

COVID-19 es una nueva enfermedad que puede afectar sus pulmones y vías respiratorias. Es causado por un virus llamado coronavirus.

Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse a este virus. Sin embargo, como recordatorio, el NHS recomienda acciones preventivas diarias para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, que incluyen:

- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo desechable, luego tire el pañuelo a la basura.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia con un spray o toallita de limpieza doméstica.
- Siga las recomendaciones de NHS para usar una máscara facial.

o El NHS no recomienda que las personas que están bien usen una máscara facial para protegerse de las enfermedades respiratorias, incluido COVID-19.

o Las personas que muestran síntomas de COVID-19 deben usar máscaras faciales para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas. El uso de máscaras faciales también es crucial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan a alguien en entornos cercanos (en el hogar o en un centro de atención médica).

o Las máscaras faciales juegan un papel muy importante en lugares como hospitales, pero hay muy poca evidencia de un beneficio generalizado para los miembros del público.

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

o Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los médicos están aprendiendo cosas nuevas sobre este virus todos los días. Hasta ahora saben que el COVID-19 inicialmente no puede causar ningún síntoma.

Puede portar el virus durante 2 días o hasta 2 semanas antes de notar síntomas comunes que se han relacionado específicamente con el coronavirus 2019, como:

- Falta de aliento
- tener tos que se vuelve más severa con el tiempo

- Fiebre baja que aumenta gradualmente la temperatura

¿Qué pasará si un profesional de la salud piensa que podría tener coronavirus?

Si pudiera tener coronavirus, 111 notificará a su equipo local de protección de la salud y lo dirigirá a su ubicación de prueba más adecuada.

El equipo de protección de la salud tomará algunas muestras para analizar el coronavirus.

Si existe la posibilidad de que pueda tener coronavirus, es posible que se le pida que se mantenga alejado de otras personas (autoaislado). Hasta que se confirme si tiene o no coronavirus.

Esto significa que debe durar hasta 14 días:

- quedarse en casa, no ir al trabajo, la escuela o lugares públicos
- no utilizar transporte público o taxis
- pedir a amigos, familiares o servicios de entrega que hagan recados por usted
- trate de evitar las visitas a su hogar: está bien que amigos, familiares o conductores de entrega dejen comida

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a sí mismo y a su familia de enfermarse.

Lávese las manos a menudo para mantenerse saludable

Puede ayudarse a sí mismo y a sus seres queridos a mantenerse saludables lavándose las manos con frecuencia, especialmente durante estos momentos clave cuando es probable que contraiga y propague gérmenes:

- Antes, durante y después de preparar la comida.
- Antes de comer
- Antes y después de cuidar a alguien en casa que está enfermo de vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar un corte o herida.
- Después de usar el baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, alimento para animales o desechos de animales
- Después de manipular alimentos para mascotas o golosinas para mascotas
- Después de tocar la basura

Siga cinco pasos para lavarse las manos de la manera correcta

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta las guarderías y hospitales.

Siga estos cinco pasos cada vez.

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.
2. Enjabona tus manos frotándolas con el jabón. Enjabona el dorso de tus manos, entre tus dedos y debajo de tus uñas.
3. Frota sus manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas un temporizador? Hum la canción "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces.
4. Enjuague bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.

Información de COVID-19 [www.healthline.com/health/coronavirus-covid-19](http://www.healthline.com/health/coronavirus-covid-19)

[www.bcbi.com](http://www.bcbi.com) BCB International Ltd no acepta ninguna responsabilidad por el contenido de esta información, o por las consecuencias de cualquier acción tomada sobre la base de la información proporcionada, a menos que dicha información se confirme posteriormente por escrito.