



CORONAVIRUS

COVID-19

**QUEDATE EN
CASA!**

**Prevenir el contagio es
tarea de todos.**

**MATERIAL
INFORMATIVO
PREVENTIVO**

APRENDAMOS SOBRE EL COVID-19



¿QUE ES UN CORONAVIRUS?

Es una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.

¿QUÉ ES LA COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA COVID-19?

Los síntomas más comunes son fiebre, dolor muscular y tos seca o dificultad respiratoria.

Algunos pacientes presentan congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

Algunas personas se infectan pero son asintomáticas.

¿CUÁLES SON LAS FORMAS DE CONTAGIO DEL COVID-19?

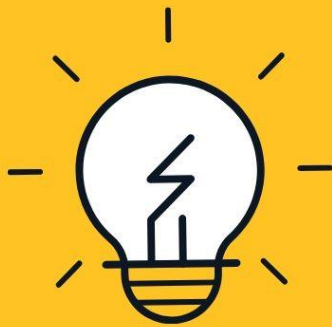
- Saliva
- Tos
- Estornudo
- Tocar y/o respirar en un ambiente contaminado.

¿QUIÉNES TIENEN MAS RIESGO DE CONTAGIO?

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes (como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes).

¿CUÁNTO DURA EL PERIODO DE INCUBACIÓN DEL COVID-19?

El período de incubación es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación oscilan entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a cinco días.



RECONOZCAMOS LOS SINTOMAS

Tenga en cuenta las diferencias

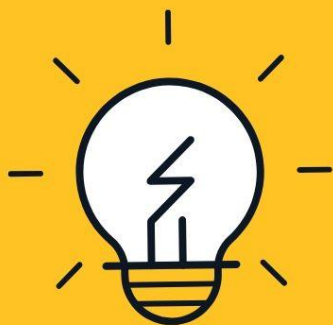
**TOS SECA + ESTORNUDO = CONTAMINACIÓN
DEL AIRE**

**TOS + MUCOSIDAD + ESTORNUDOS + SECRECIÓN
NASAL = RESFRIADO COMÚN**

**TOS + MOCO + ESTORNUDOS + SECRECIÓN
NASAL + DOLOR DE CUERPO + DEBILIDAD +
FIEBRE LEVE = GRIPE**

**TOS SECA + ESTORNUDOS + DOLOR CORPORAL +
DEBILIDAD + FIEBRE ALTA + DIFICULTAD PARA
RESPIRAR = CORONAVIRUS**

*Acuda a un centro asistencial en caso de suma
urgencia para evitar el colapso de éstos.*



¿CUÁNTO TIEMPO PERSISTE EL VIRUS EN LAS SUPERFICIES?

<i>Superficies</i>	<i>T° de exposición</i>	<i>Tiempo</i>
<i>Acero</i>	<i>20°</i>	<i>48 horas</i>
<i>Aluminio</i>	<i>21°</i>	<i>5 días</i>
<i>Metal</i>	<i>Temperatura ambiente</i>	<i>5 días</i>
<i>Madera</i>	<i>Temperatura ambiente</i>	<i>5 días</i>
<i>Papel</i>	<i>Temperatura ambiente</i>	<i>4-5 días</i>
<i>Vidrio</i>	<i>Temperatura ambiente</i>	<i>4 días</i>
<i>Teflón</i>	<i>21°</i>	<i>5 días</i>
<i>Látex</i>	<i>Temperatura ambiente</i>	<i>4-5 días</i>

Desinfecte con alcohol (concentración: 62-71%) o cloro (concentración: 0,1%) y déjelos actuar por al menos 1 minuto.



COVID-19



MITOS ALREDEDOR DEL CORONAVIRUS

EL FRÍO Y LA NIEVE NO MATAN EL VIRUS

La OMS aclaró que la temperatura del cuerpo humano se mantiene en torno a los 36.5 - 37° independiente de las condiciones meteorológicas.

EL RIESGO DE INFECTARSE CON EL VIRUS POR EL CONTACTO CON OBJETOS COMO MONEDAS, BILLETES O TARJETAS DE CREDITO ES BAJO

Porque la información preliminar indica que el virus puede sobrevivir en una superficie durante unas horas o un poco más.

DEL RUMOR QUE LA ORINA INFANTIL PUEDE PROTEGER FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS

La OMS puntualizó que la orina no mata los virus ni las bacterias; de hecho, puede contener pequeñas cantidades de material vírico o bacteriano

LA COCAINA NO PUEDE PROTEGER FRENTE AL COVID-19

Además, es una droga estimulante y adictiva cuyo consumo provoca graves efectos secundarios y es perjudicial para la salud.

Hasta la fecha **no hay** información ni pruebas que indiquen que **EL COVID-19 PUEDA TRANSMITIRSE POR MEDIO DE MOSQUITOS.**

ROCIAR TODO EL CUERPO CON ALCOHOL O CLORO NO SIRVE

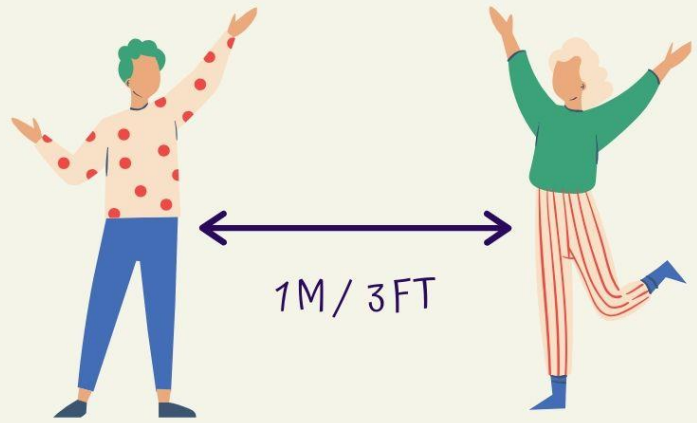
para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes.

MEDIDAS PRINCIPALES PARA PREVENIR EL COVID-19



REALICE HIGIENE DE MANOS FRECUENTEMENTE

Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos y cuando no se disponga, aplicar alcohol gel.



MANTENER DISTANCIA FÍSICA

Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y cualquier persona y evite el contacto físico al saludar o despedir.



EVITE TOCARSE LOS OJOS, NARIZ Y BOCA

Las manos tocan muchas superficies y pueden detectar virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca.



SI TIENE FIEBRE SOBRE 37.5, TOS SECA Y DIFICULTAD RESPIRATORIA LLAME DE INMEDIATO AL N° 131

Quédese en casa si no se siente bien y utilice mascarilla mientras espera la llegada del servicio de salud para, de esta forma, evitar la propagación del virus.

MEDIDAS PRINCIPALES PARA PREVENIR EL COVID-19



DISTANCIAMIENTO SOCIAL VOLUNTARIO

Con aislamiento y cuarentena de las personas sintomáticas.



MANTENER LOS AMBIENTES LIMPIOS Y VENTILADOS

Especialmente si los ambientes son compartidos.



UTENSILIOS

Lave con agua tibia los utensilios usados por los enfermos.



LIMPIA Y DESINFECTA DIARIAMENTE LAS SUPERFICIES

Limpia tus artículos de contacto frecuente y superficies tales como veladores, respaldos de cama, otros.

MEDIDAS PRINCIPALES PARA PREVENIR EL COVID-19



USA TU MASCARILLA CORRECTAMENTE

Sólo debes tocar los cordones de la mascarilla al colocarla o quitarla. Asegúrate de que se ajuste bien a tu rostro con el clip nasal.



EXTREMAR LA NO REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES PRESENCIALES

Evite sitios de mucha concurrencia que lo ponga en peligro o contagio.



NO COMPARTAS!

Artículos de higiene personal, ni de alimentos con otros habitantes del hogar o compañeros de trabajo, colegios u otros.



ESTORNUDAR Y TOSER

Si toses o estornudas, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la parte interior del codo. (el papel debe ser botado en un basurero inmediatamente después de su uso).

MEDIDAS CASERAS PARA PREVENIR EL COVID-19

SOLUCIÓN DESINFECTANTE PARA LIMPIEZA DE ZAPATOS

Agua con cloro: 1 litro de agua x 4 cucharaditas de clorinda.

En la entrada de la casa disponer de un recipiente o bandeja con una toalla vieja empapada en la solución desinfectante. Quitarse los zapatos y dejarlos reposar sobre la toalla al menos por 5 minutos.



EUCALIPTO

No elimina el virus pero sí ayuda a combatir algunos de los síntomas causados por la enfermedad, ya que, es un elemento utilizado para combatir afecciones de las vías respiratorias. Se pueden colocar ramas en distintos puntos de la casa o hervir ramas de eucalipto y dejar que el vapor se expanda por la casa.

DESINFECCIÓN

- Las superficies que pueden ser dañadas por el cloro se pueden desinfectar utilizando una concentración de alcohol al 70% u otro desinfectante siguiendo las recomendaciones del fabricante.
- En el caso de textiles se debe lavar en un ciclo de agua caliente y detergente.
- Botar en bolsa de basura doble los materiales utilizados para la desinfección.



PROTOCOLO DE ENTRADA EN CASA

1



AL VOLVER A CASA,
INTENTA NO TOCAR
NADA



QUÍTATE LOS ZAPATOS

2

3



DESINFECTA LAS PATAS
DE TU MASCOTA SI LA
ESTABAS PASEANDO



QUÍTATE LA ROPA
EXTERIOR Y GUARDALA
EN UNA BOLSA PARA
SU POSTERIOR LAVADO

4

5



DEJA BOLSA, CARTERA,
ETC. EN UNA CAJA EN
LA ENTRADA



DUCHATE O SI NO
PUEDES LÁVATE TODAS
LAS ZONAS EXPUESTAS

6

7



LAVA EL CELULAR Y
LAS GAFAS CON AGUA
Y JABÓN O ALCOHOL



LIMPIA CON DESINFECTANTE
LAS SUPERFICIES DE LAS
COSAS QUE HAYAS TRAI
DO ANTES DE GUARDARLAS

8

9



QUITATE LOS GUANTES
CON CUIDADO,
BOTÁLOS Y LAVATE
LAS MANOS



RECUERDA QUE NO ES
POSIBLE HACER UNA
DESINFECCIÓN TOTAL, EL
OBJETIVO ES DISMINUIR
EL RIESGO

10

PROTOCOLO DE SALIDA DE CASA

1



Al salir ponte una chaqueta de manga larga.

2



Recógete el pelo. No lledes aros, pulseras, anillos o relojes.

3



Si tienes mascarilla, pónetela al final, justo antes de salir.

4



Intenta no usar el transporte público.

5



Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.

6



Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las manos o en el aire.

7



Arruga el pañuelo y botalo en una bolsa cerrada al basurero.

8



Lleva paños desechables y usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.

9



Intenta no pagar en efectivo. En caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos.

10



Lávate las manos después de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante

11



No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.

12



Mantente a distancia de la gente.

PROTOCOLO DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO

1



DORMIR EN CAMAS
SEPARADAS



UTILIZAR BAÑOS DIFERENTES
Y DESINFECTARLOS CON
SOLUCIÓN DESINFECTANTE

2

3



NO COMPARTIR
TOALLAS, CUBIERTOS,
VASOS, ETC.



LIMPIAR Y
DESINFECTAR A DIARIO
LAS SUPERFICIES DE
ALTO CONTACTO

4

5



LAVA ROPA, SABANAS Y
TOALLAS MUY
FRECUENTEMENTE



MANTENER DISTANCIA,
DORMIR EN HABITACIONES
SEPARADAS

6

7



VENTILAR A MENUDO
LAS HABITACIONES



LLAMA AL 131 SI SE
PRESENTA MAS DE 37.5° DE
FIEBRE Y DIFICULTAD
RESPIRATORIA

8

9



NO ROMPAS LA CUARENTENA
DURANTE 2 SEMANAS. CADA
SALIDA DE CASA ES UN
REINICIO DEL CONTADOR



¿CÚANDO USAR MASCARILLA?

1

SI ESTAS SANO: Necesitas llevar mascarilla si vas a estar a menos de un metro de distancia de alguien con COVID-19, cuando debas salir de tu hogar y en tu lugar de trabajo.

2

USA MASCARILLA SI TIENES TOS O ESTORNUDOS.

3

Si viajas en transporte público y concurren a lugares donde hay más personas como supermercados, bancos u otros.

LAS MASCARILLAS SÓLO SON EFICACES SI SE COMBINAN CON EL LAVADO FRECUENTE DE MANOS CON AGUA Y JABON O CON EL USO DE SOLUCION DE ALCOHOL.



¿CÓMO USAR Y QUITARSE UNA MASCARILLA?



1 Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.



2 Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.



3 Evita tocar la mascarilla mientras la usas. Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.



4 Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera, y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.

LAS MASCARILLAS, INCLUIDAS LAS CLÍNICAS PLANAS Y LAS DE FILTRO N95 NO DEBEN REUTILIZARSE.

CUANDO SE HA ESTADO EN CONTACTO PRÓXIMO CON UNA PERSONA INFECTADA POR ESTA O CUALQUIER OTRA AFECCIÓN RESPIRATORIA SE DEBE CONSIDERAR QUE LA PARTE FRONTAL DE LA MASCARILLA UTILIZADA ESTÁ CONTAMINADA.

¿CÓMO LAVARTE LAS MANOS?



**MOJA TUS
MANOS Y
AGREGA
JABÓN**



**FROTA LAS
PALMAS DE
TUS MANOS**



**FROTA
TAMBIÉN EL
DORSO**



**HAZLO
TAMBIÉN
ENTRE TUS
DEDOS**



**NO OLVIDES
EL PULGAR**



**FROTA LAS
UÑAS CONTRA
TUS PALMAS**



**LAVA
TAMBIÉN LAS
MUÑECAS**



**ENJUÁGATELAS
BIEN**



**SECA BIEN
TUS MANOS**

LIMPIA TUS MANOS

¿CUÁNDO?



**Antes de
tocarte
la cara**



**Después
de toser o
estornudar**



**Después
de ir al
baño**



**Antes y
después
de cambiar
pañales**



**Antes de
preparar
y comer
alimentos**



**Antes y
después de
visitar o
atender un
enfermo**



**Después
de botar
la basura**



**Después de
tocar las
manillas de
las puertas**



**Después de
estar en
lugares
públicos**

**TENER LAS MANOS LIMPIAS REDUCE LA PROPAGACIÓN DE
ENFERMEDADES COMO EL COVID-19**