

¿Qué son los coronavirus?

Son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades respiratorias y afectan a numerosas especies de animales. En los humanos, producen desde enfermedades leves, como resfríos comunes, hasta cuadros más graves, como síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

Síntomas

- Fiebre y tos.
- Fiebre y dolor de garganta.
- Fiebre y dificultad respiratoria.

Pueden ser más leves o más severos, dependiendo del estado general de la persona y, en casos extremos, si existen

enfermedades preexistentes, puede ser mortal.

Puede afectar a cualquier persona, principalmente a mayores de 60 años y personas con afecciones preexistentes (como hipertensión arterial, diabetes, etc.). Extremar las medidas de prevención en estos casos.

Transmisión

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas de flügge, las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose, estornuda o exhala. Estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si

inhalan las gotas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser, estornudar o exhalar.

Prevención

➤ **Lavarnos las manos**

frecuentemente con agua y jabón.



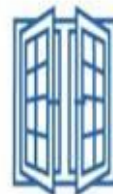
➤ **Cubrirnos la nariz y boca**

con el pliegue del codo o usar pañuelos descartables al toser o estornudar.



➤ **Ventilar los ambientes**

todos los días.



➤ **Limpiar frecuentemente**

las superficies de uso cotidiano y público.



➤ **Respetá el distanciamiento social**

quedate en tu casa el mayor tiempo posible.



No se recomienda el uso de barbijos de manera rutinaria a las personas sin síntomas como método preventivo. Su uso solo está recomendado para:

- Personas que presentan síntomas de infección respiratoria que coincidan con los síntomas de coronavirus (y tenga posibilidad de tener la enfermedad)
- Personal de salud que atiende a personas con síntomas respiratorios.
-

Lavado de manos



1 Al comenzar, humedecer las manos con agua y jabón



2 Palma con palma



3 Entre dedos



4 Detrás de las manos



5 Pulgares



6 Detrás de los dedos y uñas



7 Muñecas



8 Enjuagar y secar

El lavado de manos con agua y jabón — especialmente en los momentos críticos, es decir, después de usar el inodoro y antes de manipular alimentos— es una intervención clave para salvar vidas. De no tener agua y jabón se puede utilizar alcohol en gel.

Este es el método más fácil, rápido y económico para evitar enfermedades.

Es importante que te laves las manos:

- Antes y después de manipular alimentos o amamantar.
- Antes de comer o beber y después de manipular basura o desperdicios.
- Después de tocar alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.
- Después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar y luego de cambiarle los pañales al bebé.
- Luego de haber tocado objetos “sucios”, como dinero, llaves, pasamanos, o superficies en espacios públicos.

- Cuando llegas a la casa de la calle, el trabajo, la escuela.
- Después de haber estado en contacto con animales.

Esta sencilla práctica de higiene es el modo más efectivo de cuidar tu salud y la de toda tu familia.

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, **el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.**

Aislamiento social, preventivo y obligatorio

- Quédate en tu casa y solo salí cuando sea imprescindible
- No compartas el mate.
- Limpia frecuentemente las superficies de uso cotidiano.
- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón.
- Mantén distancia con tus familiares.

- Estornuda o tose en el pliegue del codo.
- Ventila los ambientes.