

# 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 2 a 14 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.



## ¿Cómo se previene?

Se debe fomentar en casa las siguientes prácticas saludables:

- Lavarse las manos correctamente durante 20 segundos con agua y jabón y no olvidarse de formar espuma.
- Cubrirse la boca y nariz con el antebrazo al toser o estornudar y limpie su secreción con papel desechable. Elimine los papeles en un tacho cerrado.
- Evitar tocarse la cara, los ojos, la nariz y la boca sin lavarse las manos previamente.
- Mantener los ambientes ventilados y realizar la desinfección de los mismos.



## ¿Qué hacer si su hijo está enfermo?

- Si tu hijo presenta los síntomas antes mencionados no lo envíes al colegio. Llama a la **Línea 113 Salud** para mayor información o consulta a tu médico.
- Pon en práctica las medidas de prevención y no compartas objetos personales (peine, toalla, ropa y otros) con los demás miembros de la familia.



# PROTEGE A TUS HIJOS DEL CORONAVIRUS MENSAJES PARA PADRES DE FAMILIA

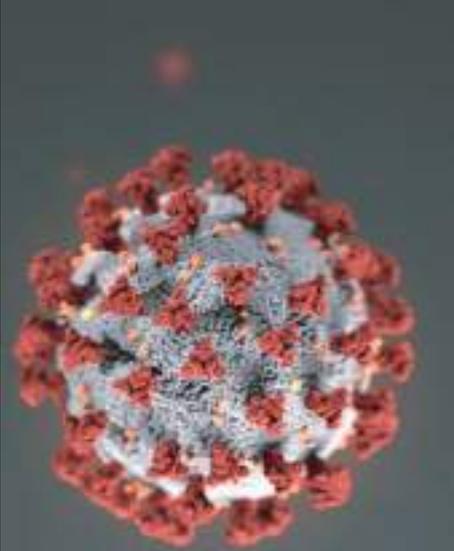
COVID-19



Para más información llama gratis al **113 SALUD**

EL PERÚ PRIMERO





COVID-19

## Estimado padre de familia,

ante la situación de casos ya reportados en el país de **coronavirus (COVID-19)** es necesario desarrollar acciones de prevención y preparación en sus viviendas.

A continuación, te presentamos todo lo que debes saber sobre esta enfermedad.

## ¿Qué es el Coronavirus?

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común, hasta infecciones respiratorias graves.

## ¿Cómo se transmite?

Se transmite de persona a persona a través de gotitas que expulsa una persona enferma al hablar, toser o estornudar.

Las gotitas pueden ser inhaladas por las personas que están cerca del enfermo y también quedarse en cualquier tipo de superficie (pasamanos, mesas, lapiceros, entre otros) y ser tocadas por las manos.

El virus ingresa a nuestro organismo cuando nos tocamos los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## Síntomas:

Estornudos



Complicación para respirar



Escalofríos



Fiebre alta



Tos



Dolor de garganta



# PREPARE SU HOGAR PARA COVID-19

*guía compilada por amanda sagasti  
basada en material del cdc*



# PLANIFIQUE

## CREE UN PLAN DE ACCIÓN PARA EL HOGAR

### **HABLE CON LAS PERSONAS QUE DEBEN SER INCLUIDAS EN EL PLAN**

Reúnase con miembros del hogar, familiares y amigos para hablar sobre qué hacer si ocurre un brote de COVID-19 en su comunidad y cuáles son las necesidades de cada persona

### **PLANIFIQUE CÓMO CUIDAR DE LAS PERSONAS QUE PODRÍAN TENER MÁS RIESGO DE COMPLICACIONES GRAVES**

Es posible que los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas subyacentes puedan tener riesgo de presentar complicaciones graves. Es más posible que las personas mayores se enfermen gravemente.

### **CONOZCA A SUS VECINOS**

Hable con sus vecinos sobre cómo planificar para emergencias. Considere crear una página o utilizar medios sociales para tener acceso a sus vecinos, información, y recursos.

### **IDENTIFIQUE ORGANIZACIONES DE AYUDA EN SU COMUNIDAD**

Haga una lista de organizaciones locales que puedan contactar en caso de que se necesite tener acceso a información, atención médica, apoyo y recursos. Considere organizaciones que proporcionen servicios de salud mental, consejería, alimentos y otros suministros.

### **HAGA UNA LISTA DE CONTACTOS DE EMERGENCIA**

Asegúrese de que los miembros de su hogar tengan una lista de contactos de emergencia actualizada de familiares, amigos, vecinos, personas que le dan ride, proveedores de atención médica, maestros, empleadores y otros recursos de su comunidad.

# MEDIDAS PREVENTIVAS

RECUÉRDELE A LOS MIEMBROS DE SU HOGAR LOS BUENOS HÁBITOS PERSONALES DE SALUD

- **EVITE EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS**
- **QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO, EXCEPTO PARA BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA**
- **CÚBRASE LA NARIZ Y BOCA CON UN PAÑUELO DESECHABLE AL TOSER O ESTORNUDAR**
- **LIMPIE A DIARIO LAS SUPERFICIES Y LOS OBJETOS QUE SE TOCAN CON FRECUENCIA (MESAS, INTERRUPTORES DE LUZ, MANIJAS DE PUERTAS Y GABINETES) CON UN DETERGENTE DOMÉSTICO REGULAR Y AGUA**
  - Si las superficies están sucias, deberían limpiarse usando detergente y agua antes de desinfectarlas.
- **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 ESTORNIDAR.**
  - Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.
  - Siempre lávese las manos con agua y jabón si las tiene visiblemente sucias.
- **ELIJA UNA HABITACIÓN EN SU CASA QUE PUEDA USARSE PARA SEPARAR LOS MIEMBROS DEL HOGAR QUE ESTÁN ENFERMOS DE LOS QUE ESTÁN SANOS.**
  - Identifique un baño separado para que lo use la persona enferma, si es posible.
  - Planifique limpiar el baño y la habitación según sea necesario cuando alguien esté enfermo.

# LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

## LIMPIEZA

REMOVER GÉRMENES, SUCIEDAD E IMPUREZAS DE LAS SUPERFICIES. LA LIMPIEZA NO MATA A LOS GÉRMENES, PERO AL REMOVERLOS, DISMINUYE SU NÚMERO Y A LA VEZ EL RIESGO DE PROPAGAR UNA INFECCIÓN.

## DESINFECCIÓN

PROCESO QUÍMICO QUE MATA O ERRADICA TODOS LOS GÉRMENES EN CUALQUIER SUPERFICIE. LA DESINFECCIÓN NO NECESARIAMENTE LIMPIA SUPERFICIES SUCIAS NI REMUEVE GÉRMENES, PERO AL MATAR GÉRMENES DESPUÉS DE LIMPIAR, MINIMIZA EL RIESGO DE PROPAGAR UNA INFECCIÓN AÚN MÁS.

La limpieza y la desinfección NO son sinónimos. El CDC recomienda **limpiar primero** y **desinfectar después**.

# RECOMENDACIONES GENERALES

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE HOGARES

**LIMPIE Y DESINFECTE LAS SUPERFICIES QUE SON TOCADAS FRECUENTEMENTE (MESAS, SILLAS Y SU RESPALDAR, MANIJAS DE LAS PUERTAS, INTERRUPTORES DE LUZ, CONTROLES REMOTOS, ESCRITORIOS, LAVABOS, INODOROS...)**

En los cuartos y baños dedicados a personas enfermas, considere reducir la limpieza a cuando sea estrictamente necesaria para evitar contacto innecesario con la persona enferma.

En la medida de lo posible, pa persona enferma debería quedarse en un cuarto específico y lejos de otras personas en su hogar.

La persona enferma debería tener su propia reserva de pañuelos desechables, papel toalla, limpiadores y desinfectantes.

Si su hogar no tiene un baño separado, el baño debería ser limpiado y desinfectado después de cada vez que la persona infectada lo use.

# CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR

## SUPERFICIES

- Use **guantes desechables** cuando limpia y desinfecte. Bote los guantes después de cada limpieza. Si utiliza guantes reusables, esos guantes deberán ser dedicados exclusivamente para limpiar superficies de COVID-19 (para evitar contaminación cruzada). Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
- Si las superficies están sucias, **límpielas** con detergente o jabón y agua antes de desinfectar.
- Para **desinfectar** puede utilizar una mezcla de cloro diluido, soluciones con un mínimo de 70% de alcohol, y la mayoría de desinfectantes.
  - CLORO DILUIDO: Se puede utilizar si es apropiado para la superficie. Tome en cuenta las instrucciones del fabricante y asegúrese que hay suficiente ventilación. Asegúrese que el cloro no está vencido. No mezcle el cloro con amoníaco ni otro limpiador. El cloro no expirado es efectivo si se diluye de manera apropiada. Esta **solución de cloro** debe contener las siguientes proporciones:
    - 5 cucharadas (1/3 taza) de cloro por galón (4.54 litros) de agua o
    - 4 cucharaditas por cuarto de galón (1.13 litros) de agua
- Para las **superficies porosas** como alfombras y cortinas, remueva cualquier contaminación visible con los limpiadores apropiados para estas superficies. Luego de limpiar, lave estos artículos. Si es posible, hágalo en una lavadora con agua tibia o caliente y séquelos completamente.

# CÓMO LIMPIAR Y DESINFECTAR

## ROPA, TOALLAS, ROPA DE CAMA

- Use **guantes desechables** cuando vaya a manipular cualquier ropa de una persona enferma. Luego bote los guantes. Si utiliza guantes reusables, esos guantes deberán ser dedicados exclusivamente para limpiar superficies de COVID-19 (para evitar contaminación cruzada). Lávese las manos inmediatamente después de quitarse los guantes.
  - Si no hay guantes disponibles al manipular ropa sucia, lávese las manos después de tocarla.
  - Si es posible, **no sacuda la ropa** sucia. Esto minimiza la posibilidad de dispersar el virus por medio del aire.
  - **Lave la ropa** de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
  - Si es posible, lave la ropa con **agua caliente** y seque completamente.
  - La ropa de una persona enferma puede ser lavada con la ropa del resto del hogar.
  - **Limpie y desinfecte las canastas de ropa sucia** de acuerdo a la guía de superficies. Si es posible, coloque una bolsa antes de meter más ropa sucia en la canasta.

# HIGIENE PERSONAL

## LAVADO DE MANOS Y OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS

- Todos los miembros del hogar deberán **lavarse las manos** frecuentemente, incluyendo después de remover guantes y después de estar en contacto con una persona enferma.
- Deben lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos:
  - **Mójese las manos** con agua limpia (fría o caliente), cierre la llave y aplique jabón.
  - **Frótese las manos** con jabón hasta que haga espuma. Frote la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
  - **Restriéguese las manos** durante mínimo 20 segundos. (Puede cantar dos veces "Feliz cumpleaños" de principio a fin).
  - **Enjuáguese las manos** con agua corriente limpia.
  - **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.
- Si no puede usar agua y jabón, use un **desinfectante de manos** que contenga mínimo 60% de alcohol (lo indica la etiqueta del producto)
  - Los desinfectantes NO equivalen a lavarse las manos.
- Evite tocarse los ojos, nariz, o boca con manos sucias.
- Se recomienda que se lave las manos especialmente después de:
  - Sonarse la nariz, toser o estornudar
  - Después de ir al baño
  - Antes de comer o preparar comida
  - Después de contacto con animales o mascotas
  - Antes y después de asistir a una persona que necesita cuidado (niñxs, adultxs mayores)

# FUENTES

TODA LA INFORMACIÓN EXPUESTA ANTERIORMENTE ESTÁ BASADA EN LAS GUÍAS DEL CDC PARA MEDIDAS PREVENTIVAS DEL COVID-19. LAS PUEDE CONSULTAR EN LOS SIGUIENTES ENLACES:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19-sp.html>

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>