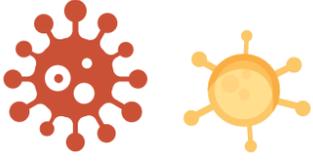


¿QUE DEBO SABER SOBRE EL CORONAVIRUS?

Los pacientes infectados eliminan grandes cantidades del virus antes de que aparezcan los síntomas.

La vida media del Covid-19 es de hasta 20 días posterior al contagio.



¿CUANTO TIEMPO VIVE EL CORONAVIRUS EN SUPERFICIES?

El coronavirus puede sobrevivir desde algunas horas hasta tres días, puede vivir en superficies de acero inoxidable por hasta 72 horas, cartón por hasta 24 horas y en cobre por 4 horas y aún ser contagioso.

Otros coronavirus pueden vivir en superficies de metal, plástico y vidrio durante cuatro o cinco días, y pueden persistir hasta nueve días, dependiendo de la temperatura y la humedad. En el aire puede sobrevivir hasta 3 horas.



¿COMO SE PROPAGA EL COVID-19?

Una persona puede contraer el COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus.

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.

Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

¿QUE DEBO HACER PARA DESINFECTAR?

Para desinfectar adecuadamente las superficies, los especialistas recomiendan usar limpiadores a base de alcohol que contengan al menos un 70% de alcohol para superficies duras.

Lavar telas en agua que tenga al menos 30 °C, en general, tienden a durar menos tiempo en la tela en comparación con las superficies duras como el acero inoxidable.

Para desinfectar aún más las telas, se recomienda no llenar en exceso la lavadora. Esto le da espacio a la ropa para remover vigorosamente el agua jabonosa desinfectante.

Cambiarse a ropa limpia cuando llegamos a casa si hemos estado en contacto con grandes grupos de personas.



OBJETOS CONTAMINADOS



GESTICULAS AL TOSER O ESTORNUDAR



CONTACTO ENTRE PERSONAS

¿QUE DEBO HACER SI TENGO SÍNTOMAS DE GRIPE?

Lo más importante es guardar la calma, no todas las infecciones de gripe son por el Covid-19, puede tratarse de una gripe común, por lo que debes hacer lo siguiente:

- Evitar acudir a hospitales si no es necesario.
- Alimentarse lo más balanceado posible (plato del buen comer)
- Tomar té caseros (jengibre, cúrcuma, limón, etc.)
- Acudir al médico solo en caso de presentar fiebre rebelde a medicamento (paracetamol) y dificultad para respirar



LAVARSE LAS MANOS CONSTANTEMENTE



NO AUTOMEDICARSE



QUEDARSE EN CASA



TOMAR ABUNDANTES LÍQUIDOS



UTILIZAR CUBREBOCAS



COME SANAMENTE

