

“CAMINO A LA ESCUELA PRESENCIAL”

MEDIDAS PREVENTIVAS  COVID-19



# PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL COVID -19

## ¿QUÉ ES UN CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus 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). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

## ¿QUÉ ES LA COVID 19?

La COVID 19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID 19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA COVID-19?

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID 19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID 19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, se recomienda llamar primero al profesional sanitario o centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.



## ¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO SÍNTOMAS DE COVID-19 Y CUÁNDO HE DE BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA?

Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Siga las orientaciones nacionales sobre el autoaislamiento. Es importante que no ignore la fiebre y que busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve tapabocas si es posible, manténgase al menos de dos metros de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño o una niña, ayúdele a seguir este consejo. Busque inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho. Si es posible, llame a su médico o al centro de atención de salud más cercano con antelación, para que pueda dirigirle hacia el centro de salud adecuado.

## ¿CÓMO SE PROPAGA LA COVID 19?

Una persona puede contraer la COVID 19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotitas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID 19 si inhala las gotitas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a dos metros de distancia de los demás. Estas gotitas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID 19 y seguirá informando sobre las conclusiones que se vayan obteniendo.

## ¿ES POSIBLE CONTAGIARSE DE COVID 19 POR CONTACTO CON UNA PERSONA QUE NO PRESENTE NINGÚN SÍNTOMA?

La principal forma de propagación de la COVID 19 es a través de las gotitas respiratorias expelidas por alguien que tose o que tiene otros síntomas como fiebre o cansancio. Muchas personas con COVID 19 presentan solo síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Es posible contagiarse de alguien que solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

Según algunas informaciones, las personas sin síntomas pueden transmitir el virus. Aún no se sabe con qué frecuencia ocurre. La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre esta cuestión y seguirá informando sobre las conclusiones que se vayan obteniendo.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI HE ESTADO EN CONTACTO ESTRECHO CON ALGUIEN QUE TIENE COVID 19?

Si ha estado en contacto estrecho con alguien con COVID 19, puede estar infectado.

Contacto estrecho significa convivir con alguien que tiene la enfermedad o haber estado a menos de un metro de distancia de alguien que tiene la enfermedad. En estos casos, es mejor quedarse en casa.

Es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve tapabocas; si es posible, manténgase al menos a dos metros de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño o niña, ayúdele a seguir este consejo.

**Si no vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, por favor haga lo siguiente:**

- Si enferma, incluso con síntomas muy leves como fiebre y dolores leves, debe aislarse en su casa.
- Incluso si no cree haber estado expuesto a la COVID 19 pero desarrolla estos síntomas, aíslese y controle su estado.
- Es más probable que infecte a otros en las primeras etapas de la enfermedad cuando solo tiene síntomas leves, por lo que el aislamiento temprano es muy importante.
- Si no tiene síntomas pero ha estado expuesto a una persona infectada, póngase en cuarentena durante 14 días.

Si ha tenido indudablemente COVID 19 (confirmada mediante una prueba), aíslese durante 14 días incluso después de que los síntomas hayan desaparecido como medida de precaución. Todavía no se sabe exactamente cuánto tiempo las personas siguen siendo contagiosas después de recuperarse. Siga los consejos de las autoridades nacionales sobre el aislamiento.





## ¿QUÉ DEBO HACER SI NO TENGO SÍNTOMAS, PERO CREO QUE HE ESTADO EXPUESTO A LA COVID 19? ¿QUÉ SIGNIFICA PONERSE EN CUARENTENA?

Ponerse en cuarentena significa separarse de los demás porque ha estado expuesto a alguien con COVID 19 aunque usted mismo no tenga síntomas. Durante la cuarentena, debe vigilar su estado para detectar síntomas. El objetivo de la cuarentena es prevenir la transmisión. Dado que las personas que enferman de COVID 19 pueden infectar a otros inmediatamente, la cuarentena puede evitar que se produzcan algunas infecciones.

En este caso:

- Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada.
- Si esto no es posible, coloque las camas al menos a un metro de distancia.
- Manténgase al menos a dos metros de distancia de los demás, incluso de los miembros de su familia.
- Controle sus síntomas diariamente.
- Permanezca en cuarentena durante 14 días, incluso si se siente bien.
- Si tiene dificultades para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su médico. Llame por teléfono primero si es posible.
- Permanezca positivo y con energía manteniendo el contacto con sus seres queridos por teléfono o internet y haciendo ejercicio en casa.

## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE AISLAMIENTO, CUARENTENA Y DISTANCIAMIENTO?

• La cuarentena significa restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas, pero que pueden haber estado expuestas a la COVID 19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas.

• El aislamiento significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID 19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.

• El distanciamiento físico significa estar físicamente separado. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro con los demás. Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida a la COVID 19.

## ¿PUEDEN LOS NIÑOS O LOS ADOLESCENTES CONTRAER LA COVID 19?

Las investigaciones indican que los niños, niñas y adolescentes tienen las mismas probabilidades de infectarse que cualquier otro grupo de edad y pueden propagar la enfermedad.

Las pruebas hasta la fecha sugieren que los niños, niñas y adultos/as jóvenes tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, pero con todo se pueden dar casos graves en estos grupos de edad.

Los niños, niñas y los adultos/as deben seguir las mismas pautas de cuarentena y aislamiento si existe el riesgo de que hayan estado expuestos o si presentan síntomas. Es particularmente importante que las y los niños eviten el contacto con personas mayores y con otras personas que corran el riesgo de contraer una enfermedad más grave.

“CAMINO A LA ESCUELA PRESENCIAL”  
MEDIDAS PREVENTIVAS  COVID-19

Si notás síntomas o tenés dudas **comunicate** al

**0-800-333-1002**