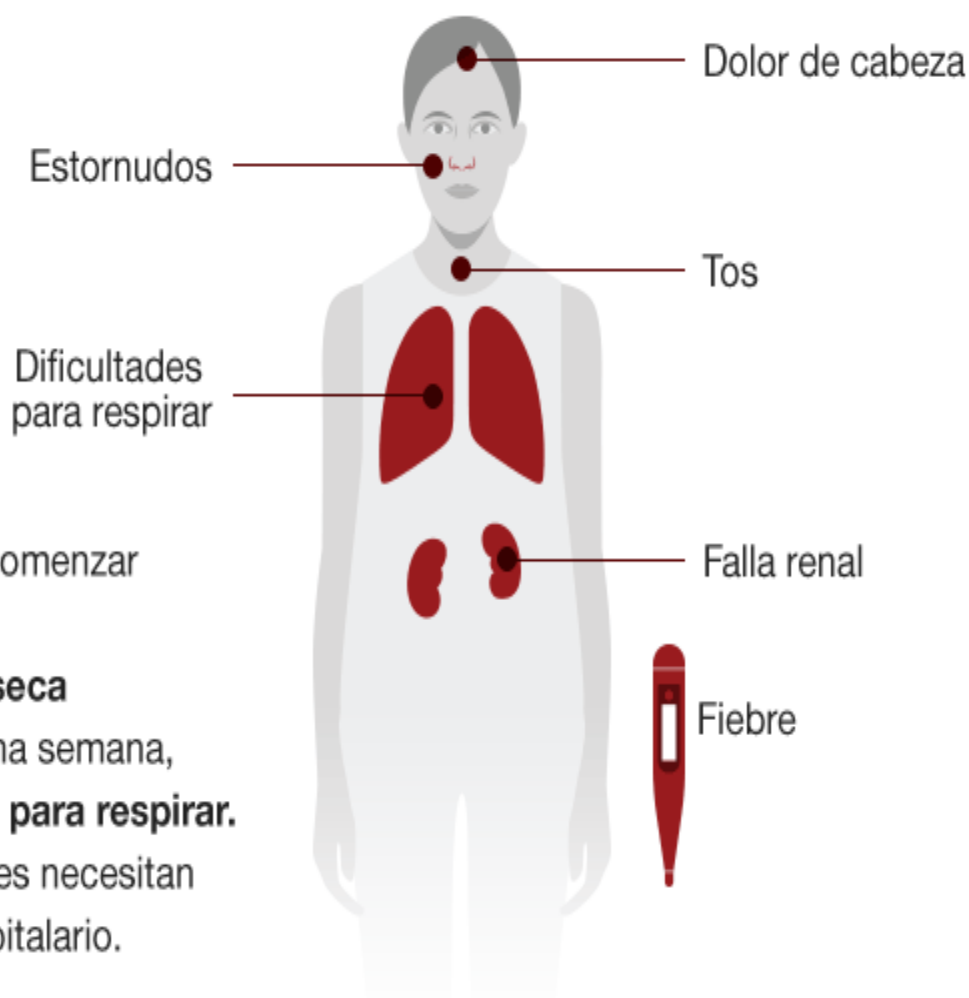


Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar



Evita el contacto cercano con personas que no se sientan bien

Síntomas del coronavirus originado en China



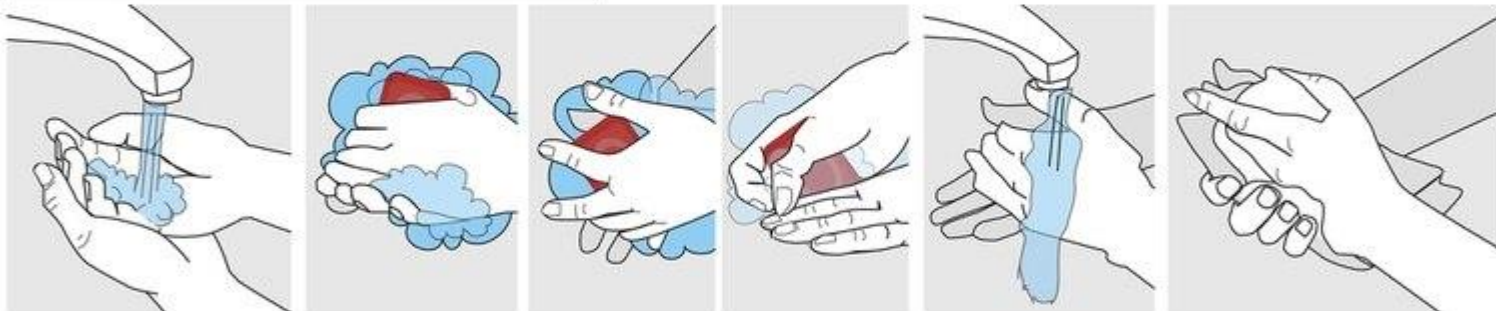
El virus parece comenzar con **fiebre**, seguido de **tos seca** y, después de una semana, causa **dificultad para respirar**. Algunos pacientes necesitan tratamiento hospitalario.

Las 10 recomendaciones de la OMS para prevenir el contagio del coronavirus

La expansión del coronavirus o Covid-19 en 55 países del mundo, obligó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a aumentar a “**muy elevada**” la amenaza del nuevo virus, y a recordar las 10 medidas indispensables para evitar contagiarse.

10 consejos para protegerse a ti mismo y a los demás de enfermarse

1. Lava tus manos



Limpié sus manos regularmente con un desinfectante para manos a base de alcohol, o lavarlas con agua y jabón. El tocarse la cara después de tocar superficies contaminadas o personas enfermas es una de las formas en que se puede transmitir el coronavirus.

El coronavirus se transmite al tocar una superficie contaminada y luego cuando se lleva la mano a la cara. Por eso es importante el frecuente lavado correcto de manos.

2. Limpiar las superficies regularmente



Con desinfectante, como la cocina y escritorios de trabajo

El virus puede permanecer activo varios días sobre una determinada superficie, por lo que es recomendable limpiar en forma regular las superficies de la casa u oficina que habitualmente utilizamos

3. Infórmese sobre coronavirus



Y asegúrese de que la información provenga de fuentes confiables: su agencia de salud pública local o nacional, el sitio web de la OMS o su profesional de salud.

Es preciso obtener información correcta de fuentes confiables y oficiales, debido a que la información falsa que circula no ayuda a controlar la epidemia

4. Evite viajar si tiene fiebre o tos



Y si se enferma mientras está en un vuelo, informe a la tripulación de inmediato. Una vez que llegue a casa, póngase en contacto con un profesional de la salud y cuénteles dónde ha estado.

En caso de tener algún síntoma similar a la gripe, es recomendable no trasladarse en medios de transporte. En caso de tener síntomas en pleno vuelo es preciso describir a las autoridades aeroportuarias su origen del viaje y con qué personas ha estado en las últimas horas o días.

5. Si tose o estornuda



Hágalo en la manga o use un pañuelo de papel. Deseche el pañuelo inmediatamente en un contenedor de basura cerrado y luego lávese las manos.

Para no esparcir el virus que se acumula en la saliva, es preciso cubrirse la boca al estornudar o toser. Pero nunca con la mano, para evitar tocar luego superficies o a otra persona

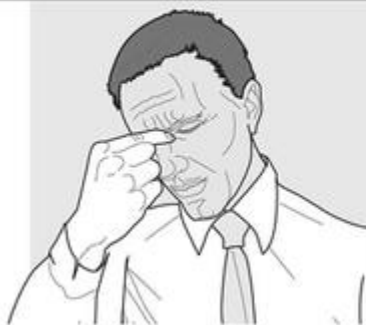
6. Si tiene más de 60 años



O si tiene una afección subyacente como: enfermedad cardiovascular, condición respiratoria, diabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar # COVID19 grave. Es posible que desee evitar las zonas abarrotadas o los lugares donde podría interactuar con personas enfermas.

El virus tiene una tasa mayor de mortalidad en personas de más de 60 años y con una enfermedad preexistente, por lo que es importante quedarse en casa y no permanecer en lugares donde se concentra mucha gente, a fin de no exponerse a contagios

7. Si no se siente bien



Quédese en casa y llame a su médico, quien le preguntará sobre sus síntomas, dónde ha estado y con quién ha tenido contacto. Esto ayudará a asegurarse de que reciba el consejo correcto y evitará que infectes a otros.

Ante cualquier decaimiento y síntoma febril o de mucha tos, es importante concurrir al médico y explicar dónde estuvo o con quién en las últimas horas o días.

8. Si está enfermo



Quédese en casa y coma y duerma separado de su familia, use diferentes utensilios y cubiertos para comer.

Es importante el aislamiento ante cualquier síntoma, para evitar contagiar a familiares, amigos o compañeros de trabajo. Si no es posible, hay que evitar compartir los mismos utensilios y cubiertos para comer, desinfectar bien los espacios cerrados como baños y habitaciones y mantenerse lo más alejado posible de otras personas.

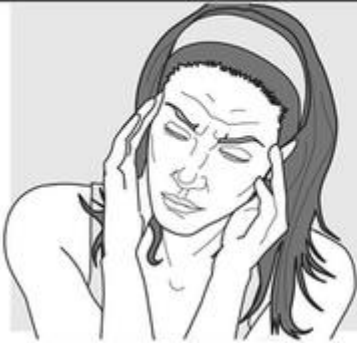
9. Si desarrolla dificultad para respirar



Llame a su médico y busque atención médica de inmediato.

El coronavirus es un virus que afecta principalmente las vías respiratorias. Por eso, ante cualquier dificultad para respirar o el tener elevada tos, debe consultar al médico.

10. Es normal y comprensible sentirse ansioso



Especialmente si vive en un país o comunidad que ha sido afectada. Descubra lo que puede hacer en su comunidad. Discuta cómo mantenerse seguro con su lugar de trabajo, escuela o lugar de culto.

Distintos gobiernos y agencias de salud destacan la importancia de no tener miedo o pánico, especialmente si vive en un país donde el virus está circulando.

Por lo tanto se pide NO ENVAR a las alumnas con resfríos para evitar cualquier contagio.

LOS SÍNTOMAS

Las **infecciones por coronavirus** regularmente se contagian cuando **las personas presentan síntomas de la enfermedad**, como fiebre, tos, malestar, dolor de cabeza, y dificultad para respirar.

Cabe destacar que **no hay tratamiento específico para los coronavirus** y en casos severos puede llegar a la neumonía. El contagio se produce por vía respiratoria, a través de gotas que las personas producen cuando tosen, estornudan o habla.

El nuevo coronavirus COVID-19 tiene una procedencia animal, ya que los primeros casos estuvieron relacionados con animales vivos en la ciudad de Wuhan, en China.

Coronavirus 2019-nCoV

LA ENFERMEDAD

CUALES SON LOS SINTOMAS

Algunas personas infectadas no muestran ningún síntoma, mientras que para otros los síntomas pueden ser graves, incluso fatales.

SINTOMAS

Fiebre y fatiga

Mocos

Tos seca

Disnea.
Dificultad para respirar

Diarrea

Período de incubación de la enfermedad

Exposición al virus

Día 1

El período de incubación varía de los 2 a los 14 días

El pulmón es el órgano principalmente afectado

COMPLICACIONES

Síndrome respiratorio agudo severo

Neumonía

Insuficiencia renal y hepática

