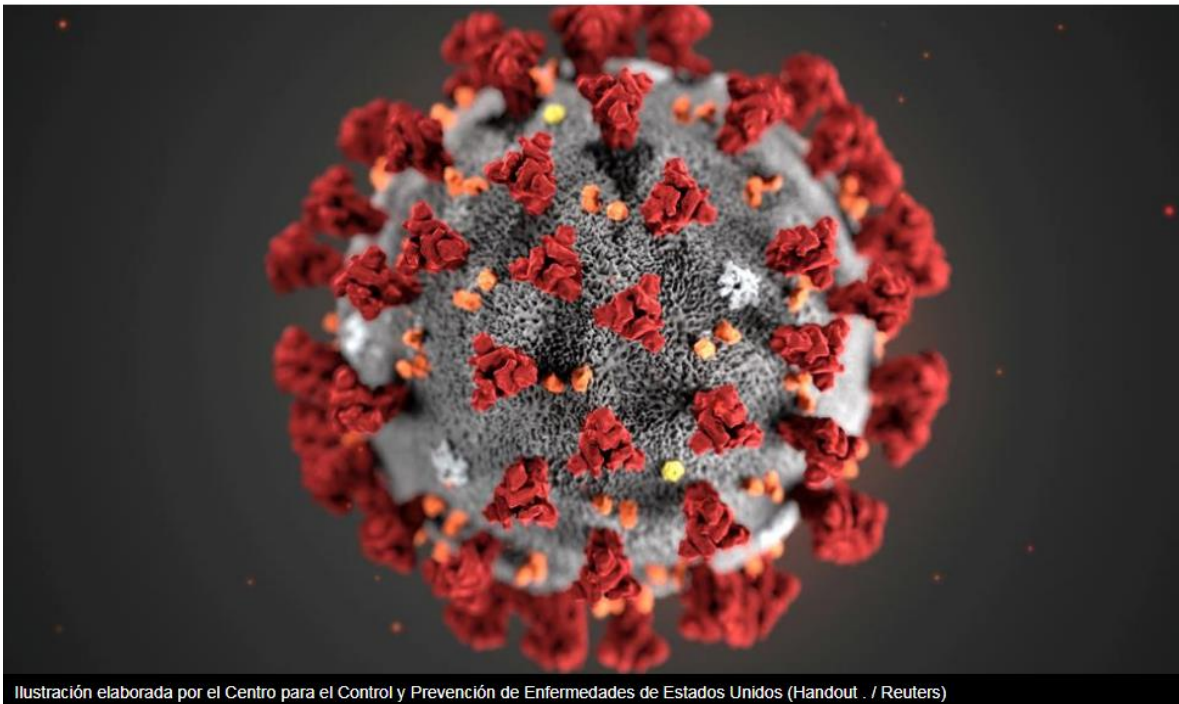


RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA ENFRENTAR EL CORONAVIRUS COVID-19

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una familia de virus causantes de diferentes enfermedades en el hombre, desde un resfriado común al síndrome respiratorio agudo severo. Varios coronavirus conocidos circulan en animales sin afectar a humanos y raramente son transmitidos a las personas, sin embargo, esta no es la primera vez que se conoce de transmisión de animales a humanos y luego entre humanos de este tipo de virus.



SINTOMAS

En la mayoría de los casos se ha presentado fiebre sobre 38° grados, tos, dificultad para respirar. Si la enfermedad no se trata a tiempo, estos síntomas pueden agravarse.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Lavar frecuentemente las manos usando agua y jabón, y si no es posible algún desinfectante a base de alcohol (solución de alcohol al 60% (alcohol gel)).



- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el codo o pañuelo desechable. Desechar el pañuelo inmediatamente y lavarse las manos.
- Evitar el contacto directo con personas enfermas con cuadros respiratorios agudos.

- Si has estado en contacto con un caso sospechoso o has viajado a un área donde conozcas casos confirmados y presentas síntomas como fiebre al menos de 38°C, tos y dificultad para respirar acude a un centro asistencial.
- Evitar saludar de mano, o beso.
- Evitar espacios cerrados y muy concurridos. Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.
- No consumir alimentos crudos (cocer correctamente las carnes y la necesidad de estar atentos a la salubridad de los alimentos que cocinemos).
- Incremente la ingesta de vitaminas para fortalecer el sistema inmune.
- Mantener desinfectadas las superficies de trabajo como escritorios, celulares, y/o objetos de uso frecuente (Tablet, teclado, notebook etc.) Se recomienda a lo menos 3 veces al día; al desayunar, al almorzar y al cenar).
- Capacitar a toda la comunidad escolar respecto a las medidas para prevenir la propagación del virus y los procedimientos establecidos respecto al tema.
- Adquirir mascarillas, de forma de contar con ellos ante una eventual indicación de su uso, por la autoridad competente (Ministerio de Salud).