

Podemos vencer al COVID-19 juntos

Esta hoja informativa se puede distribuir al personal de proveedores y a los profesionales de apoyo directo (DSP) para que sepan los datos básicos sobre el COVID-19 y cómo evitarlo. Lo más importante que deben recordar los DSP es seguir las políticas de su agencia. Es importante que sepan las políticas, que las entiendan bien y que las sigan. Los DSP pueden minimizar su riesgo de exposición al apoyar a posibles pacientes con COVID-19 siguiendo las pautas de prevención y control de infecciones de el CDC que se detallan a continuación.

¿Qué es el COVID-19?

COVID-19 es el nombre oficial que se le dio a un nuevo coronavirus. Este virus puede propagarse con mucha facilidad entre las personas, especialmente en hogares, hospitales y otros espacios cerrados.

Actualmente no existe una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de evitar la infección es tomar medidas preventivas diarias, como evitar el contacto directo con personas enfermas y lavarse las manos a menudo. Este virus también afecta a las personas con discapacidades de desarrollo, a las personas mayores, y a aquellos con condiciones subyacentes, y no solamente a quienes padecen enfermedades respiratorias.

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas con COVID-19 han tenido una condición respiratoria entre moderada y grave con síntomas como

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a las personas a quienes ayudo?

El virus se puede transmitir por medio de pequeñas gotas respiratorias que se desprenden al toser o estornudar. También puede transmitirse cuando tocamos una superficie contaminada y luego nos tocamos la cara.

- Evita el contacto directo con personas que estén enfermas.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Lávate las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Usa un gel desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol en caso de que no haya agua y jabón disponibles.

Qué debes hacer si te sientes mal

Si has estado expuesto al coronavirus o crees que lo tienes y tienes fiebre o síntomas como tos o dificultad para respirar, llama a un médico. El médico te indicará si debes hacerte la prueba, cómo hacerla y cómo recibir tratamiento médico sin riesgo de infectar o exponer a otros.

- Quédate en casa cuando estés enfermo.
- Cúbrete al toser o estornudar con un pañuelo de papel, y luego tira el pañuelo a la basura.
- Limpia y desinfecta los objetos y superficies que tocas con frecuencia

Cómo mantenerte sano del COVID-19

iCon jabón! Lávate las manos con frecuencia y durante al menos 20 segundos



RECOMENDACIÓN: Encuentra una canción para cantar como "Feliz Cumpleaños" dos veces

RECOMENDACIÓN: Asegúrate de llegar a todas las partes de tus manos

Cúbrete la boca con un pañuelo o la manga al toser o estornudar



RECOMENDACIÓN: Asegúrate de desechar los pañuelos de papel inmediatamente después

Evita tocarte la cara, así es como los gérmenes entran en tu cuerpo



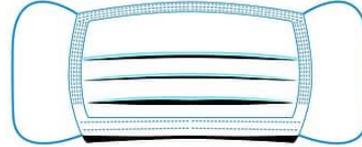
Recursos para el COVID-19

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-sp.pdf>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/community-mitigation-strategy-spanish.pdf>

QUÉDATE EN CASA si te sientes mal
QUÉDATE EN CASA si tus familiares están enfermos
QUÉDATE EN CASA *tanto como sea posible*



Cúbrase la boca y la nariz cuando esté en público (si puede)



Limpia los artículos a tu alrededor como pomos de puertas, mesas y teléfonos



Trata de reorganizar cualquier viaje para que sea dentro de varios meses



Llama a tu médico antes de visitar al médico

