

Cómo protegerse a sí mismo y a los demás

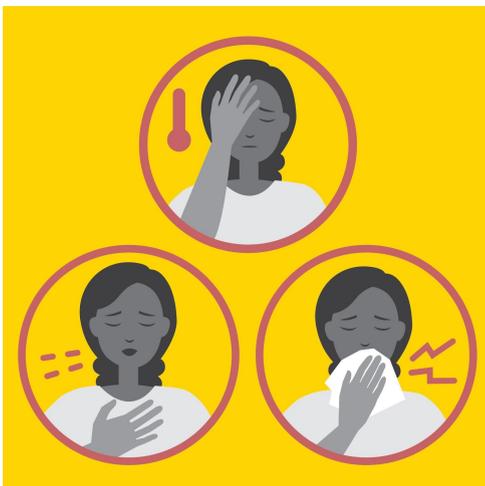
¿Qué es el Covid-19?

El Covid-19 es una nueva enfermedad causada por un coronavirus que ataca a los pulmones.

¿Cómo se propaga?

El virus se propaga de persona a persona a través de pequeñas gotículas en el aire cuando una persona tose, estornuda o habla. También podemos infectarnos al tocar objetos o superficies donde hayan caído estas gotículas y después tocarnos los ojos, la nariz o la boca. Se cree que el virus puede sobrevivir en las superficies hasta tres días.

¿Cuáles son los síntomas más comunes?



- Una tos nueva y persistente
- Fiebre
- Dificultades para respirar

¿Quién puede contraer la enfermedad?



Cualquier persona puede contraer Covid-19, ya sea jóvenes o mayores, incluidas las personas sanas y en forma. En la mayoría de los casos, los síntomas son leves. Algunas personas no tienen absolutamente NINGÚN síntoma y es posible que no sepan que tienen el virus. Esto significa que cualquiera puede transmitir el virus a las demás.

Algunas personas sufren efectos más graves que otras. La enfermedad puede causar efectos más graves para:

- las personas mayores;
- las personas con problemas de salud previos, como diabetes, enfermedades respiratorias o cáncer; y
- las personas con un sistema inmune débil.

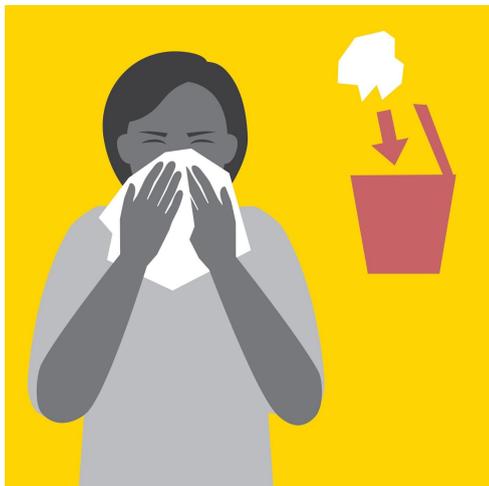
*Si toma medicamentos para el VIH de forma regular, no debería correr más riesgo que los demás.

Se trata de un nuevo virus y, por lo tanto, todo el tiempo surgen nuevos conocimientos e información sobre él. Sin embargo, hay muchos aspectos que aún no se conocen.

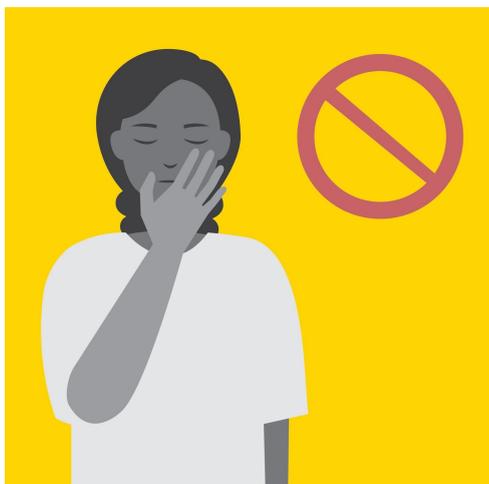
¿Cómo evito contraer el Covid-19?



Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos o con un gel desinfectante a base de alcohol.

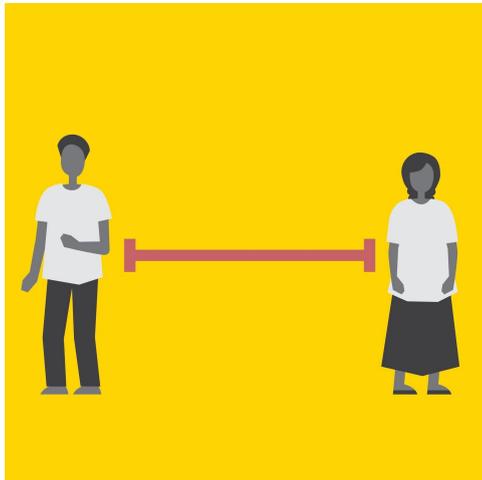


Cúbrase la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude, y deséchelo inmediatamente. Si no tiene un pañuelo, utilice la manga.

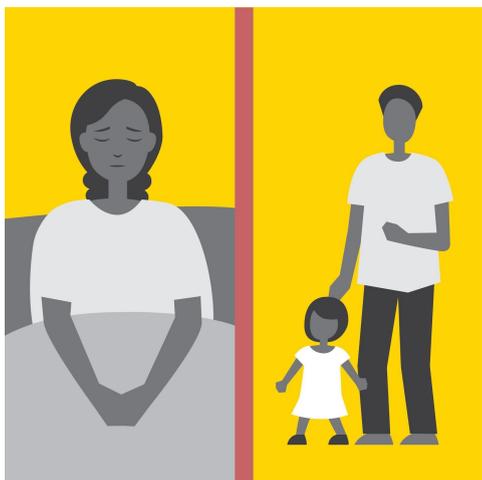


Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

tearfund.org/covid19
covid19-response-team@tearfund.org



Evite los lugares concurridos, como el transporte público o los lugares donde se reúnen grandes cantidades de personas o donde las personas se estén muy cerca unas de otras.



Evite el contacto cercano con las personas que estén enfermas.

¿Cómo se trata el Covid-19?

El Covid-19 es MUY CONTAGIOSO. Si tiene síntomas, incluso si son leves, tome las siguientes medidas:

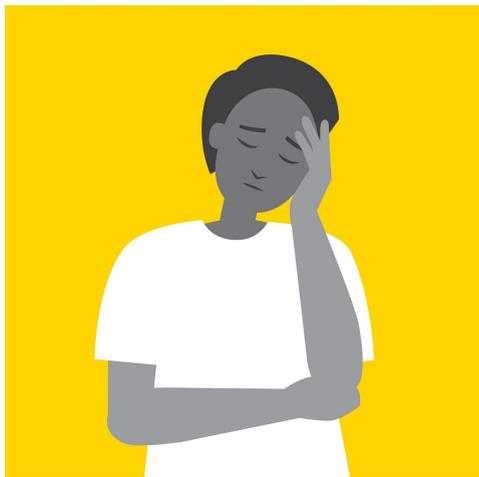
- **Quédese en casa y evite el contacto con otras personas siempre que sea posible.**
- Beba agua y mantenga alto su nivel de líquidos.
- Descanse.
- Si tiene fiebre, póngase compresas frías y, si es posible, tome paracetamol.
- Pídale a alguien que le lleve los alimentos y el agua para que no tenga que salir.

📍 tearfund.org/covid19
 📧 covid19-response-team@tearfund.org

Si los síntomas se agravan:

- Si le cuesta respirar, esto podría ser un síntoma de neumonía y es probable que tenga que ir al hospital.
- Es importante que sepa dónde se encuentra el hospital o centro de tratamiento de Covid-19 que corresponda en su comunidad.

Cuide su salud mental



Es normal sentirse preocupado, asustado o ansioso. Es sumamente importante **apoyar a las personas** que se encuentren particularmente estresadas, vulnerables o aisladas, y mantenerse en contacto con ellas a través de llamadas telefónicas. Comuníquese con estas personas con regularidad y claridad. Utilice las redes de la comunidad para compartir información que todos puedan entender: el conocimiento empodera a las personas y puede ayudar a reducir la ansiedad.

Obtenga información actualizada y de buena calidad

Se ha difundido una gran cantidad de información falsa sobre el Covid-19, de modo que es importante consultar fuentes de información confiables y no hacer caso a los rumores. Siga los consejos de salud pública acerca del lavado de manos y el distanciamiento físico, y sobre cualquier medida preventiva que su Gobierno haya adoptado.

Cuidémonos mutuamente

Debemos asegurarnos de que todas las personas puedan satisfacer sus necesidades, especialmente las personas más vulnerables de nuestra comunidad. Por ejemplo, si alguien se enferma o necesita aislarse, utilice las redes de la comunidad para asegurarse de que esta persona reciba las provisiones básicas, como alimentos y medicamentos. Responsabilicémonos unos de otros.

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org