

CHARLA DE SEGURIDAD N.º 1 SOBRE LA COVID-19

Detenga la propagación: protegerse a sí mismo y proteger a los demás



¿Qué es la COVID-19?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria que se puede contagiar de persona a persona. Es un tipo de coronavirus recientemente descubierto y no es igual que los demás que circulan habitualmente entre los seres humanos, que provocan una enfermedad leve, como un resfrío común.

¿Cómo se contagia la COVID-19?

Se cree que la COVID-19 se contagia principalmente de persona a persona. Esto puede suceder entre personas que están en contacto cercano (a menos de 6 pies). Las gotitas que se producen cuando un infectado tose, estornuda o habla pueden caer en la boca o la nariz de las personas que están cerca, o posiblemente se inhalen por los pulmones. La COVID-19 también se puede contagiar a través del contacto con superficies u objetos infectados cuando una persona toca una superficie u objeto que tiene el virus y luego se toca la boca, la nariz o posiblemente los ojos; sin embargo, esta no se considera la principal manera de contagio del virus. Algunos estudios recientes han sugerido que la COVID-19 se puede contagiar a través de personas que no presentan síntomas.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedades respiratorias leves a severas con síntomas de fiebre, tos o falta de aliento. Los síntomas generalmente aparecen entre el día 2 y el 14 después de la exposición.

¿Quiénes tienen un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave como consecuencia de la COVID-19?

Para la mayoría de las personas, se cree que el riesgo inmediato de enfermarse de gravedad como consecuencia del virus que provoca la COVID-19 es bajo. Los adultos mayores¹ y las personas de cualquier edad que tienen afecciones médicas subyacentes y graves² pueden tener un mayor riesgo de enfermarse de gravedad como consecuencia de la COVID-19.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y proteger a los demás?

Actualmente, no existe una vacuna para prevenir la COVID-19. La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus.

- Quédate en casa cuando estés enfermo.
- Practique el distanciamiento social correcto. Limite las reuniones presenciales a 10 o menos personas y mantenga una distancia mínima de 6 pies entre las personas.
- Utilice máscaras faciales de tela en entornos donde las medidas de distanciamiento social sean difíciles de cumplir. Las máscaras faciales de tela deben estar fabricadas conforme a las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).³
Las máscaras faciales de tela NO son un sustituto para el distanciamiento social.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia, durante al menos 20 segundos, en especial después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

¹ Las personas que tienen 65 años o más, y aquellas que viven en hogares para ancianos o en centros de atención a largo plazo.

² Por ejemplo, las personas con una enfermedad pulmonar crónica o asma moderada a grave, las personas que tienen afecciones cardíacas graves, aquellas que están inmunocomprometidas, las personas con obesidad grave, diabetes o enfermedad renal crónica en tratamiento con diálisis y las personas con enfermedad hepática.

³ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

- A falta de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que estén secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Si tose o estornuda, cúbrase con un pañuelo o el codo y tire el pañuelo a la basura.
- Limpie y desinfecte con frecuencia los objetos y las superficies de contacto, incluidas las herramientas, el equipo de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE) y otros equipos.