

Coronavirus – COVID-19

¿Qué es el coronavirus COVID-19?

COVID-19 es un tipo de **coronavirus**, un microbio microscópico que se transmite de persona a persona y causa enfermedad. El COVID-19 causa síntomas parecidos a la gripe: tos seca, dificultad para respirar, fiebre y dolor de cuerpo. COVID-19 afecta al sistema respiratorio más que nada. Aunque la mayoría de infecciones por COVID-19 no son peligrosas, puede devenir en neumonía (una infección severa en los pulmones) y algunos casos severos pueden ser mortales.

¿Cómo se transmite el coronavirus COVID-19?

Se transmite el coronavirus cuando las gotitas de la respiración, la tos o el estornudo de una persona infectada llegan directamente a otra persona, o al tocar superficies o alimentos contaminados con estas gotitas. El virus entra el cuerpo por la boca, la nariz y los ojos, y una vez allí, se multiplica y se disemina a otras partes del cuerpo. El coronavirus puede vivir dentro del cuerpo durante 14 días o más antes de que la persona muestre señas y síntomas de la enfermedad. Entonces, una persona puede estar infectada por el coronavirus sin saberlo, y así contagiar a otras personas. El coronavirus puede sobrevivir durante varios días en las superficies y objetos contaminados. Se propaga fácilmente por contacto.



¿A quién puede infectar el coronavirus?

La enfermedad del coronavirus puede afectar a toda persona. Aun si ya se enfermó por el coronavirus y se sanó, puede enfermarse otra vez. Las poblaciones con más riesgo de contraer la enfermedad y a enfermarse más severamente son los adultos mayores de 45 años, en especial las personas de la tercera edad, las personas que tienen otras enfermedades, especialmente las enfermedades respiratorias o que tienen sistemas inmunológicos más débiles.

¿Cómo puede prevenir la infección por COVID-19?

Aún no existe vacuna para prevenir ni medicinas para curar el coronavirus. Los antibióticos y los remedios caseros no tienen ningún efecto. Por eso, **es importante prevenir el coronavirus, al evitar contacto con el virus y al matar los microbios del virus mediante una limpieza frecuente.**

- **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón o utilice desinfectante de manos que contiene alcohol.
 - » Lávese las manos con jabón, frotándolas enérgicamente bajo agua corriente durante 20 segundos, restregándose las manos enteras, incluyendo debajo de las uñas, la muñeca y hacia el codo.
 - » Lávese siempre después de usar los servicios sanitarios, antes de comer y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
 - » Evite tocar su cara sin antes lavarse las manos.
- **Utilice desinfectantes de alcohol o cloro para lavar las superficies (las perillas de las puertas, en la cocina, etc.) que pueden estar expuestas a las personas enfermas con el coronavirus.**

- » **Alcohol:** El alcohol isopropílico, comúnmente producido a una concentración del 70%, matará los microbios del coronavirus. Utilícelo para limpiar superficies como la encimera de la cocina, las perillas de puertas, y los electrodomésticos. Una solución de 50% a 70% funciona mejor. No lo use con una concentración del 100% porque no funcionará. Si tiene alcohol de 100%, dilúyelo, añadiendo agua de una proporción de 1 taza de agua a 2 tazas de alcohol. Para limpiar, primero use agua y jabón y luego limpiar con la solución de alcohol, y deje secar por sí solo, al aire libre.
- » **Cloro:** Comúnmente se vende el cloro a una concentración de 5%. Hay que usar agua a tiempo para diluir el cloro (el agua caliente no funciona). Se utiliza 2 tazas (medio litro) de cloro por cada balde de 20 litros. Primero, hay que limpiar las superficies con agua y jabón, y luego desinfectar con la solución de cloro, dejándolas secar al aire libre.
- » Desinfecte los objetos que toca a menudo utilizando desinfectante.
- » Lave la ropa con detergente y agua caliente. Si usa una máquina lavadora de ropa, es mejor usar el ciclo de remojo
- **Limite el contacto físico con otras personas** si hay casos del coronavirus en su zona. Quédese en casa para evitar contacto con otras personas. En lo posible, evite áreas con mucha gente donde podrá tener contacto cercano con personas enfermas y superficies contaminadas que pueden propagar el coronavirus.

Aislarse puede ser difícil, tanto física como emocionalmente.

Sin embargo, limitar contacto con otras personas no tiene que significar un aislamiento total. Hable por teléfono en vez de verse en persona. Puede conversar a través de las ventanas y las puertas. Hable en persona con otros, pero manteniéndose a una distancia de 2 metros entre usted y la otra persona.



Si usted se encuentra saludable, ayude a las personas enfermas de su comunidad, estableciendo redes para hacerles llegar comida, agua limpia y otros suministros sin que tengan que salir de casa.

- **Use mascarilla** si se siente enferma, o si cuida a una persona con síntomas del coronavirus. Por lo general, no debe usarse la mascarilla si no está enferma. Las mascarillas no sirven si no están utilizadas correctamente:
 - » Antes de ponerse la mascarilla, lávese las manos con desinfectante con alcohol o con agua y jabón.
 - » Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla, asegurándose de que no haya hueco entre su cara y la mascarilla.
 - » No toque la mascarilla cuando la tiene puesta.
 - » Reemplace la mascarilla si se moja.
 - » No hay que re-usar las mascarillas.
 - » Para quitarse la mascarilla, agárrela de las tirantes elásticas de atrás de la cabeza (no toque la mascarilla en sí), y deséchela inmediatamente en un basurero cerrado, y lávese las manos.
 - » **No use una tela** para cubrirse la cara en lugar de una mascarilla. La tela se quedará húmeda con su respiración, haciendo más fácil que tengas contacto con las gotitas contagiosas.
- **Hay que estar atenta a su salud.** Una persona que tiene tos seca, dificultades para respirar y fiebre, debe llamar al 911, para que le indiquen cómo proceder. Así se puede actuar si se desarrolla el síntoma más serio del COVID-19, que es la incapacidad para respirar (el Síndrome de dificultad respiratoria aguda), y cuyo tratamiento requerirá oxígeno y ventilador mecánico que sólo hay en clínicas y hospitales.