

CORONAVIRUS

COVID-19

Con información de OMS/OPS y autoridades sanitarias

Ilustraciones jehsomwang / freepik
Música HeartDrumMachine
Animación Geovin Morales

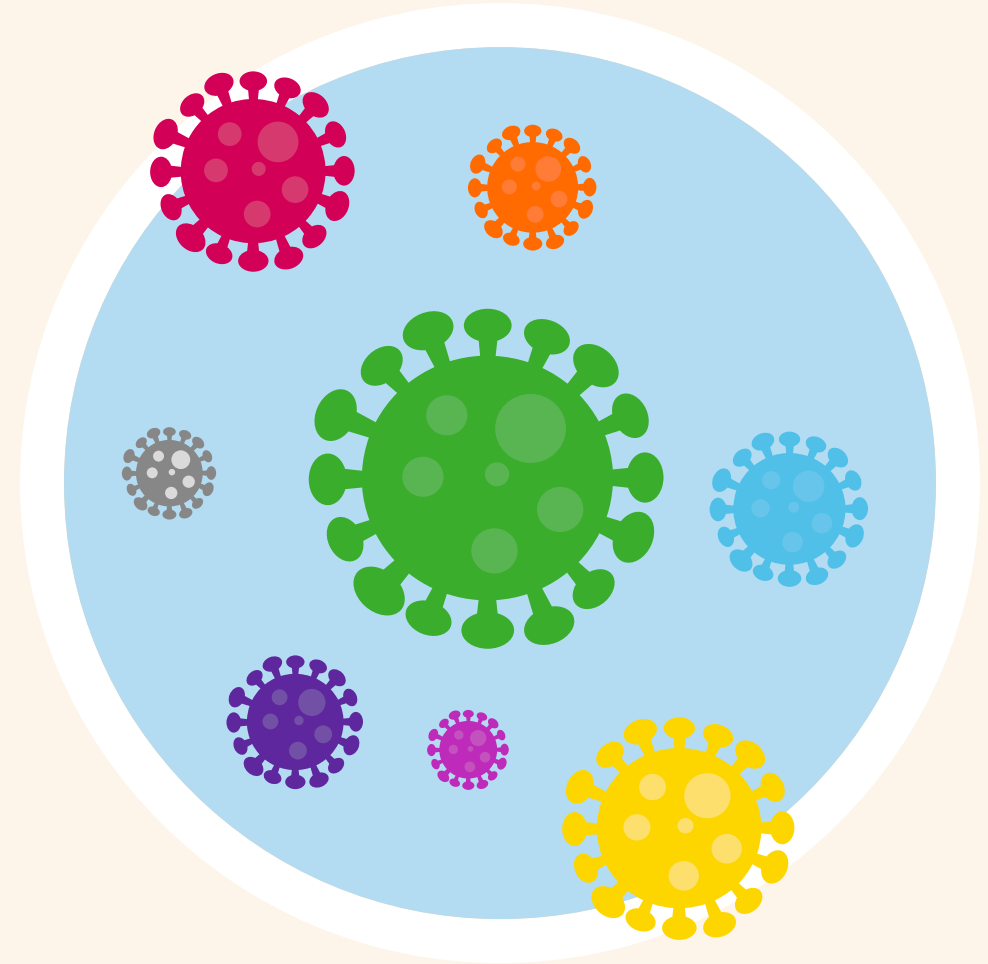
Creación y producción Xiomara Campos

EN SOLIDARIDAD CON LA EMERGENCIA MUNDIAL

FAMILIA DE LOS

CORONAVIRUS

Los coronavirus son un grupo de virus que causan varias enfermedades, como el resfriado común y otras más graves.



CORONAVIRUS

COVID-19

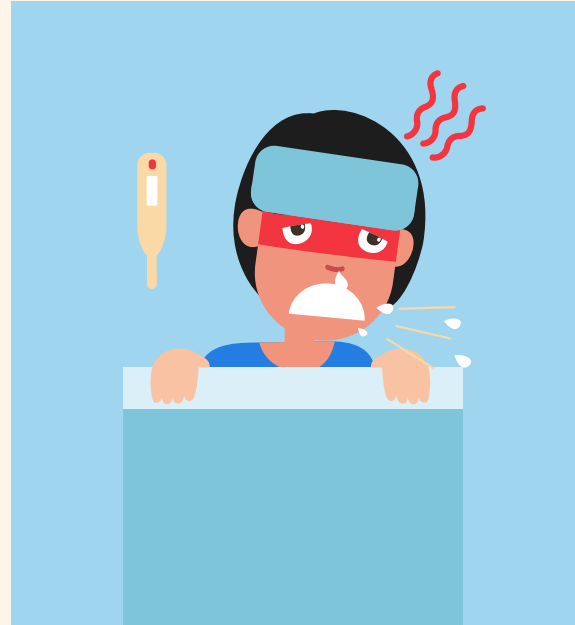
El COVID-19 es un nuevo coronavirus que surgió a finales de 2019 y que afecta el sistema respiratorio de las personas.



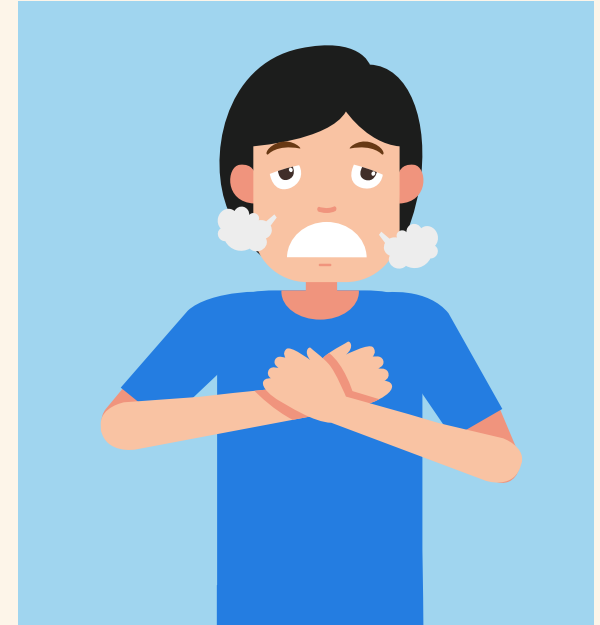
SÍNTOMAS DE COVID-19



Tos seca

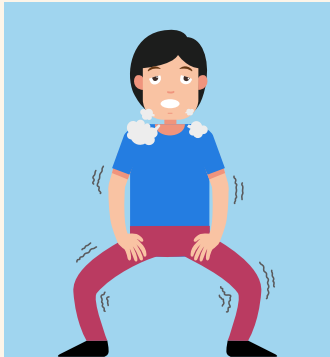


Fiebre



Dificultad para
respirar

OTROS SÍNTOMAS MENOS COMUNES



Dolor de
cuerpo y
cansancio



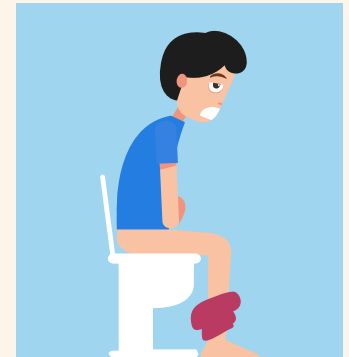
Dolor de
garganta



Dolor de
cabeza



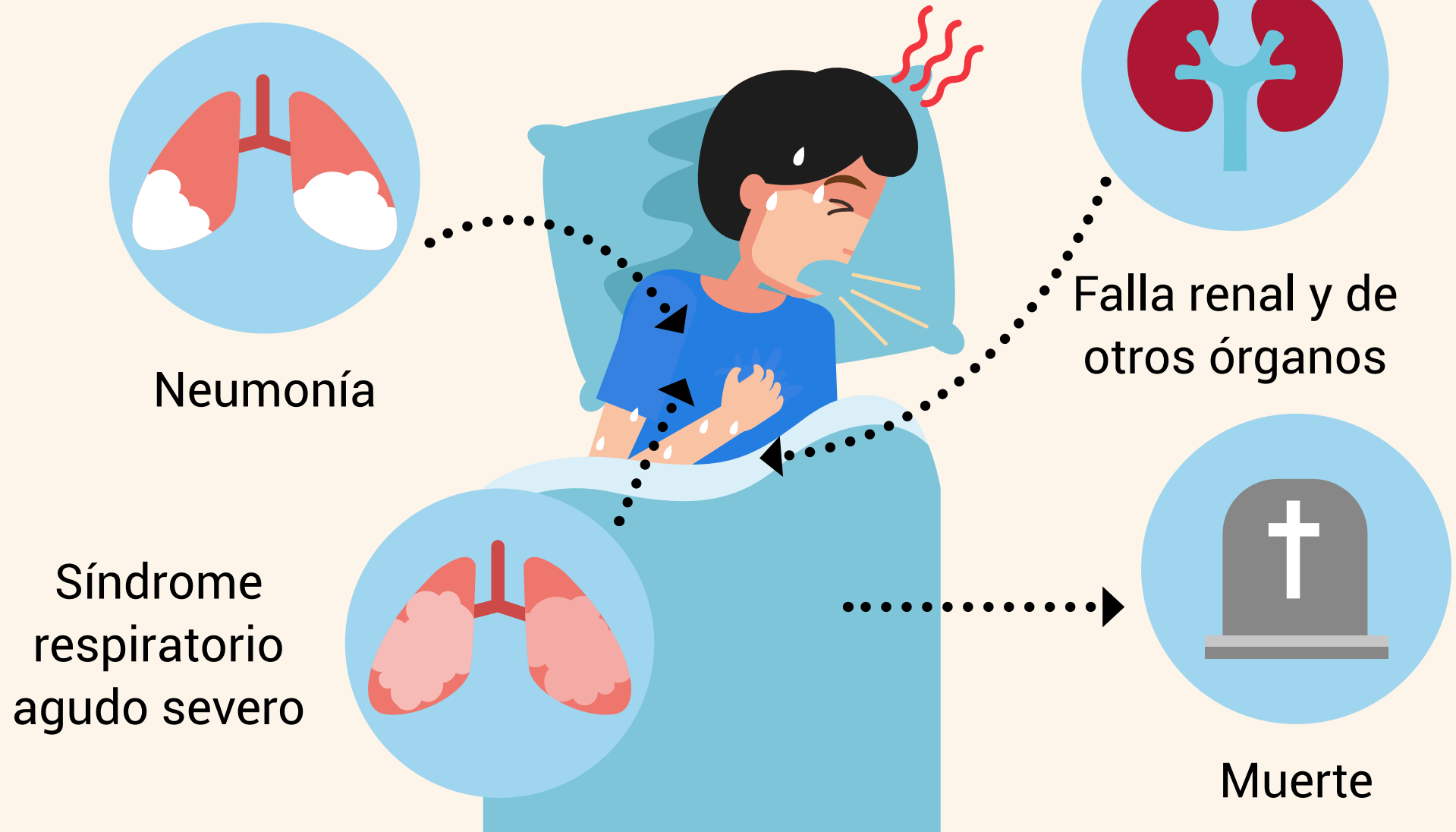
Goteo de
nariz



Problemas
digestivos

Con el tiempo, podrían identificarse otros síntomas.

COMPLICACIONES DE COVID-19



¿QUÉ HACER SI HAY SÍNTOMAS?

Si tiene síntomas parecidos al resfriado o la gripe, y son leves:



Aíslese en su casa

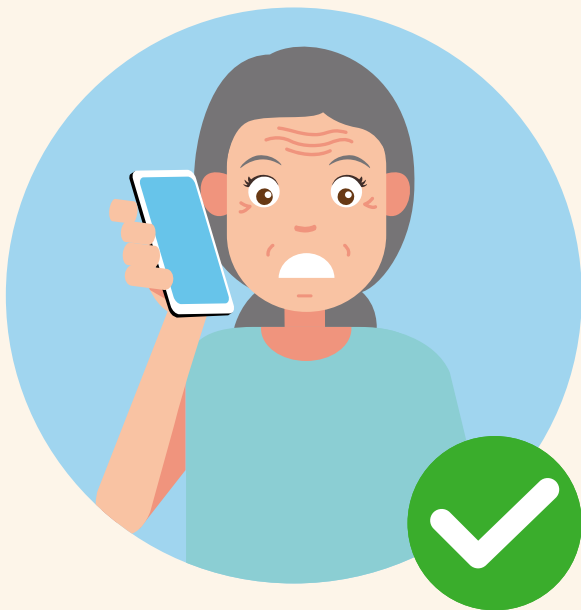


Tome líquidos
y descanse



Llame al médico y
no se automedique

Pero comuníquese de inmediato al médico, sí:



Es mayor de 60 años



O es paciente con
afecciones médicas

Porque su sistema inmunológico es más débil.

Si tiene los síntomas de COVID-19:



Tos seca



Fiebre



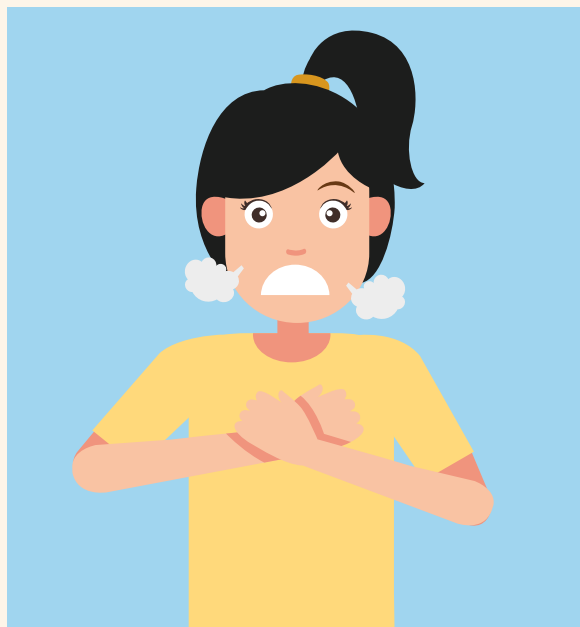
Dificultad
para
respirar



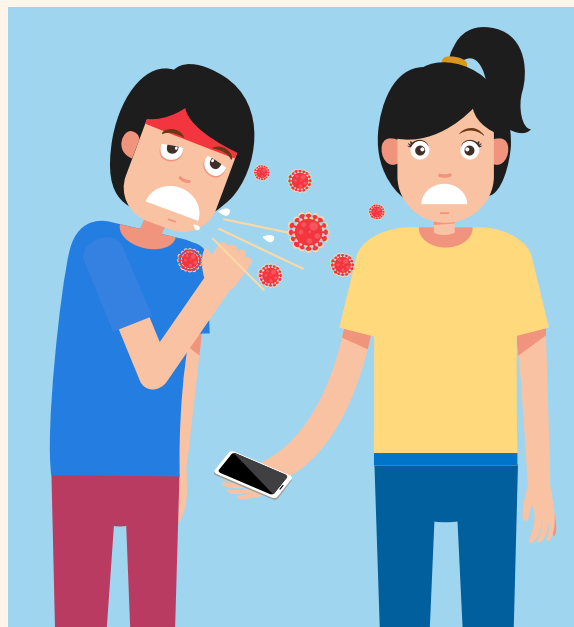
Busque atención
médica urgente

Podría necesitar oxígeno o respiración asistida.

En cualquiera de los casos informe:



Si tiene síntomas
de COVID-19

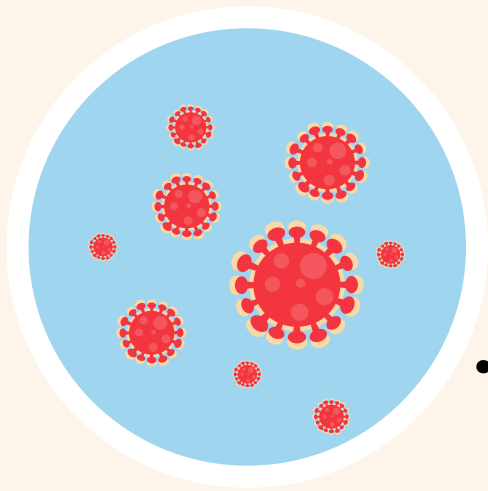


Si ha estado en
contacto con
alguien que tiene
COVID-19



Si vive o ha
viajado a un área
de contagio con
COVID-19

COVID-19 SE CONFIRMA CON:



Pruebas
de laboratorio

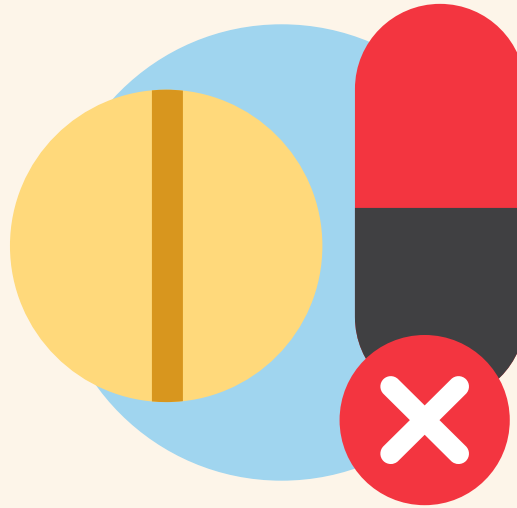


O diagnóstico
por imagen en
casos graves

Y HASTA EL MOMENTO, NO HAY CURA



No hay vacuna
contra COVID-19



No hay antibióticos
ni medicinas que
curen COVID-19



Solo se pueden
aliviar los síntomas

No se automedique porque puede empeorar su enfermedad.

¿QUIÉNES PUEDEN INFECTARSE?

Cualquier persona puede infectarse de COVID-19



20 de cada 100 personas infectadas será hospitalizada.

Aunque están en mayor peligro:



Las personas mayores
de 60 años



Y pacientes con afecciones
de pulmones, corazón, cáncer,
presión alta, diabetes y otras

COVID-19 ES UNA PANDEMIA PORQUE:



Es una enfermedad
infecciosa entre
personas



Es altamente
contagiosa: una
persona puede
infectar a muchas



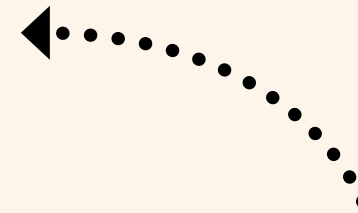
Y ha llegado a todo
el mundo

COVID-19 SE TRANSMITE:

1

De persona a persona

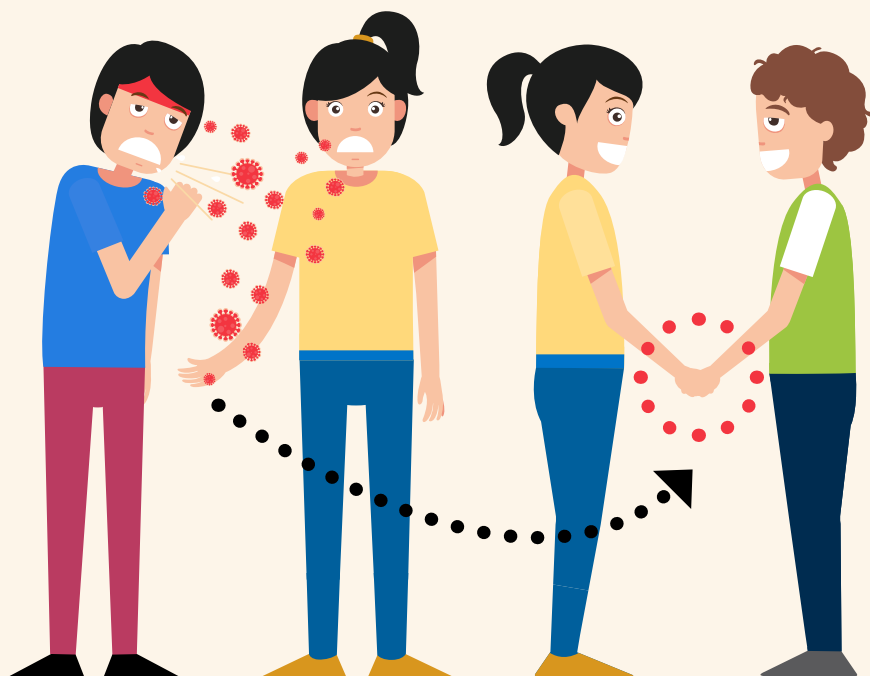
A través de
pequeñas gotas
que expulsa una
persona infectada,
al toser, estornudar
o hablar



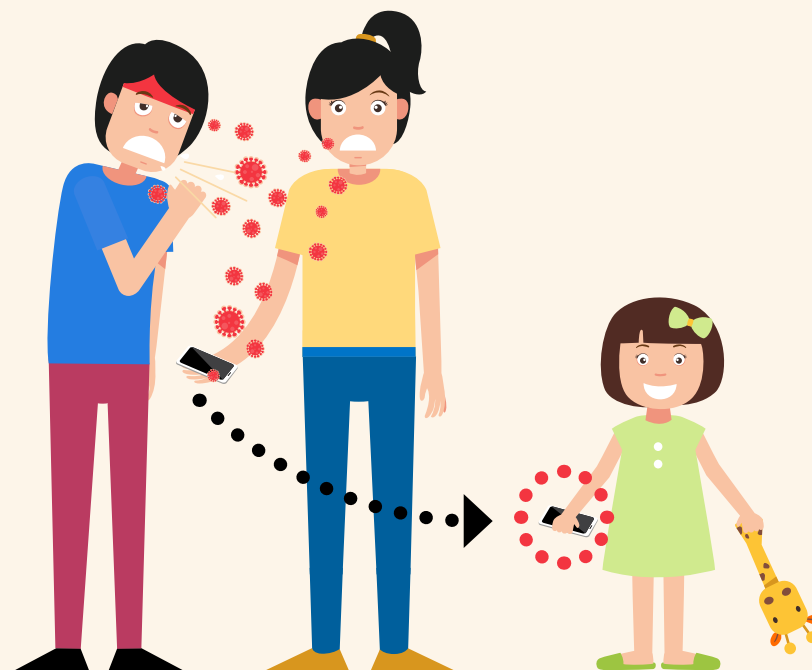
Al respirarlas, la
otra persona queda
infectada

2

Al tocarse ojos, nariz o boca:

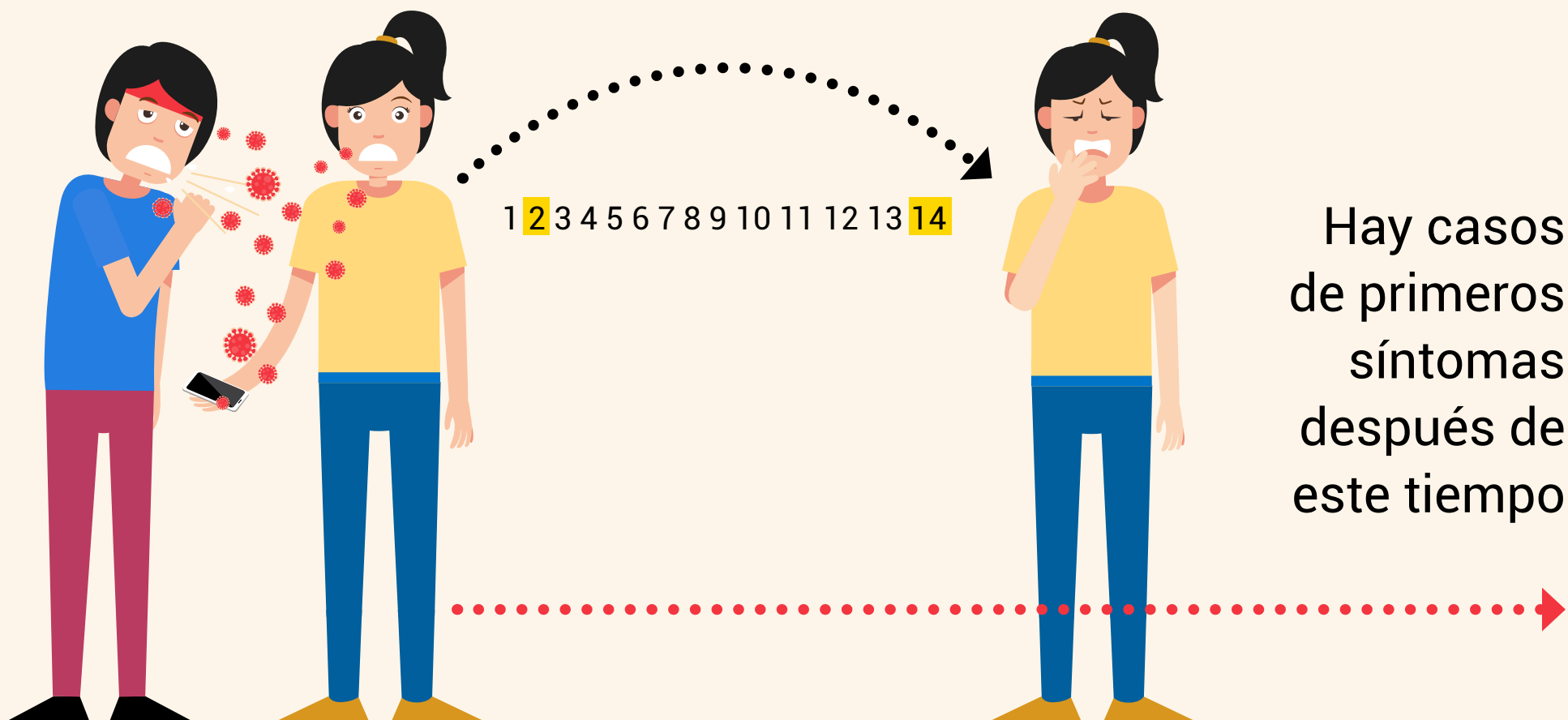


Después de tocar a una
persona infectada



O después de tocar
superficies contaminadas

De ahí, los primeros síntomas aparecen, generalmente,
de 2 a 14 días después



Y hay personas que no presentan ningún síntoma

Pero sí transmiten
al COVID-19

80 de cada 100
personas tendrá el
COVID-19

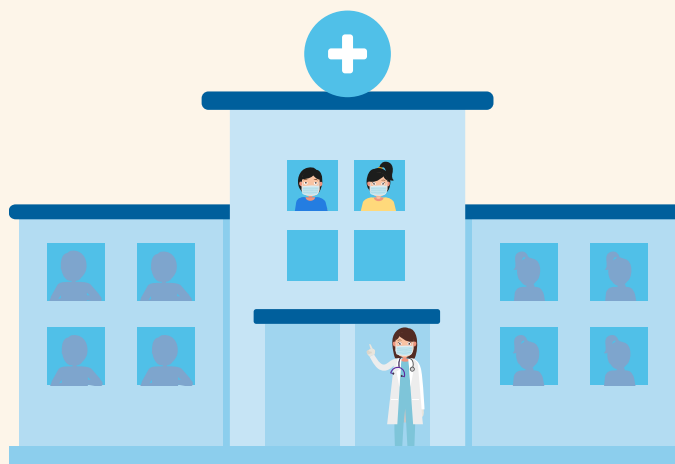


Por esto, es de suma importancia la cuarentena.

La cuarentena reducirá la transmisión de COVID-19



La cuarentena
puede ser en casa



En un servicio de
salud específico



O en un lugar
preparado para ello

Aplicando todas las medidas sanitarias y de higiene.

Hacer la cuarentena en casa quiere decir no salir.



No visitas



No parque



No viajes



No calle



No gentío



No paseos



#QuédateEnCasa

Solo para una necesidad esencial se debe salir:



Urgencia
médica o
veterinaria



Conseguir
medicina
recetada



Abastecerse
de agua o
alimentos



Atender o
proveer a
quienes lo
necesitan

Solo sale 1 persona por casa y no la familia

TOME MEDIDAS PARA PROTEGERSE DE COVID-19

1

Lávese las manos con frecuencia



Con agua y jabón
por al menos 20
segundos



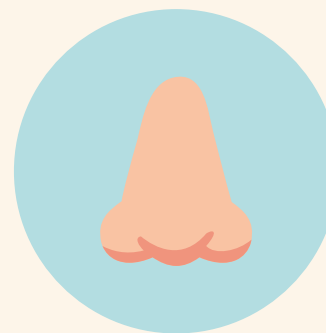
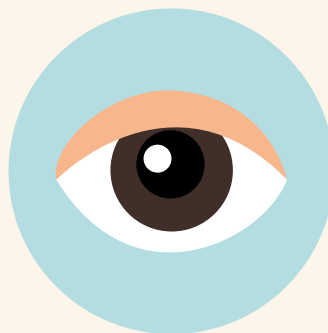
O límpiense con gel
de manos a base de
70% de alcohol



Especialmente si estuvo en un lugar público, tose o estornuda.

2

No se toque los ojos, la nariz o la boca



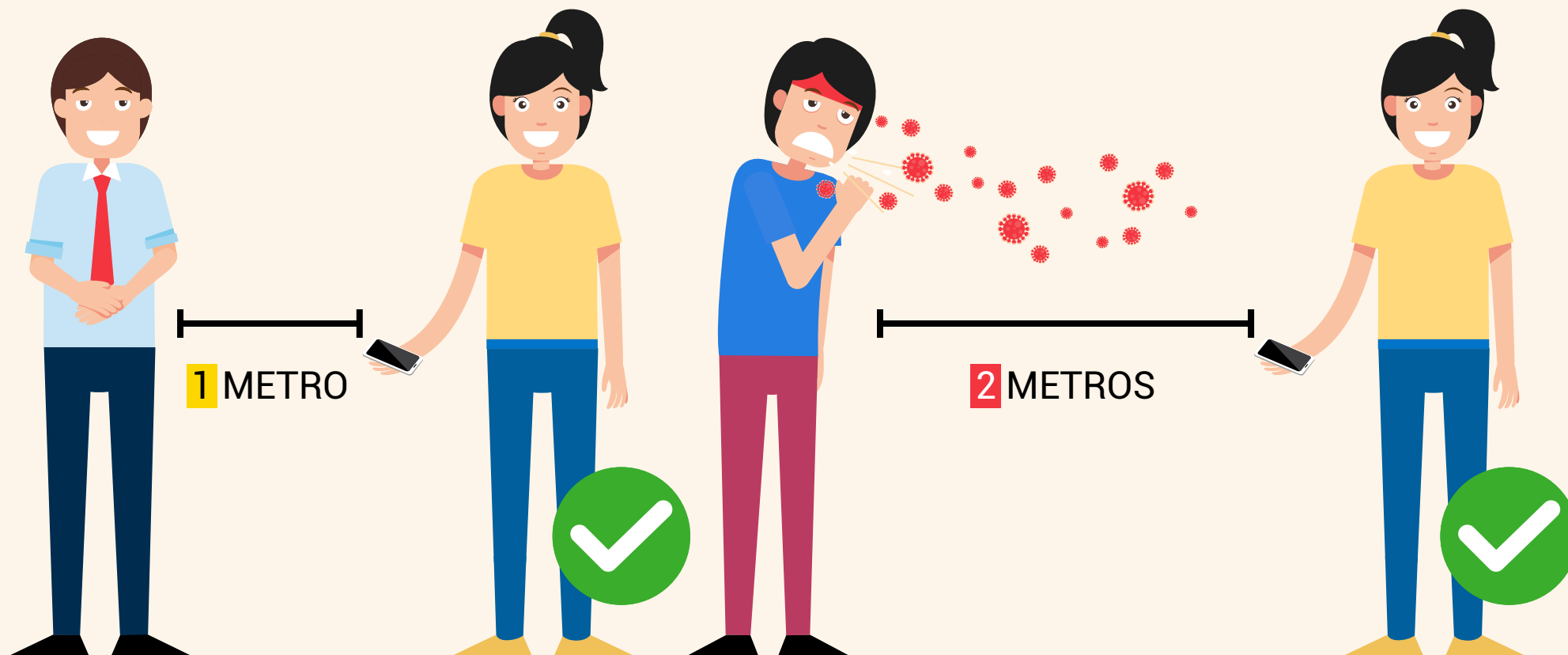
Antes lávese con agua y jabón o límpiense con gel a base de 70% de alcohol



Cuando COVID-19 toca la mucosa, entra e infecta su cuerpo.

3

Mantenga su distancia de las demás personas



Personas sin síntomas

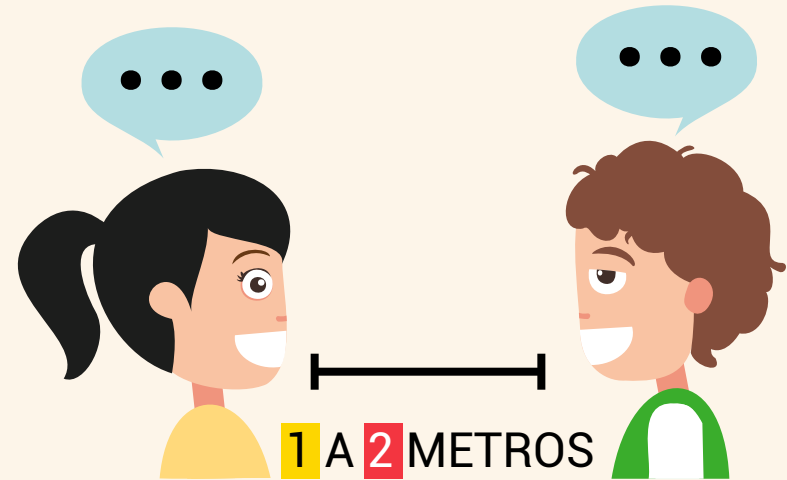
Personas con síntomas

4

Salude y hable desde lejos



Levante la mano
para saludar o decir adiós

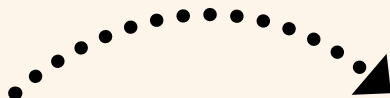


Mantenga su distancia
para hablar

TOME MEDIDAS PARA PROTEGER A LOS DEMÁS

1

Quédese en casa, en especial si tiene COVID-19



Si tiene tos seca, fiebre
y dificultad para respirar
busque atención médica

2

Cúbrase la boca y la nariz, al toser o estornudar



Use pañuelos desechables

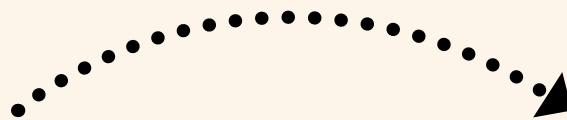


O use el codo doblado

Tampoco escupa o tire gargajos y flemas al piso.

3

Tire los pañuelos usados al basurero



Después lávese con agua y jabón o límpiense con gel a base de 70% de alcohol

Si es posible colóquelo en una bolsita cerrada antes de tirarlo.

4

Use mascarilla, en especial si tiene COVID-19



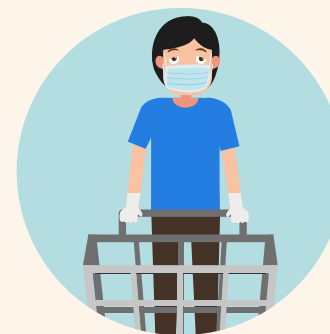
Colóquesela antes
de estar con otras
personas en:



casa



vehículos



compras



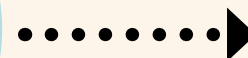
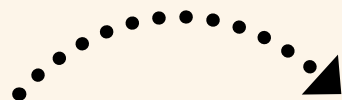
servicios de salud



cualquier lugar

5

Tire la mascarilla usada al basurero



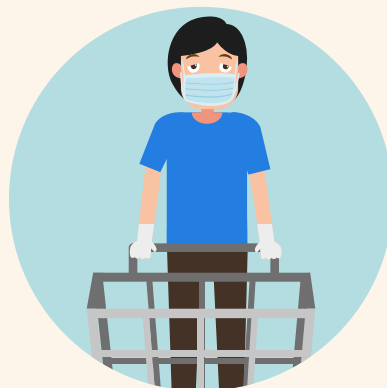
Después lávese con agua y jabón o límpiase con gel a base de 70% de alcohol

Póngase una nueva mascarilla

Si es posible colóquela en una bolsita cerrada antes de tirarla.

6

Use guantes, en especial si tiene COVID-19



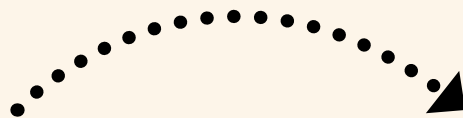
Cuando compre
en mercados y
supermercados



Cuando ingrese a
un servicio de salud

7

Tire los guantes usados al basurero



Después lávese con agua y jabón o límpiese con gel a base de 70% de alcohol

Si es posible colóquelos en una bolsita cerrada antes de tirarlos.

8

No deje a niños, niñas y adolescentes a cargo de:



Personas
mayores de 60
años



0 personas
con afecciones
médicas

Su sistema inmunológico es más débil y pueden infectarlos.

9

Al regresar a casa y antes de estar con su familia:



Quítese los
zapatos antes
de entrar



Deje sus
cosas en una
caja en la
entrada



Cambiése
ropa y métala
en una bolsa
para lavar



Báñese o lávese
con agua y
jabón: cara,
cuello, brazos y
manos

10

Desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia



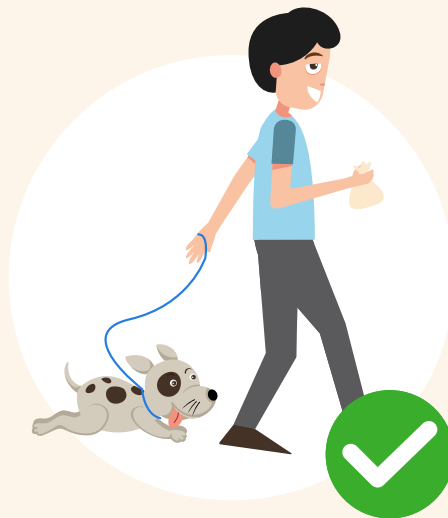
El COVID-19 dura de 2 horas a 4 días, según la superficie.

11

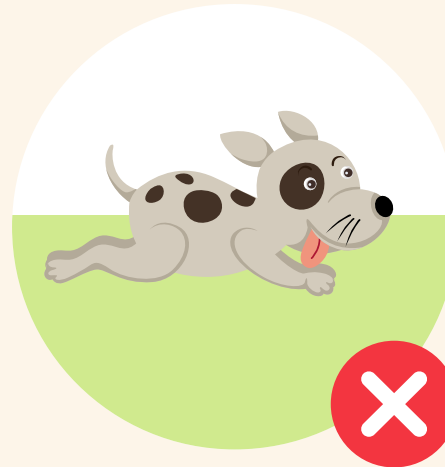
Reduzca las salidas de su mascota y cuídela



Jugar, ejercitar
y alimentar
dentro de casa



Si no hay patio,
sacarla a orinar
y defecar



Evitar que roce
superficies con
su cuerpo

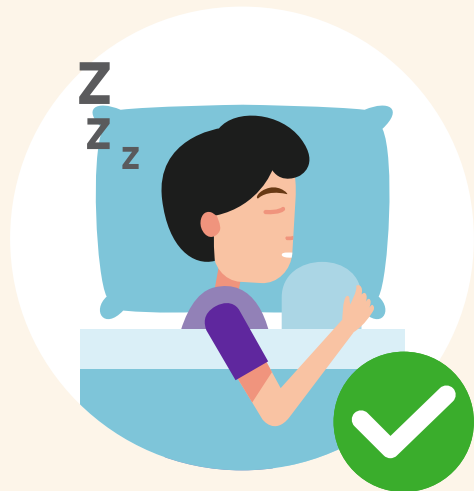


Limpiar con
agua y jabón,
secar bien

Si usted enferma, busque quien se encargue de su mascota.

12

Si usted o alguien en su familia tiene COVID-19
continúe con todas las medidas anteriores y agregue:



Estar, dormir y
comer por separado



No compartir
platos, cubiertos,
toallas y otros
objetos



Ventilar los cuartos,
pero cuidando
de proteger a la
persona enferma



Quien haga
limpieza o atienda
a la persona debe
usar mascarilla y
guantes



Lavar y desinfectar
la ropa por aparte



Rotular la basura,
para que no la
abran las personas
recolectoras

La persona con COVID-19 necesita cuidado, cariño y respeto.

TOME MEDIDAS PARA LA SALUD MENTAL

1

Planee los días con actividades sanas y agradables



Ejercicios y
juegos dentro
de casa



Lecturas,
arte, visitas
virtuales



Alimentación
nutritiva



Descanso

2

Planee las tareas laborales, escolares y de casa



Horario de tareas,
que haya tiempo
para divertirse



Tener un espacio
propio o turnar ese
espacio



Responsabilidad de
toda la familia en
las tareas de casa

3

Reduzca el estrés, el mal humor y el temor



Menos tiempo
de noticias
y redes
sociales



Acuerdos de
convivencia
dispuestos
por toda la
familia



Hablar lo que
sienten en
un ambiente
positivo



Hablar
seguido con
los seres
queridos

4

Prevenga y proyecte



Conozca teléfonos
de emergencia y
servicios de salud
cercanos



Vea con su familia
esta información y
hagan ejercicios de
práctica



Piense los
escenarios que le
preocupan y escriba
cómo responder

PROMUEVA EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD

1

No señale, acuse ni discrimine



A personas con COVID-19



A viajeros, turistas
y personas residentes de
otros países

2

Apoye y atienda con respeto a personas que lo necesiten



Personas mayores
de 60 años



Personas con
afecciones médicas



Personas
con discapacidad

3

Prevenga la violencia durante la cuarentena



Escuche y confíe en
sus hijos e hijas



Si sufre violencia
pida ayuda



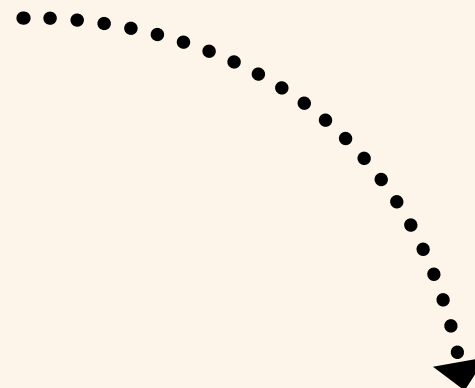
Cualquiera puede
hacer la denuncia

En la mayoría de casos de violencia, el agresor está en casa.

4

No abandone a su mascota ni maltrate a otros animales

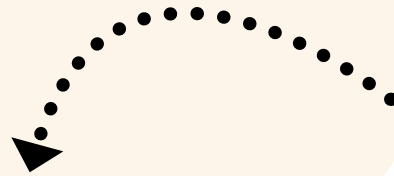
Las mascotas
no se infectan
ni transmiten el
COVID-19



La tos de perros y gatos
se debe a la tos de las perreras,
asma o afecciones cardíacas.
Consulte a la veterinaria.

SIGA LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS

Atienda
información
objetiva, veraz
y científica



Detenga la desinformación y ayude a reducir el COVID-19.

¿A QUE PUEDES HACERLO?
BIEN

#QuedateEnCasa 

#EvitaElCovid19 