

¿Qué es COVID-19?

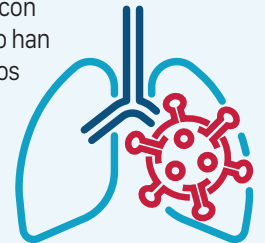
- **COVID-19** es el nombre que la Organización Mundial de la Salud le dio, el 11 de febrero de 2020, a la enfermedad causada por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2).
- **Hay muchos tipos de coronavirus humanos**, incluidos algunos que causan el resfriado común.



¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

COVID-19 es principalmente una enfermedad respiratoria y el espectro de infección con este virus puede variar desde personas con síntomas no respiratorios muy leves hasta enfermedad respiratoria aguda grave, sepsis con disfunción orgánica y muerte. Algunas personas infectadas no han informado ningún síntoma. Los síntomas son similares en niños y adultos, pero la frecuencia varía entre ambos grupos.

Estos síntomas incluyen fiebre, tos, falta de aire o dificultad para respirar, escalofríos, fatiga, dolores musculares o corporales, nueva pérdida del gusto o del olfato o dolor de garganta.



¿Cómo se propaga el virus?



- **La transmisión puede ocurrir directamente, principalmente de persona a persona** a través de gotitas producidas por la tos, el estornudo o el habla de una persona infectada. Cuando estas gotitas se inhalan o aterrizan en la boca, la nariz o los ojos de otras personas, el virus puede propagarse.

- **La transmisión indirecta ocurre por contacto con superficies** en el entorno inmediato o con objetos usados en o por la persona infectada (es decir, estetoscopio, termómetro, juguetes).
- **Es más probable que el virus se propague cuando uno está en contacto cercano con una persona infectada** (dentro de unos 6 pies).



Maneras de protegerse y proteger a los demás:

- **Evite el contacto cercano con otras personas** que no vivan en su hogar, manteniendo una distancia segura de 6 pies o más.
- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos**, especialmente:
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
 - Antes de comer o preparar alimentos
 - Antes de tocarse la cara
 - Después de usar el baño
 - Después de salir de un lugar público
 - Después de manipular su máscara
 - Después de cambiar un pañal
 - Después de cuidar a alguien enfermo
 - Después de tocar animales o mascotas
- **Cúbrase la nariz y la boca con una mascarilla** en todo momento cuando no pueda mantener la distancia adecuada con otras personas en lugares públicos o interiores.
- **Cubra la tos y los estornudos** y luego lávese las manos inmediatamente durante 20 segundos con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos que contenga 60% de alcohol.



Autocontrol:

- **Esté alerta a los síntomas.** Si tiene fiebre u otros síntomas, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela u otros lugares donde pueda infectar a otras personas.





Limpeza adecuada:

• **La limpieza con agua y jabón elimina los gérmenes, la suciedad y las impurezas de las superficies.** Reduce el riesgo de propagar infecciones. **La desinfección mata los gérmenes en las superficies.** Al eliminar los gérmenes de una superficie después de limpiarla, se puede reducir aún más el riesgo de propagación de infecciones. Practique la limpieza de rutina de las superficies que se tocan con frecuencia, incluidas las mesas, los pomos de las puertas, los interruptores de luz, las encimeras, las manijas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavabos, etc.

¿Necesitamos limpiar y desinfectar los patios de recreo al aire libre?

• **Las áreas al aire libre requieren una limpieza de rutina normal y no requieren desinfección.** Rociar desinfectante en áreas de juego al aire libre no es un uso eficiente de los suministros desinfectantes y no se ha demostrado que reduzca el riesgo de COVID-19 para el público. Debe mantener las prácticas de limpieza e higiene existentes para las áreas al aire libre. Si es práctico, las superficies de alto contacto hechas de plástico o metal, como barras de apoyo y barandas, deben limpiarse de forma rutinaria. No se recomienda la limpieza y desinfección de superficies de madera (por ejemplo, estructuras de juego, bancos, mesas) o cubiertas de suelo (por ejemplo, mantillo, arena).

Pasos para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19 si se enferma:

- **Aíslese** de los demás permaneciendo en una habitación separada
- **Quéedese en casa**, excepto para recibir atención médica
- **Use una habitación y un baño separados** de los demás en su hogar
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón durante 20 segundos, especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Puede usar un desinfectante para manos que tenga al menos un 60% de alcohol



- **Use una mascarilla desechable limpia en casa** para evitar la propagación del virus
- **Limpia la habitación y el baño que usa alguien enfermo**

Creo o sé que tenía COVID-19 y tenía síntomas. Puedes estar con otros después de:



Su médico le indicará cuándo puede interrumpir el aislamiento, ya que la duración puede variar entre los diferentes pacientes según la gravedad de la enfermedad y su estado inmunológico. En general:

- **Al menos 10 días** desde que aparecieron los primeros síntomas y
- **Al menos 24 horas** sin fiebre sin medicamentos para reducir la fiebre y
- **Los síntomas han mejorado**
- Las personas con COVID-19 han informado una amplia gama de síntomas, desde síntomas leves hasta enfermedades graves. **Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus.**

COVID-19 y niños:

- **Según la evidencia disponible**, los niños no parecen tener un mayor riesgo de contraer COVID-19 que los adultos. Si bien algunos niños y bebés se han enfermado con COVID-19, los adultos constituyen la mayoría de los casos conocidos hasta la fecha.
- **Los síntomas de COVID-19 son similares en niños y adultos.** El CDC está evaluando actualmente el síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C). Los síntomas a buscar en MIS-C son fiebre, dolor abdominal, vómitos, diarrea, dolor de cuello, sarpullido, ojos inyectados en sangre, sensación de cansancio adicional.



Probé positivo para COVID-19 pero no tuve síntomas:

Su médico le informará junto con las siguientes pautas del departamento de salud:



- **Debe aislarse durante al menos 10 días después de su prueba positiva.** Si continúa sin tener síntomas, puede estar cerca de otras personas después de 10 días de su prueba positiva.

References: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>