



Consejos básicos para protegerse del Coronavirus, según la OMS

Normas Institucionales:

- Evitar saludar con la mano, abrazo o beso en la mejilla; como parte del Plan de Contingencia Institucional
- Evitar asistir a la Institución en caso de que padres de familia o estudiantes padezcan afección gripal. En caso de asistir hacerlo con la debida protección (mascarilla) y los cuidados adecuados.

1. Lavarse las manos

Lávese las manos regularmente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Tocarse la cara después de tocar superficies contaminadas o a personas enfermas es una de las formas en que se puede transmitir el virus. Al limpiar las manos se puede reducir el riesgo.

2. Limpieza de superficies

Limpie regularmente con desinfectante las superficies como bancos de cocina y escritorios de trabajo

3. Informarse

Infórmese sobre el COVID-19 a través de fuentes confiables: Dirección de Salud pública local o nacional, el sitio web de la OMS o su profesional sanitario local. Todos deben conocer los síntomas: para la mayoría de las personas, comienza con fiebre y tos seca, **no con secreción nasal**. La mayoría de las personas tendrá una enfermedad leve y mejorará sin necesidad de ningún cuidado especial.

4. Evitar los viajes

Evitar viajar si tiene fiebre o tos, y en caso de enfermarse durante un vuelo, informar a la tripulación de inmediato. Una vez en casa, póngase en contacto con un profesional de la salud y cuénteles dónde ha estado.

5. Cuidado al toser o estornudar

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.

6. Si es mayor, evitar las áreas muy concurridas

Si tiene más de 60 años o tiene una afección subyacente como **una enfermedad cardiovascular**, afección respiratoria o diabetes, corre mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave. Podría tomar precauciones adicionales para evitar áreas abarrotadas o lugares donde pueda interactuar con personas enfermas.

7. Quedarse en casa si se está enfermo

Si no se siente bien, quédese en casa y llame a su médico o profesional de salud local. Él le hará algunas preguntas sobre sus síntomas, dónde ha estado y con quién ha tenido contacto. Esto ayudará a asegurarse de que reciba el asesoramiento correcto, se dirija al centro de salud adecuado y evitará que infecte a otros.

8. Cuidados en casa.

Si está enfermo, quédese en casa, coma y **duerma separado de su familia**, use diferentes utensilios y cubiertos para comer.

9. Consultar con el médico.

Si tiene dificultad para respirar, llame a su médico y busque atención médica de inmediato.

10. Hablar con la comunidad y el trabajo.

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.

Prevención-Coronavirus

En la actualidad no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus. Sin embargo, como recordatorio, se recomiendan medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias. Estas medidas incluyen:

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita.
- Seguir las recomendaciones sobre el uso de mascarillas.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



No se han hecho recomendaciones para que las personas que no están enfermas usen mascarillas para protegerse de enfermedades respiratorias, incluso del COVID-19.

Las personas que presentan síntomas del COVID-19 deberían usar mascarillas para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a los demás. El uso de mascarillas es también esencial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan de alguien en un entorno cerrado (en la casa o en un establecimiento de atención médica)

DATOS REALES DEL CORONAVIRUS

- El 97% de las personas en contacto con el virus se curan perfectamente
- El sarampión tiene más tasas de mortalidad que el coronavirus (30% vs 3%)
- El método más eficaz para evitar el virus es lavarse las manos y/o saturizarlas con alcohol de manera semi-regular.
- Solo use mascarilla si trabaja en un hospital, si es un paciente oncológico o si tiene infecciones respiratorias previas. **Si su caso no es el anterior, NO LAS AGOTE, ya que hay pacientes que las necesita de verdad y a usted no le va a servir de nada.**
- El prototipo mayoritario de pacientes son hombres entorno a 45 años con una mortalidad del 0,3%.
- No se ha detectado casos activos a niños, es decir no son el prototipo de pacientes hasta ahora.
- A partir de los 65-70 años tienen mayor riesgo de una evolución grave del virus y sobretodo que tienen enfermedades cardiovasculares previas. Ej: Infartos, cardiopatías, enfermedades vasculares y diabéticos.
- No tiene tratamiento, se trata igual que una gripe y medidas sintomáticas

FUENTES:

