



¿Qué es el COVID-19?

Es un tipo de coronavirus, que causa Infección Respiratoria Aguda (IRA) de leve a grave, dependiendo de las condiciones de salud previa de la persona.

¿Cómo se transmite?

Cuando una persona enferma tose o estornuda y esas partículas entran en contacto con las personas que se encuentran a menos de dos metros distancia.

¿Cuáles son los síntomas?

- Tos
- Secreciones nasales
- Fiebre
- Malestar general
- Dificultad respiratoria (Sólo en casos graves)

¿Cuáles son las recomendaciones para evitar el contagio?

1. Lavado de manos con agua y jabón varias veces al día (disminuye hasta en un 50% el riesgo), si no se dispone de agua y jabón, recurre al alcohol glicerinado.
2. Mantener los espacios ventilados y limpios
3. Cubrirse la boca con el codo al toser o estornudar.
4. Quedarse en casa si se presentan síntomas respiratorios, tos, fiebre o dolor de garganta.
5. Tener hábitos saludables, lo cual fortalece el sistema inmune para responder ante la enfermedad.

Para cavasa es importante cuidar de ti.

Parte trasera

Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud son:

- Mojarse las manos
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano
- Frotar las palmas entre si
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
- Enjuagar las manos.
- Secarlas con una toalla de un solo uso.
- Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

PREVENCIÓN