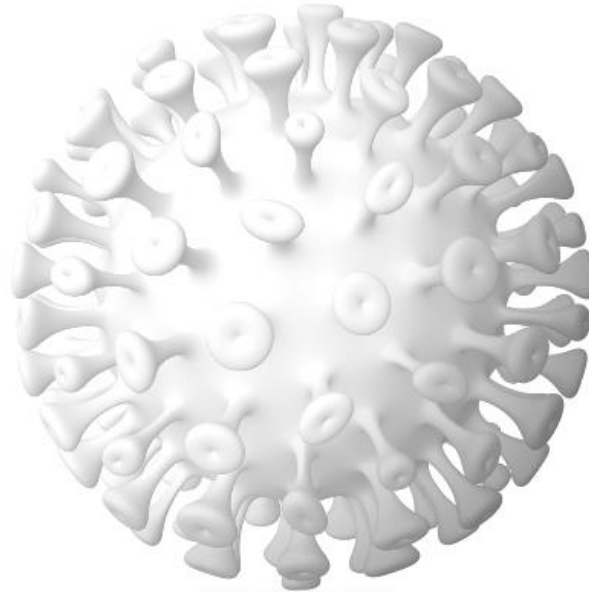
The image is a vertical split composition. The left side shows a woman in a white lab coat, her face partially obscured by a semi-transparent green overlay. The right side shows a woman in a blue lab coat sneezing into a white tissue, with her eyes closed. A semi-transparent dark grey horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the title text.

# Mejores Prácticas Durante una Pandemia

# CORONAVIRUS



Medidas de defensa pueden minimizar el riesgo de infección de COVID -19

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>



La CDC afirma que el virus se cree que se propaga principalmente de **persona a persona** y primariamente entre personas que están en contacto cercano con uno al otro (menos de 6 pies). Se cree que infecta a otros mediante gotas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda. Esas gotas pueden entrar en las bocas o narices de personas cercanas o poder ser inhaladas y entrar a los pulmones.



En segundo lugar, este virus puede ser propagado con el contacto con superficies u objetos que tengan el virus. Puede ser posible que una persona sea contagiada con COVID-19 al tocar una superficie que tenga el virus en esta y después de tocarse la boca, nariz o posiblemente sus ojos, pero esta forma no es la manera principal de contagio.

# 1.0 BOTIQUIN DE EMERGENCIA

Prepare un botiquín en caso de enfermedades y emergencia en caso que el virus sea tan grave que usted y su familia se tengan que quedar en casa. De acuerdo a la revista de Reportes del Consumidor (*Consumer Reports*) en los EE.UU y El Centro de Control y Prevención de Enfermedades de los EE.UU (CDC por sus siglas en inglés) este botiquín debe de incluir:

- Dos semanas de agua y comida
- Medicamento para reducir la fiebre como acetaminofén, ibuprofeno o naproxeno.
- Medicamento para la tos y resfriado que contenga clorfeniramina, difenhidramina, fenilefrina, y caramelos medicinales con diclonina, glicerina o miel para ayudar a disminuir los síntomas.
- Bebidas de electrolitos como Gatorade o Powerade, para mantenerse hidratado.
- Desinfectante de manos con al menos 60 por ciento de alcohol, marcas como Purell, para matar virus cuando el jabón y agua no están disponibles.
- Toallas desinfectantes desechables de Lysol para las perillas de las puertas, agarraderas, carritos del supermercado, etc.
- Guantes de Látex para usarlos cuando se llena el tanque de la gasolina o para usarlos en lugares públicos.



## NOTA EN LOS CUBRE BOCAS: 29 de febrero 29, 2020



El cirujano general de EE. UU., Dr. Jerome Adams, está pidiendo al público que deje de comprar y usar máscaras quirúrgicas. El cirujano general instó el sábado al público a dejar de comprar máscaras, advirtiéndole que no ayudará contra la propagación del coronavirus, sino que le quitará recursos importantes a los profesionales de la salud.

"NO son efectivos para evitar que el público en general contraiga #Coronavirus, pero si los proveedores de atención médica no los pueden obtener para atender a los pacientes enfermos, ¡los pone a ellos y a nuestras comunidades en riesgo!"

## 2.0 CONSEJOS UNIVERSALES PARA LA PREVENCIÓN DE LA GRIPE

Estas medidas de prevención de la gripe deberán de ser practicadas por todos en todas partes, especialmente durante una pandemia.

- Si usted se siente enfermo, por favor quédese en casa.
- Use desinfectante de manos en lugares públicos que los ofrecen. Mantenga una botella de desinfectante en cada una de las entradas de su casa Y en su carro para ser usada después de poner gasolina o al tocar áreas u objetos contaminados cuando no se pueda lavar las manos inmediatamente.
- No toque su cara, así como su nariz, boca, ojos. Las membranas delgadas en la boca, la nariz, y los ojos pueden fácilmente transmitir el virus en su cuerpo si usted toca un área infectada y después toca su cara. Un estudio encontró que las personas se tocan la cara hasta 15 veces en una hora.
- ¡Los expertos recomiendan el limitar o NO SALUDAR DE MANO! Salude chocando puños, inclinación respetuosa, saludo con los codos, etc.
- Habrá las puertas con su puño o con su cadera – no agarre la agarradera a menos que no haya otra manera de abrir la puerta. Especialmente es importante en las puertas de los baños y las puertas comerciales.
- Use toallas desinfectantes en las tiendas cuando estén disponibles, incluyendo el limpiar las manijas de las puertas y el lugar en donde se sienta los niños en el carrito del supermercado.
- Para matar gérmenes, los expertos en enfermedades infecciosas recomiendan el lavarse las manos con jabón y agua por lo menos por 20 segundos, lo que toma el cantar la canción dos veces de “feliz cumpleaños”. Seque sus manos con la servilleta de papel y use esta para cerrar la llave del agua y abrir la puerta del baño. Si jabón y agua no están disponibles, use los desinfectantes de manos que contengan al menos 60 por ciento de alcohol.
- Use buenos modales al toser/estornudar. Volteé su cabeza y tosa o estornude en un pañuelo desechable o adentro de su codo si el pañuelo no está disponible. No tosa o estornude en sus manos. Deshágase del pañuelo y lávese las manos o use el desinfectante de manos inmediatamente. Mantenga todos los objetos artículos desechables en una bolsa de plástico cerrada antes de ponerlos en la basura casera. ¡La ropa en su codo contendrá un virus infeccioso que puede transmitirse hasta por una semana o más!



## 3.0 HOGAR

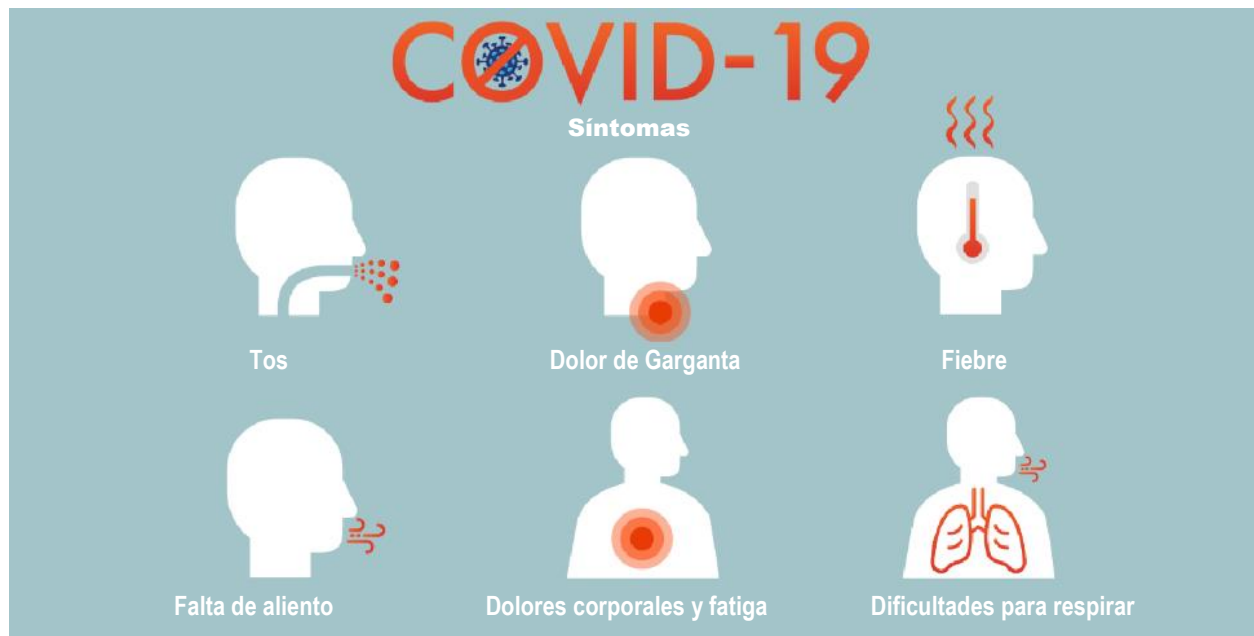
- Establezca como regla en su hogar que el lavarse las manos sea lo primero que se hace cuando se entra a la casa.
- Evite el tener toallas de múltiple uso para las manos en el baño o cocina. Use toallas de papel o tenga toallas de diferente color para cada miembro de la familia.
- Use un desinfectante regularmente para desinfectar las áreas que comúnmente son tocadas, como las manijas de puertas, llaves del agua, interruptores de luz, manijas de inodoros y mostradores de baño y cocina. Mientras que no sabemos cuánto tiempo el Coronavirus sobrevive en superficies, los estudios han mostrado que los virus de la influenza humana pueden sobrevivir en superficies de 2-8 horas.
- Lave rutinariamente con agua y jabón cualquier juguete que los niños se puedan poner en la boca.
- Para mantener su sistema inmunológico sano, coma una dieta balanceada con fruta y vegetales; duerma de siete a nueve horas; reduzca su consumo de alcohol; y haga ejercicio, pero no al punto de agotamiento.
- No fume. El fumar paraliza las células ciliadas, las células como cabellos delgados que recubren la nariz y las vías respiratorias que eliminan los virus entrantes antes de que puedan infectar.
- Cuando sea posible, abra las ventanas. A los gérmenes les gusta el aire estancado, así que permita el movimiento del aire.
- Si alguien en su familia se enferma, trate de aislarlo (la) en su recamara solo (a). Mantenga la puerta cerrada y limite el entrar y el tiempo que se quede adentro. En una pandemia, el arma más importante es el aislamiento social.
- La persona que cuide a los enfermos debe de considerar el usar un cubre bocas cuando se atienda a la persona enferma. Si la persona que proporciona el cuidado es de alto riesgo (con un sistema inmunológico débil), entonces el cubre bocas debe de ser una careta antigás N95 el cual detiene las gotas más pequeñas. El cuidador deberá de usar protección para ojos también. De lo contrario, no hay necesidad de usar un cubre bocas en público.
- Si alguien en casa se enferma, busque atención médica usando el teléfono. No viaje a al consultorio del doctor o al cuarto de emergencias a menos que sea dirigido por un doctor. Pídale a su médico que le recete un medicamento antiviral (Tamiflu o Relenza), que puede hacer que los síntomas sean más leves y terminen pronto. Los medicamentos funcionan mejor si comienza a tomarlos dentro de los primeros dos días de síntomas.





## 4.0 TRABAJO/ESCUELA

- Cuando se enferme, quédese en casa. Mantenga a su hijo(a) enfermo fuera de la escuela o de la guardería. Evite el exponer a otras personas.
- Si tiene fiebre, especialmente si tiene dolor de garganta y/o tos, esto es una indicación que es la influenza, otros síntomas típicos de la gripe incluye congestión, escalofríos, dolor de cabeza, y fatiga. [Vea las imágenes en la parte inferior de los síntomas más comunes del Coronavirus.](#)
- Si usted tiene gripe, la CDC recomienda que se quede en casa por 7 días después que los síntomas se inician o hasta que esté libre de síntomas por 24 horas, lo que tome más tiempo. Para confirmación o sospecha de COVID-19 la inspección se hace de acuerdo al caso individual en consulta con los proveedores de servicios médicos y los departamentos de salud locales y estatales.
- Una persona enferma puede contaminar todo el espacio de la oficina. Limpie el teléfono, escritorio y tablero, y el ratón de la computadora con toallas desinfectantes diariamente. Evite el compartir papelería.
- En lugar de utilizar la fuente de tomar agua de la oficina o de la escuela, traiga una botella reusable y beba de esta. El agua de la fuente puede estar contaminada con virus y gérmenes. También, si llena su botella del garrafón de la oficina, tenga cuidado de no tocar el borde de boca de la botella o la llave del agua del dispensador del garrafón.
- Los botones del elevador están llenos con gérmenes. Use su codo para presionar los botones del elevador.
- Solo salude de mano si tiene que hacerlo. Pero recuerde el no tocar su cara.
- De le a su hijo una botella de desinfectante de manos de tamaño de bolsillo para que lo use en la escuela si agua y jabón no están disponibles.



## 5.0 VIAJES

- No toque los pasamanos en las pasarelas motorizadas del aeropuerto.
- Limpie la mesa plegable y el descansabrazos del asiento con toallas desinfectantes desechables.
- Manténgase hidratado cuando viaje en avión. El aire seco en los aviones puede secar la mucosidad de la nariz y la boca, que normalmente actúa como una barrera protectora contra bacterias y virus. Considere el traer un spray de agua salina nasal consigo para hidratar su nariz. Tome ventaja del carro de bebidas y traiga su propia botella de agua. Diga “no” al vino, whiskey, y bebidas con cafeína porque todas estas son deshidratantes.
- Traiga una botella pequeña de desinfectante para manos o toallas desinfectantes desechables en su maleta de mano para desinfectar sus manos entre viajes al baño, donde pueda lavarse las manos con agua y jabón.
- Considere una rápida limpieza desinfectando su cuarto de hotel. Usted no sabe si la persona (que estaba antes de usted) estaba enferma o que tan bien las personas de limpieza limpiaron el cuarto.
- Los carros de renta pueden estar llenos con gérmenes. Limpie el volante, las agarraderas de las puertas, la palanca de velocidad con una toalla desinfectante desechable cuando recoja su vehículo.

## 6.0 CUANDO ANDA DE SALIDA

- No toque los pasamanos de las escaleras eléctricas con sus manos. Si necesita el detenerse, apoye su antebrazo en el pasamanos para ayudarlo a mantener el equilibrio.
- Los manubrios del carrito del supermercado están llenos de gérmenes. Use las toallas desechables provistas en algunas tiendas para limpiar los manubrios y no toque su cara. Use el desinfectante de manos tan pronto como llegue a su carro.
- Las fiestas son la tormenta perfecta para la propagación de virus. Tenga cuidado y no salude de mano y luego coma alimentos que toque o toque su boca o un utensilio.
- Limpie el equipo del gimnasio con una toalla desechable desinfectante, muchas veces estas están disponibles en los gimnasios. Limpiándolo con una toalla es una manera de mantenerlo seco. Los virus típicamente no sobreviven tanto tiempo en una superficie seca como en una húmeda.
- Solicite que su gimnasio provea tallas o aerosoles desinfectantes. Limpie el equipo de ejercicio antes y después de usarlo.
- Siempre extienda una toalla sobre la superficie en la que va estar sentado o acostado.
- En los cines, trate de no tocar el descansabrazos del sillón con sus manos, Esto es especialmente importante si está comiendo palomitas de maíz y tiene las manos en la boca.