

LO QUE NECESITA SABER SOBRE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

¿Qué es Coronavirus?

Una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona y que puede causar diversas enfermedades. Aunque no existe medicamento o vacuna para prevenirla, sus síntomas pueden ser tratados.

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

¿Cuáles son las complicaciones graves provocadas por este virus?

Muchos pacientes tienen neumonía en ambos pulmones.

¿Qué puedo hacer para ayudar a protegerme?

La mejor manera de prevenir el contagio es evitar la exposición al virus que causa el COVID-19.

Hay medidas simples preventivas y cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de virus respiratorios.

Estas incluyen las siguientes:



Evitar el contacto cercano con personas enfermas.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.



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.

¿Qué debo hacer si recientemente viajé a algún país donde circula el virus y me enfermé?

Si estuvo en el país en los últimos 14 días, se siente enfermo y tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, debería buscar atención médica e ir al hospital. Ellos le darán instrucciones sobre los pasos a seguir sin exponer a los demás a su enfermedad. Mientras esté enfermo, evite el contacto con otras personas, no salga y postergue cualquier viaje para reducir la posibilidad de propagar la enfermedad a los demás.

Para información actualizada esté atento a los boletines emitidos por el
Departamento de Salud de Puerto Rico
o visite www.salud.gov.pr o www.contagiahabitossaludables.com



SECRETARÍA AUXILIAR para
la PROMOCIÓN de la SALUD

COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

CONÓCELO.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente **de persona a persona**.



*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.



¿Quiénes están en mayor riesgo de enfermarse gravemente?

- Adultos mayores de 60 años.
- Personas con enfermedades preexistentes como diabetes o cardiopatías.



¿Cómo se transmite?

- Por contacto personal cercano con una persona infectada.
- A través de personas infectadas al toser o estornudar.
- Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.



Hasta el momento, **no hay vacuna ni tratamiento específico**, solo tratamiento de los síntomas. Los **casos graves** pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.

PREPÁRATE.



Infórmate a través de fuentes confiables.



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol.



Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiase las manos.

ACTÚA.



Evita el contacto cercano con personas que tengan síntomas de gripe.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.



Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.

Nota: Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. Febrero 2020.

Lávese las manos

Durante una emergencia, mantener las manos limpias puede ayudar a que usted y los demás se mantengan sanos.



Lavarse las manos con agua limpia y jabón es la mejor manera de eliminar los gérmenes que pueden enfermarlos a usted y a los demás. Si no tiene agua limpia ni jabón, use un "hand sanitizer" de por lo menos un 60% de alcohol. Asegúrese de lavarse las manos después de usar "hand sanitizer" 3 veces.



Manténgase sano lavándose las manos varias veces al día:

ANTES DE...

- Preparar la comida
- Comer
- Atender a alguien que esté enfermo
- Tratar una cortadura o herida

DESPUÉS DE...

- Ir al baño
- Cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Sonarse la nariz, toser o estornudar
- Tocar animales, sus alimentos o excrementos
- Manipular la comida o los bocadillos para mascotas
- Tocar basura



¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas.
2. Frótese las manos con jabón, formando espuma.
3. Frote todas las superficies, incluidos los dedos, entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas y el dorso de las manos.
4. Siga frotándose las manos por al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción "Cumpleaños feliz".
5. Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
6. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Salud

www.cdc.gov/handwashing/esp

Lavado de manos

en casa, en donde jugamos y cuando salimos



¡Los microbios están en todas partes! Pueden llegar a sus manos y a los objetos que toca a lo largo de todo el día. Lavarse las manos con agua y jabón en momentos clave es una de las medidas más importantes que puede tomar para librarse de los microbios y evitar transmitirlos a quienes lo rodean.

¿Cómo es que lavarse las manos lo mantiene sano?

Los microbios pueden entrar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca, y enfermarnos. Lavarse las manos con jabón elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades. Los estudios han mostrado que lavarse las manos puede prevenir 1 de cada 3 enfermedades diarreicas y 1 de cada 5 infecciones respiratorias, como el resfriado o la influenza (gripe).

Lavarse las manos ayuda a prevenir infecciones por estas razones:



Con frecuencia, las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta, y de ese modo introducen microbios en el cuerpo.



Los microbios de las manos que no se lavaron pueden llegar a los alimentos y a las bebidas cuando las personas los preparan o los consumen. Los microbios pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas y causarles enfermedades a las personas.



Los microbios de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como las manijas de las puertas, las mesas o los juguetes y, luego, transferirse a las manos de otra persona.



¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas.
2. Frótese las manos con jabón, formando espuma.
3. Frote todas las superficies, incluidos los dedos, entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas y el dorso de las manos. Siga frotándose las manos por al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción “Cumpleaños feliz”.
4. Enjuáguese las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Emerging and
Zoonotic Infectious Diseases

¿Cuándo debe lavarse las manos?

Lavarse las manos en cualquier momento del día puede ayudar a librarse de los microbios, pero hay momentos clave cuando es más importante hacerlo.

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño, cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida o bocado para animales, jaulas o heces de animales (caca)
- Después de tocar la basura
- Si tiene las manos visiblemente sucias o engrasadas



¿Qué tipo de jabón debe usar?

Puede usar jabón en barra o líquido para lavarse las manos. Muchos lugares públicos proveen jabón líquido porque es más fácil y más limpio compartirlo con los demás. Los estudios no han encontrado ningún beneficio adicional para la salud cuando se usan jabones antibacterianos en comparación con el jabón común. Ambos son igualmente eficaces para librarse de los microbios. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.

¿Cómo es que lavarse las manos ayuda a combatir la resistencia a los antibióticos?

La resistencia a los antibióticos ocurre cuando las bacterias resisten los efectos de un antibiótico; es decir, los gérmenes no mueren y continúan creciendo. Las enfermedades causadas por bacterias resistentes a los antibióticos pueden ser más difíciles de tratar. El tan solo usar antibióticos crea resistencia; por ese motivo, evitar las infecciones en primer lugar disminuye la cantidad de antibióticos que se tengan que usar y reduce las probabilidades de que la resistencia tenga lugar durante el tratamiento. Lavarse las manos ayuda a prevenir muchas enfermedades, y esto significa un menor uso de antibióticos.

Los estudios han
mostrado que
lavarse las manos
puede prevenir

1 de cada 3

enfermedades
diarreicas y

1 de cada 5

infecciones
respiratorias,
como el resfriado
o la influenza
(gripe).

Para obtener más información y ver una demostración en video sobre cómo lavarse las manos, visite el sitio en la web de los CDC sobre el lavado de manos:

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html>

¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus que se identificó por primera vez durante la investigación de un brote en Wuhan, China.

¿Pueden las personas en los EE. UU. contraer el COVID-19?

El COVID-19 se está propagando de persona a persona en China y se ha detectado propagación limitada entre contactos cercanos en algunos países fuera de China, incluso en los Estados Unidos. En la actualidad, sin embargo, este virus NO se está propagando en comunidades en los Estados Unidos. En estos momentos, el mayor riesgo de infección es para las personas en China o las personas que han viajado a China. El riesgo de infección depende de la exposición. Los contactos cercanos de las personas infectadas tienen un riesgo mayor de exposición, por ejemplo, los trabajadores del sector de la salud y los contactos cercanos de las personas infectadas por el virus que causa el COVID-19. Los CDC continúan vigilando de cerca la situación.

¿Ha habido casos de COVID-19 en los EE. UU.?

Sí. El primer caso de COVID-19 en los Estados Unidos se notificó el 21 de enero del 2020. La cantidad actual de casos de COVID-19 en los Estados Unidos está disponible en la página web de los CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html>.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

Es probable que el virus que causa el COVID-19 haya surgido de una fuente animal, pero parece que ahora se está propagando de persona a persona. Es importante notar que la propagación de persona a persona puede darse en un proceso continuo. Algunas enfermedades son altamente contagiosas (como el sarampión), mientras que otras enfermedades no lo son tanto. En estos momentos, no está claro qué tan fácil o con qué continuidad el virus que causa el COVID-19 se esté propagando entre las personas. Infórmese sobre lo que se sabe acerca de la propagación del coronavirus de reciente aparición en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission-sp.html>.

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas:

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar



¿Cuáles son las complicaciones graves provocadas por este virus?

Muchos pacientes tienen neumonía en ambos pulmones.

¿Qué puedo hacer para ayudar a protegerme?

La mejor manera de prevenir la infección es evitar la exposición al virus que causa el COVID-19.

Hay medidas simples preventivas y cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de virus respiratorios. Estas incluyen las siguientes:

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Si está enfermo, para prevenir la propagación de la enfermedad respiratoria a los demás, debería hacer lo siguiente:
 - 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.

¿Qué debo hacer si recientemente viajé a China y me enfermé?

Si estuvo en China en los últimos 14 días, se siente enfermo y tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, debería buscar atención médica. Llame al consultorio de su proveedor de atención médica antes de ir y dígame sobre su viaje y sus síntomas. Ellos le darán instrucciones sobre cómo conseguir atención médica sin exponer a los demás a su enfermedad. Mientras esté enfermo, evite el contacto con otras personas, no salga y postergue cualquier viaje para reducir la posibilidad de propagar la enfermedad a los demás.

¿Hay alguna vacuna?

En la actualidad no existe una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de prevenir la infección es evitar la exposición al virus que causa el COVID-19.

¿Existe un tratamiento?

No hay un tratamiento antiviral específico para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 pueden buscar atención médica para ayudar a aliviar los síntomas.