

Enfermedad por COVID-19

Una situación que mantiene a España en estado de alarma desde este sábado 14 de Marzo, declarado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una pandemia.

¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus, que en los humanos causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS).

¿Qué es COVID-19?

Es una enfermedad que generalmente presenta síntomas respiratorios causados por un nuevo coronavirus, conocido al estallar el brote de Wuhan (China) en Diciembre de 2019, también conocido como SARS-CoV-2. El virus se transmite de una persona infectada a una sana a través de contacto estrecho con las secreciones respiratorias, en alrededor del 80% de los casos los síntomas son leves pero una minoría de personas desarrollan síntomas más graves.

¿Cuáles son los síntomas más comunes?

- Fiebre
- Tos
- Sensación de falta de aire

¿Cómo puedo protegerme?

- Quédate en casa
- Evita tocarte los ojos, nariz, y boca.
- Lavarse las manos con jabón y agua por al menos 20 segundos
- Cúbrete la boca y nariz al toser o estornudar con el codo flexionado
- Práctica distanciamiento social de al menos 2 metros
- Evita visitar lugares públicos
- Evita viajes no esenciales
- Evita aglomeraciones
- Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso.
- Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

¿Qué hacer si sospecho que tengo el COVID-19?

- Quédate en casa

- Llamar al 900 222 000
- Evita contactos con las personas que habitan en casa

¿Qué debo hacer si estoy en aislamiento domiciliario por ser un caso leve?

- Quédese en casa
- Utilice su propio baño (de ser posible)
- Evite distancias menos de 2 metros de los convivientes
- Tenga en la habitación productos de higiene de manos
- Evite visitas a su domicilio
- Tenga un cubo de basura de pedal en su habitación
- Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de la basura. Anúdela bien antes de tirarla

¿Qué debo hacer si soy una persona cuidadora?

- Utiliza guantes para cualquier contacto con secreciones
- Utiliza mascarilla cuando compartan espacio
- Lavarse las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes

¿Qué podemos hacer para la cuarentena en casa?

- Comer saludable e hidratación adecuada
- Leer un libro
- Tomar el sol por la ventana o terraza
- Videollamadas con familia y amig@s
- Entrenar en casa

Estamos juntos en esto y todos podemos desempeñar un papel importante para mantenernos sanos y seguros entre nosotros, nuestros seres queridos, amigos y nuestra comunidad.

#QuédateEnCasa #Yomequedoencasa

www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm