

# CARTILLA INFORMATIVA COVID-19

## ¿Qué es el Coronavirus?

Los coronavirus son una gran familia de virus que pueden causar enfermedades respiratorias que van desde el resfriado común hasta infecciones respiratorias graves. El coronavirus descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.



## ¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus descubierto más recientemente. Este nuevo virus y enfermedad se desconocían antes de que comenzara el brote en Wuhan, China, en diciembre de 2019. COVID-19 es ahora una pandemia que afecta a muchos países a nivel mundial.



## ¿Cuáles son las formas de contagio?

Las personas pueden contraer COVID-19 de otras personas que tienen el virus. La enfermedad se transmite principalmente:

### Persona a persona (Directa)

A través de pequeñas gotas de la nariz o la boca, que se expulsan cuando una persona con COVID-19 tose, estornuda o habla. Las personas pueden contraer COVID-19 si inhalan estas gotitas de una persona infectada con el virus.



### Contacto con Objetos y/o superficies contaminados (Indirecta)

Estas gotas pueden caer sobre objetos y superficies alrededor de la persona, como mesas, picaportes, pasamanos y lapiceros. Las personas pueden infectarse al tocar estos objetos o superficies y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.



## ¿Qué síntomas se presentan?

COVID-19 afecta a diferentes personas de diferentes maneras. La mayoría de las personas infectadas desarrollarán una enfermedad leve a moderada y se recuperarán sin hospitalización.

### Síntomas más frecuentes

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio



### Síntomas menos comunes

- Dolor de garganta
- Diarrea
- Conjuntivitis



- Dolor de cabeza
- Pérdida del gusto y del olfato
- Erupción en la piel decoloración de los dedos de las manos o los pies
- Síntomas graves
- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho
- Pérdida del habla o del movimiento



Dificultad respiratoria

## ¿Qué medidas se debe adoptar en caso presentar síntomas?

Si los síntomas comunes y menos comunes son leves, Quédate en casa, aíslase y controle sus síntomas.

Busque atención médica inmediata si tiene:

- Sensación de falta de aire o dificultad para respirar.
- Fiebre mayor a 38° persistente por más de dos días.
- Dolor de pecho.
- Coloración azul de los labios (cianosis).



Si presentas alguno de estos signos o síntomas, acude al centro de salud más cercano a tu domicilio o llama a la línea gratuita 113.

Si sospechas que tienes COVID-19 puedes acudir a los puntos COVID cercanos a tu domicilio para que te realicen una evaluación, y de ser necesario, una prueba de descarte COVID-19.



## ¿Qué medidas debe tomar para evitar el contagio?

### En el Transporte publico

- Usa mascarilla y protector facial durante todo el trayecto.
- Evita subir si no hay asientos disponibles.
- Mantén abiertas las ventanas para una correcta ventilación



### En el trabajo

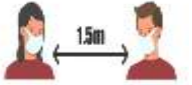
- lavado frecuente de manos o la desinfección de manos a base de alcohol.



- Mantener una correcta higiene respiratoria.
- Mantener una distancia física de al menos 1 metro o más entre los trabajadores
- No sacarse la mascarilla si no es de suma necesidad como tomar medicamentos o realizar el cambio de mascarilla.
- No sentarse ni manipular objetos de otros puestos de trabajo.
- Realiza la desinfección de los objetos o superficies con que hayas tenido contacto.



- En la vida diaria
- Mantén un metro de distancia con los demás.
- Usa correctamente la mascarilla.
- Lávate las manos frecuentemente, con agua y jabón, mínimo 20 segundos.
- Cúbrete la nariz y boca con el antebrazo o pañuelo desechable, al estornudar o toser.
- Evita tocarte las manos, los ojos, la nariz y la boca, con las manos sin lavar.
- Evita el contacto directo con personas con problemas respiratorios.
- Evita saludar de mano o beso en la mejilla.
- Mantén limpio las superficies de tu casa, (manija de puertas, pasamanos, mesa, pisos, juguetes, entre otros) pasando un trapo con desinfectante (por ejemplo, lejía).
- Bota a la basura los pañuelos desechables, mascarillas y guantes que haya utilizado.



## ¿Qué medidas de higiene se deben tomar?

### Higiene de manos

Esto consiste en lavarse las manos con agua y jabón por lo menos por 20 segundos

Realizar una desinfección de manos utilizando desinfectante de alcohol a 70° como mínimo.

### ¿Cuándo debo realizar la higiene de manos?

- Al llegar a tu casa u oficina.
- Luego de toser, estornudar o limpiarte la nariz.
- Antes de comer o manipular alimentos.
- Antes y después de usar una mascarilla.



## Higiene respiratoria

1. Cubrirse la boca y la nariz con el antebrazo o un pañuelo doblado al toser o estornudar y girando hacia donde no se encuentren otras personas, sin retirarse la mascarilla.
2. Luego deseche el pañuelo usado inmediatamente y lávese las manos.



## ¿Cómo se usa correctamente las mascarillas, guantes, careta facial?

### En el uso de mascarilla

1. Antes de tocar la mascarilla, realice la higiene de manos (lavarse con agua y jabón o usar alcohol 70°).
2. Tome la mascarilla e inspecciónela en busca de roturas o agujeros.



3. Oriente qué lado es el lado superior (donde está la tira de metal).
4. Asegúrese de que el lado correcto de la máscara mire hacia afuera (el lado de color).
5. Coloque la mascarilla en su cara colocando los lazos elásticos detrás de las orejas. Apriete la tira de metal o el borde rígido de la máscara para que se amolde a la forma de su nariz.
6. Baje la parte inferior de la máscara para que cubra su boca y su barbilla.
7. No toque la máscara mientras la esté usando para protegerse.
8. Después de su uso, quítese la mascarilla con las manos limpias; Quite los lazos elásticos de detrás de las orejas mientras mantiene la máscara alejada de su cara y ropa, para evitar tocar las superficies potencialmente contaminadas de la máscara.
9. Deseche la mascarilla en un recipiente cerrado inmediatamente después de su uso. No reutilice la mascarilla.
10. Realice la higiene de manos.



## USO DE LOS GUANTES

1. El uso de guantes no sustituye el lavado de manos. Al finalizar la jornada de trabajo, el personal al que le han sido entregados, deberá desecharlos, siguiendo estos pasos:
  - a. Retirar con la mano derecha el guante de la otra mano, hasta media altura de la palma.
  - b. Proceder del mismo modo, con la mano izquierda.
  - c. Las manos nunca deben tocar la parte externa del guante.
  - d.
  - e. Finalmente retirar ambos a la vez.



2. Echarlos en el recipiente de desechos, señalado para el depósito de los equipos de protección personal usados.
3. Lavarse las manos.



## USO DE LAS CARETAS FACIALES

### Pasos previos a su colocación:

1. Lavarse las manos.
2. Revisar que esté en buen estado.



### Pasos para su colocación:

1. Colocarse la mascarilla y luego la careta facial.
- 2.
3. Ajusta el protector facial para que no se mueva (evitar que baile en la cara).



### Pasos para su retiro:

1. El retiro del protector es hacia arriba y hacia atrás.



2. Cerrar los ojos al momento del retiro y cuidar que no toque su cara.



### Pasos para su desinfección:

1. Preferentemente, lavar la careta con agua y jabón líquido. Puede echarse alcohol con un paño limpio o sumergirlo en una solución de cloro.



2. Secarla con una hoja de papel toalla desechable.



3. Lavarse las manos.

