



Coronavirus (COVID-19)

Guía de Referencia Rápida

CustomGuide
Interactive Training

Guías Rápidas gratuitas
Visita es.customguide.com



Acerca del Coronavirus

¿Qué es el Coronavirus COVID-19?

Una enfermedad respiratoria que puede transmitirse de persona a persona detectada por primera vez en Wuhan, China, pero ahora se ha extendido a la mayoría de los países del mundo.

¿Cuales son las complicaciones graves?

Algunos pacientes tienen neumonía, disfunción multiorgánica y, en algunos casos, la muerte.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

- Contacto cercano de persona a persona (dentro de 2 metros o 6 pies).
- A través de gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose.
- Posiblemente al tocar superficies infectadas y luego tocarse la cara (ojos, nariz, boca).

¿Existe una vacuna?

No, hasta ahora no existe vacuna.

¿Quién está en mayor riesgo?

- Adultos mayores (60 años o más).
- Personas con afecciones médicas:
 - Enfermedades del corazón
 - Enfermedades pulmonares
 - Diabetes
- Personas que han estado en contacto cercano con una persona infectada de COVID-19.
- Personas que han estado recientemente en un área con mayor riesgo de exposición; [Ver los avisos de viaje de CDC](#)

¿Dónde encontrar Información confiable?



[Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)



[Centro de Control y Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)

Prevención

Llavarse las manos con frecuencia

- Lavarse las manos con frecuencia con **jabón** y agua por al menos 20 segundos.
- Usar desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponible.
- Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca) con las manos sin lavar.

Evitar el contacto cercano con:

- Personas que están enfermas.
- Personas que podrían haber estado expuestas al COVID-19.

Cubrirse la tos y los estornudos

- **Cubrir la tos** con un pañuelo o use usar la parte interna del codo.



- Tirar los pañuelos usados a la basura.
- Lavarse las manos inmediatamente con jabón por al menos 20 segundos.

Quedarse en casa si se está enfermo

- **Quedarse en casa**, excepto para recibir atención médica. No ir al trabajo, escuela, o áreas públicas. Evitar usar el transporte público.
- **Separarse** de otras personas y animales en el hogar.
- **Usar cubrebocas** si se está enfermo.
- **Buscar atención médica** si se muestran síntomas del COVID-19.

Limpiar superficies diariamente

- **Limpiar y desinfectar** mostradores, mesas, inodoros, teléfonos, teclados y mesas de noche.

Síntomas

Los síntomas aparecen de 2 a 14 días después de la exposición



Temperatura de o arriba de 38° C o 100.4° F



Tos Seca



Dificultad para Respirar

Si se Sospecha Infección

- Contactar a un doctor o proveedor de atención médica de inmediato.
- Quedarse en casa y aislarse de los demás, para evitar una mayor infección.

Lavado de manos

Proteger el Lugar de Trabajo

Detenga la propagación de la enfermedad

Dado que muchas enfermedades se transmiten al no lavarse las manos adecuadamente, es importante saber cómo mantener las manos limpias. Lavarse las manos con jabón y agua limpia, mata los gérmenes que transmiten enfermedades.



Mojarse las manos con agua corriente limpia y jabón

Usando agua y jabón, los cuales desinfectan removiendo los microbios de la piel.



Enjabonarse las manos frotándolas con jabón

Asegurarse de enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Frotarse las manos por al menos 20 segundos

Lavarse las manos por al menos 20 segundos elimina más gérmenes que el lavado por períodos más cortos.



Enjuagarse bien las manos bajo agua corriente limpia

La suciedad, grasa y microbios que se remueven de la piel mientras se enjabona deben enjuagarse de las manos. Enjuagar el jabón también minimiza la irritación de la piel.



Secarse las manos con una toalla limpia o al aire

Los gérmenes se pueden transferir más fácilmente hacia y desde las manos mojadas; por lo tanto, las manos deben secarse después del lavado.

Educarse e Informar

- Siéntase libre de compartir y distribuir esta Guía Rápida y su información con su personal, estudiantes, o comunidad.
- Hacer que cualquier persona que se sienta enferma o tenga fiebre alta (38 °C o 100.4 °F) se vaya a casa.
- Hacer que cualquier persona que haya podido estar expuesta al COVID-19 se vaya a casa.
- Exhibir carteles y volantes sobre la prevención del COVID-19.
- Evitar el contacto de persona a persona, como un apretón de manos, por ahora.

Decidir si es necesario celebrar una reunión o evento en persona.

Considerar:

- ¿La reunión o evento se lleva a cabo en un área donde circula COVID-19?
- ¿Se puede reemplazar con un evento en línea?
- ¿Se puede reducir para que asistan menos personas?

Asegurarse de que su lugar de trabajo esté limpio y sea higiénico

- Superficies (escritorios y mesas) y objetos (teléfonos y teclados) necesitan ser limpiados regularmente.

Mitos del COVID-19

- ❌ **MITO:** El COVID-19 es como la gripe estacional.
- ✅ COVID-19 es un nuevo virus y los detalles cambian, pero al parecer: COVID-19 actualmente tiene una tasa de mortalidad mucho más alta que la gripe.
COVID-19 parece ser más contagioso que la gripe.
COVID-19 no tiene vacuna; La gripe sí tiene vacuna.
- ❌ **MITO:** Los antibióticos pueden prevenir y tratar el COVID-19.
- ✅ Los antibióticos no son efectivos contra COVID-19, el cual es un virus NO basado en bacterias.
- ❌ **MITO:** COVID-19 sólo afecta a personas mayores o asiáticas.
- ✅ Personas de todas las edades y razas pueden ser infectadas por el COVID-19, pero las personas mayores son más vulnerables.
- ❌ **MITO:** COVID-19 no se transmite en climas cálidos/fríos.
- ✅ COVID-19 se puede transmitir tanto en climas cálidos como fríos.
- ❌ **MITO:** COVID-19 es letal en la mayoría de los casos.
- ✅ La mayoría de casos son relativamente leves y la mayoría se recupera.

Enlaces Útiles

[Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)

[Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)

[Recursos Impresos \(OMS\)](#)

[Recursos Impresos \(CDC\)](#)

[Videos \(CDC\)](#)

[Recursos de Viaje \(CDC\)](#)

[Getting the Workplace Ready \(WHO\)](#)

“Con una acción decisiva y temprana, podemos ralentizar el virus y prevenir infecciones.”

Dr. Tedros
World Health Organization
Director-General