

# Recomendaciones para Prevenir el Contagio de COVID-19



Guía para conocer la enfermedad y formas de prevenir el contagio basado en recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud



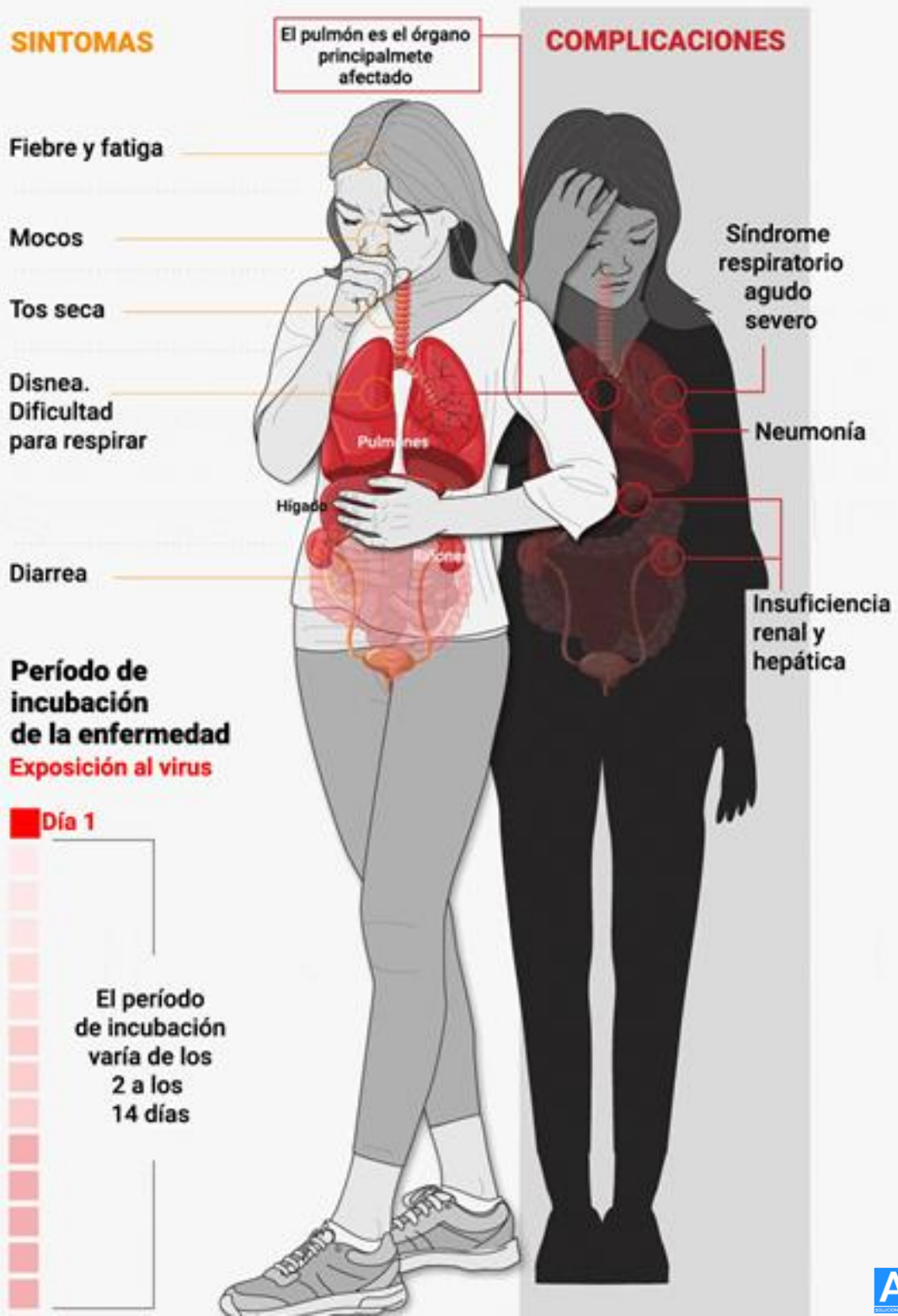
**Organización  
Mundial de la Salud**

# Coronavirus 2019-nCoV

## LA ENFERMEDAD

### CUALES SON LOS SINTOMAS

Algunas personas infectadas no muestran ningún síntoma, mientras que para otros los síntomas pueden ser graves, incluso fatales.



## CÓMO SE PROPAGA

Por **contacto** con personas infectadas o superficies contaminadas



A través del aire  
al toser o  
estornudar.



Tocarse nariz, boca u ojos  
después de estar en contacto con  
superficies contaminadas, sin  
antes lavarse las manos.

## CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)  
para evitar la propagación del virus



1

**Lavarse  
las manos  
con frecuencia**

Con agua  
y jabón o  
alcohol  
en gel.



2

**Cubrirse  
al toser o  
estornudar**

Taparse con el  
codo flexionado o  
con un pañuelo y  
posteriormente  
descartarlo y  
lavarse las manos.



3

**Recurrir  
al médico**

Ante la  
aparición de  
fiebre, tos y  
dificultad para  
respirar.



4

**Evitar  
los lugares  
concurridos  
y cerrados**

También evitar  
el contacto con  
fiebre y tos.



5

**Contacto  
animal**

Evitar el consumo  
de productos  
animales crudos  
o poco cocidos.

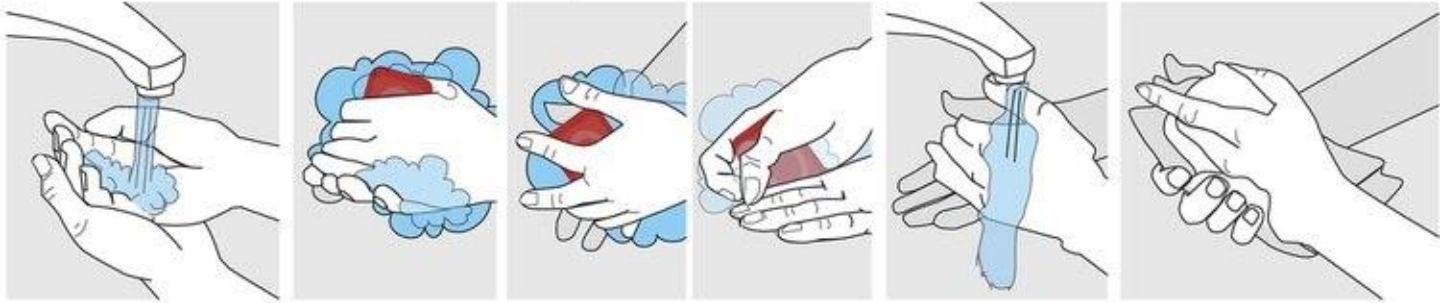
## TRATAMIENTO

**No existe un tratamiento específico para la enfermedad.**

Sin embargo, muchos de los síntomas pueden tratarse y, por lo tanto, el tratamiento se basa en la condición clínica del paciente.

# 10 consejos para protegerse a ti mismo y a los demás de enfermarse

## 1. Lava tus manos



Limpie sus manos regularmente con un desinfectante para manos a base de alcohol, o lavarlas con agua y jabón. El tocarse la cara después de tocar superficies contaminadas o personas enfermas es una de las formas en que se puede transmitir el coronavirus.

## 2. Limpiar las superficies regularmente



Con desinfectante, como la cocina y escritorios de trabajo

## 3. Infórmese sobre coronavirus



Y asegúrese de que la información provenga de fuentes confiables: su agencia de salud pública local o nacional, el sitio web de la OMS o su profesional de salud.

## 4. Evite viajar si tiene fiebre o tos



Y si se enferma mientras está en un vuelo, informe a la tripulación de inmediato. Una vez que llegue a casa, póngase en contacto con un profesional de la salud y cuénteles dónde ha estado.

## 5. 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 tiene más de 60 años



O si tiene una afección subyacente como: enfermedad cardiovascular, condición respiratoria, diabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar # COVID19 grave. Es posible que desee evitar las zonas abarrotadas o los lugares donde podría interactuar con personas enfermas.

## 7. Si no se siente bien



Quédese en casa y llame a su médico, quien le preguntará sobre sus síntomas, dónde ha estado y con quién ha tenido contacto. Esto ayudará a asegurarse de que reciba el consejo correcto y evitará que infectes a otros.

## 8. Si está enfermo



Quédese en casa y coma y duerma separado de su familia, use diferentes utensilios y cubiertos para comer.

## 9. Si desarrolla dificultad para respirar



Llame a su médico y busque atención médica de inmediato.

## 10. 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.