CORONAVIRUS: COVID-19

GUIA PARA EVITAR EL PÁNICO

FUENTE: WWW.1MG.COM - CORONAVIRUS NO-PANIC HELPGUIDE

Seamos responsables y nos cuidemos entre todos.

Ciudad SALTA

TOME PRECAUCIONES PERO EVITE EL PANICO.

A continuación ofrecemos algunas respuestas a las dudas mas comunes sobre el Nuevo Coronavirus obtenidas luego de consultar a varios especialistas de instituciones reconocidas y de analizar los lineamientos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), OMS y el Ministerio de Salud y Bienestar Familiar (MoHFW por sus siglas en inglés).

PRIMERO LO BÁSICO

COVID-19 es una enfermedad infecciosa que puede propagarse en forma directa o indirecta de una persona a otra.

• Involucra las vías respiratorias superiores (nariz, garganta, vías aéreas, pulmones).

• Causada por el recientemente descubierto coronavirus denominado nuevo coronavirus, que se identificó por primera vez en Wuhan, China, en Diciembre de 2019.

¿CUÁL ES LA TASA DE MORTALIDAD DEL CORONAVIRUS?

El coronavirus presenta "alta infecciosidad pero baja mortalidad."

- La tasa de mortalidad es del 2-3%. Es significativamente menor que los brotes de SARS 2003 (TM:10%) y MERS 2012 (TM:35%).

- El riesgo de muerte es superior en adultos mayores (personas mayores de 60 años y en personas con enfermedades preexistentes).

¿POR QUÉ EXISTE TANTO PÁNICO?

- La falta de datos verificados y los rumores en circulación son los culpables de este pánico.
- Lo más importante es que cuando un virus es nuevo, no sabemos cómo puede afectar a las personas.

¿PUEDO MORIR SI CONTRAIGO LA ENFERMEDAD?

NO

- Casi el 80% de las personas presenta síntomas leves y se recupera de la enfermedad en dos semanas.
- La mayoría de los síntomas puede tratarse si reciben tratamiento médico a tiempo.

¿QUIÉNES SE ENFERMAN Y CON QUÉ GRAVEDAD?

- Los adultos mayores tienen el doble de posibilidades de contraer la enfermedad COVID-19 en forma severa.
- En la mayoría de los casos la enfermedad de coronavirus es leve, especialmente en niños y jóvenes.

¿EL CORONAVIRUS PRESENTA ALGÚN RIESGO PARA LOS NIÑOS?

En principio, el COVID-19 es relativamente raro y afecta en forma leve a los niños.

- Solo el 2% de los casos fueron menores de 18 años.
- De estos casos, menos del 3% desarrolló enfermedad severa o crítica.

ENTONCES, ¿CÓMO SE PROPAGA EL CORONAVIRUS?

Una persona infectada puede diseminar el virus a personas sanas por:

- Ojos, nariz y boca mediante gotas respiratorias producidas al toser o estornudar.
- Contacto cercano con una persona infectada.
- Contacto con superficies, objetos u otros artículos de uso personal contaminados.

¿PUEDE EL NUEVO CORONAVIRUS TRANSMITIRSE POR LA COMIDA?

NO

No hay evidencia al respecto.

- La experiencia con otros coronavirus como el SARS y el MERS sugiere que las personas no se infectan por la comida.

GUIA PARA EVITAR EL PÁNICO

Ciudad Salta

¿COMER POLLO O HUEVO PUEDE CAUSAR CORONAVIRUS?

NO

No hay evidencia al respecto.

- No tenemos conocimiento de que el nuevo coronavirus se disemine directamente por productos avícolas. Pero los expertos recomiendan consumir únicamente carne bien cocida.

¿TENGO CORONAVIRUS SI TOSO O ESTORNUDO?

Usted puede sospechar que tiene coronavirus solo si tiene síntomas (fiebre, tos, dificultad para respirar) y además:

- Ha viajado a una zona afectada por el coronavirus (como China, Irán, Italia, República de Corea, etc.)

- Tuvo contacto directo con una persona que haya viajado a esos destinos.

- Visitó un centro de salud o laboratorio donde se tratan pacientes con coronavirus.

CONTROLE SUS SÍNTOMAS

Inhale vapor de dos a tres veces por día para aliviar la congestión.

Manténgase hidratado y descanse adecuadamente.

Lavarse las manos con frecuencia puede reducir la propagación del virus.

Visite al médico si su condición empeora o no mejora con el tiempo.

Tome los medicamentos indicados por el médico.

RESFRÍO VS GRIPE VS CORONAVIRUS

En general, si usted tiene dolor de garganta es mas probable que esté cursando un resfrío que una gripe o coronavirus.

	Resfrío	Gripe	Coronavirus
Tiempo desde que se contrae el virus al inicio de los síntomas	1 -3 días	1 -4 días	2 -14 días
Aparición de los síntomas	Gradual	Abrupta	Gradual
Duración de los síntomas	7 -12 días	3 -7 días	Casos leves: 2 semanas aprox . Enfermedad severa o crítica: de 3 a 6 semanas.

Principales Síntomas

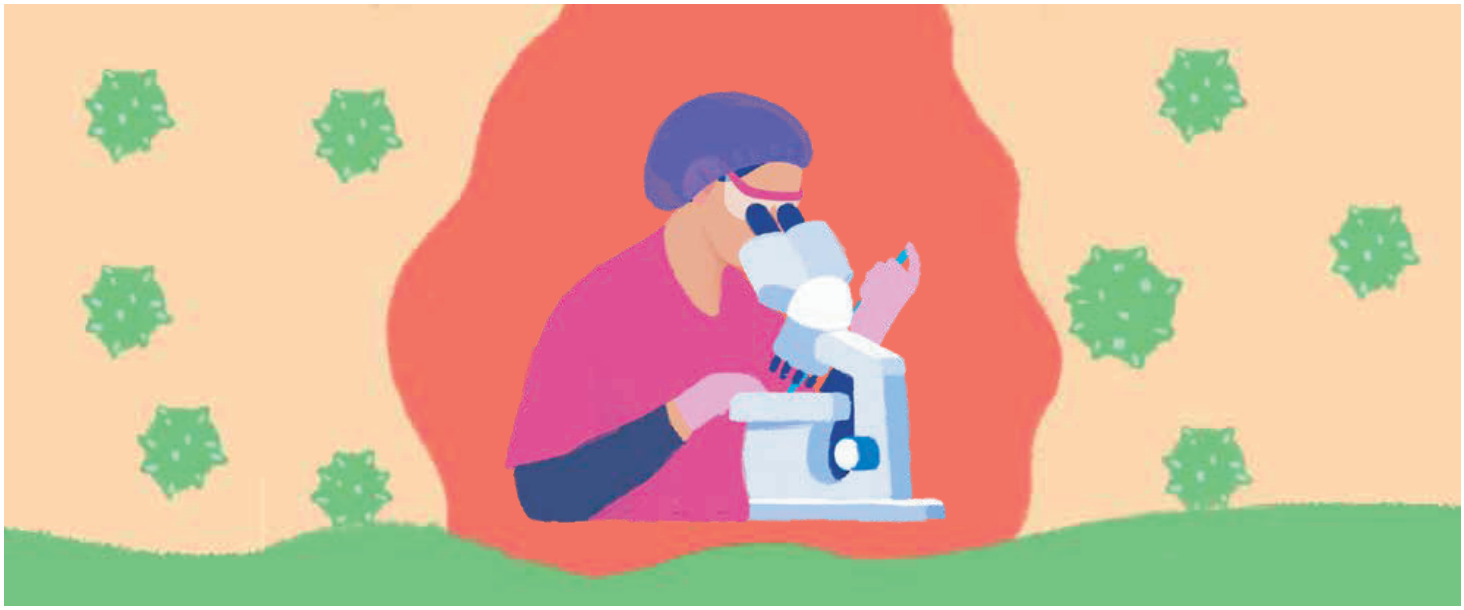
Fiebre	A veces	Común	Común
Goteo Nasal	Común	A veces	Menos Común
Dolor de Gargant	Común	A veces	Menos Común
Tos	Común	A veces	Común
Dolor de Cuerpo	Rara vez y si ocurre, es leve	Común	Menos Común
Dificultad para respirar	Rara vez	Rara vez	Común

¿DEBO REALIZARME LA PRUEBA DE CORONAVIRUS SI TENGO FIEBRE ALTA, TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR? O ¿PUEDO REALIZARME LA PRUEBA DE CORONAVIRUS SOLO POR CURIOSIDAD?

NO

- La prueba de coronavirus se realizará por recomendación médica solo si la persona se identifica como un “caso sospechoso".

¿POR QUÉ LA PRUEBA DE CORONAVIRUS PUEDE REALIZARSE SOLO EN LABORATORIOS SELECCIONADOS PARA TAL FIN? ¿POR QUÉ NO PUEDO TENER UN KIT PARA REALIZAR LA PRUEBA DE CORONAVIRUS EN MI HOGAR?



- Por que el virus es altamente contagioso y la prueba solo puede realizarse en laboratorios especializados equipados para manipular patógenos contagiosos. Hoy, solo los laboratorios con nivel 4 de bioseguridad (BSL4) pueden manipular las muestras de COVID-19.

¿PUEDE UNA PERSONA INFECTADA CON CORONAVIRUS RECUPERARSE COMPLETAMENTE Y NO SEGUIR CONTAGIANDO?

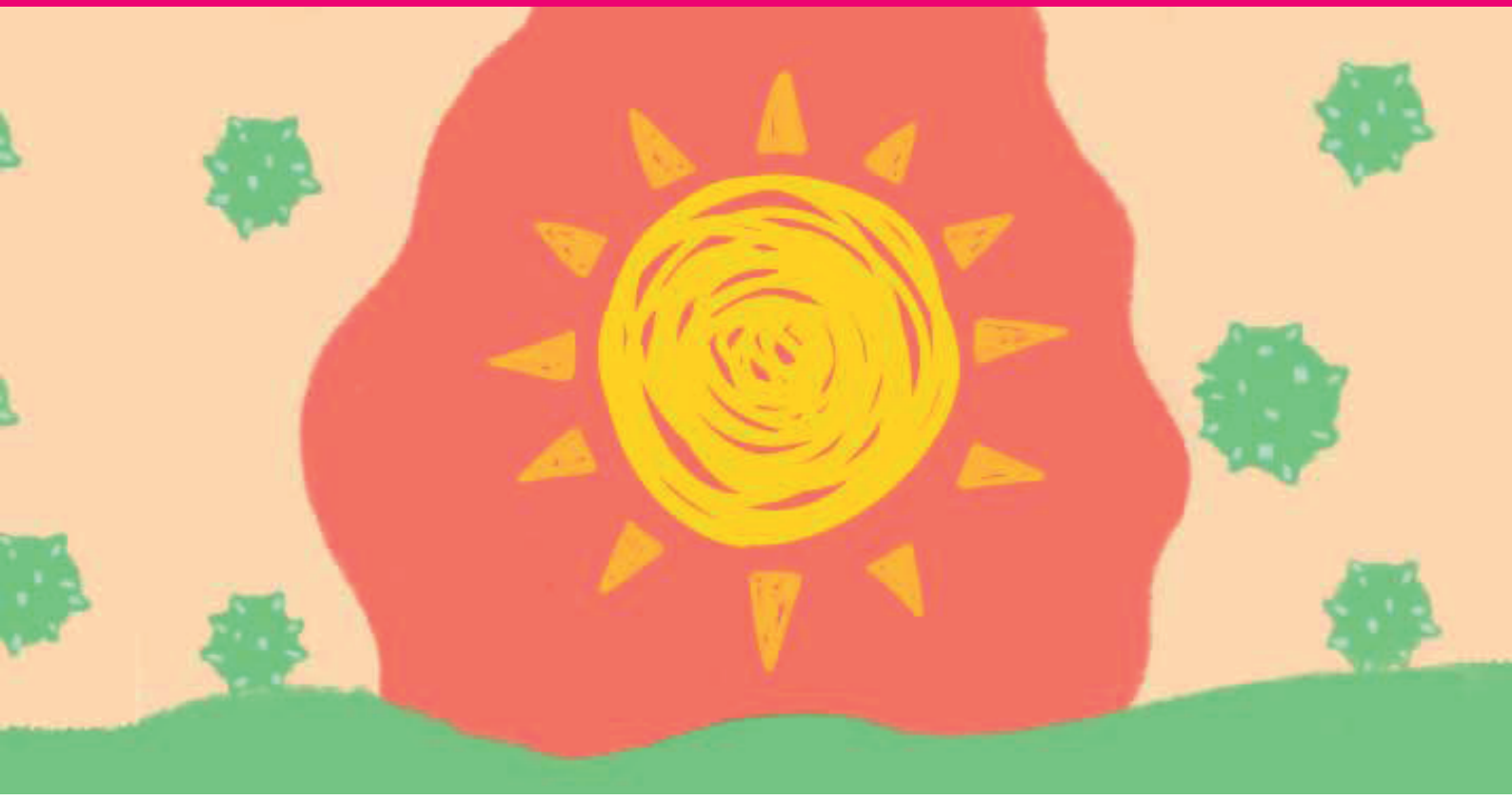
SI

- Alrededor del 80% de las personas infectadas se recuperaron de la enfermedad sin necesidad de un tratamiento especial.

¿COMER AJO PUEDE PREVENIR EL CONTAGIO DE CORONAVIRUS?

- No existe evidencia científica que pruebe que el consumo de ajo pueda prevenir el contagio de coronavirus.

EL CLIMA CÁLIDO, ¿PUEDE FRENAR EL BROTE DE COVID-19?



- Según los expertos en el tema, el clima cálido podría disminuir la propagación de COVID-19.

¿CUÁNTO TIEMPO SOBREVIVE EL CORONAVIRUS EN LOS OBJETOS Y SUPERFICIES?

- Sobrevive hasta 8-10 horas sobre superficies porosas (como papel, madera no tratada, cartón, esponja y telas) y un poco más sobre superficies no porosas (como vidrio, plástico, metal y madera barnizada).

GUIA PARA EVITAR EL PÁNICO

Ciudad SALTA

¿QUÉ TIPO DE BARBIJO SE DEBE UTILIZAR PARA PROTEGERSE DEL CORONAVIRUS?

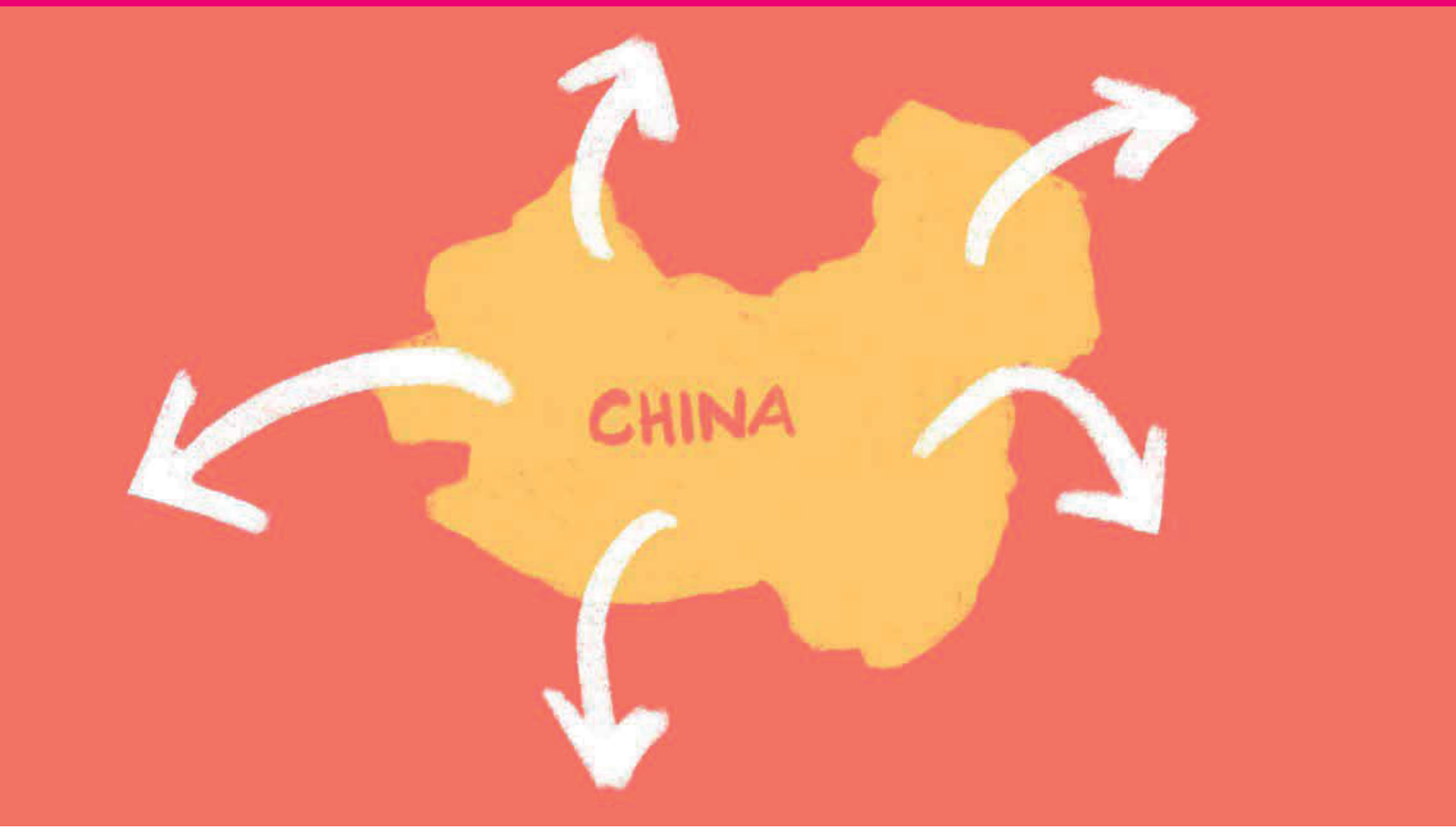
- El barbijo quirúrgico de 3 capas es suficiente para contener el virus.
- Los barbijos N-95 o N-99 no son obligatorios.

¿USTED DEBE PREOCUPARSE POR SUS MASCOTAS Y OTROS ANIMALES POR EL BROTE DE CORONAVIRUS ?

A la fecha, no se ha informado ningún caso de mascotas u otros animales que contrajeran COVID-19.

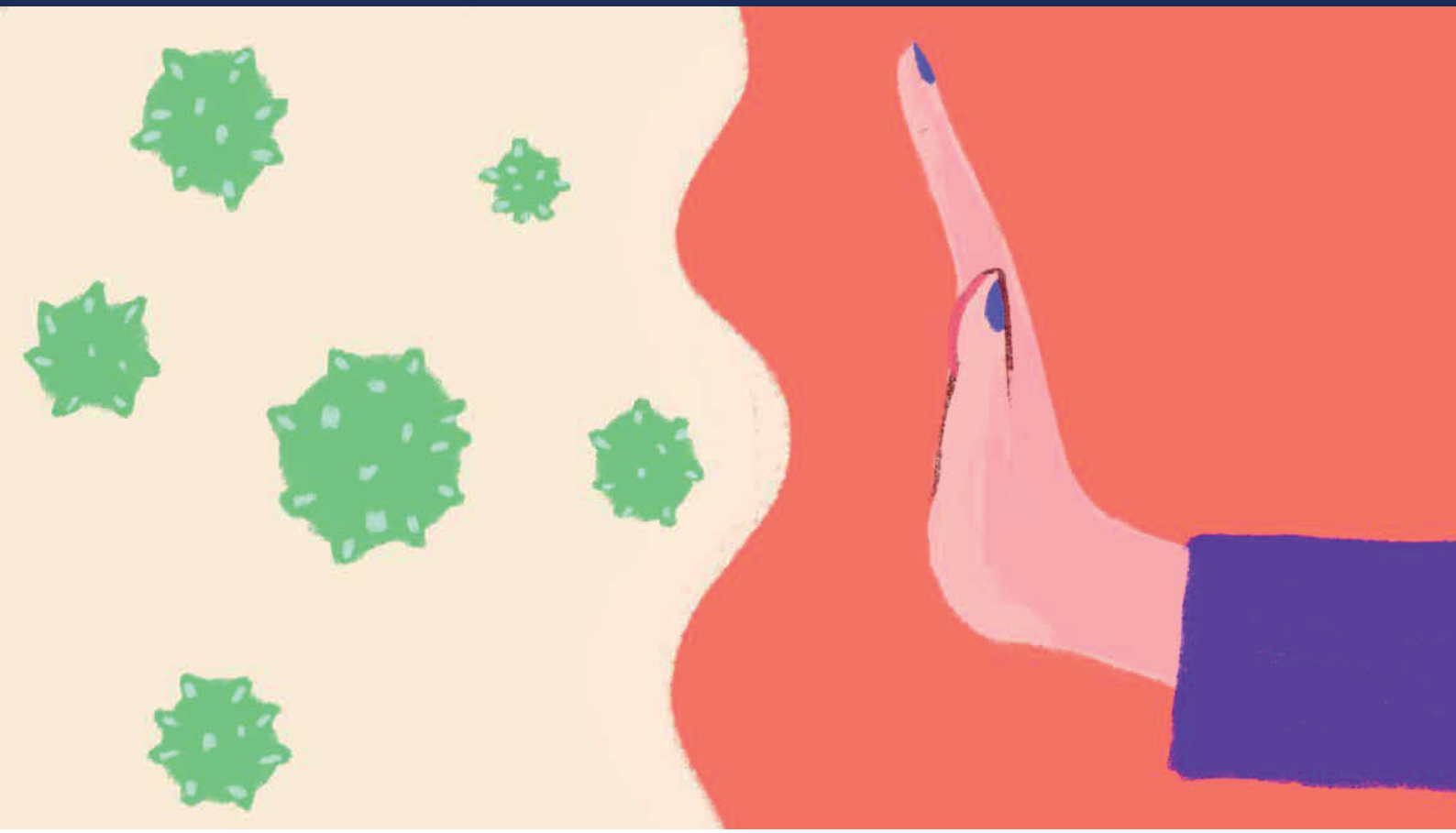
- De todas formas recomendamos lavarse las manos antes y después de interactuar con sus mascotas por que usted no puede saber si en el pelo de su mascota cayeron algunas gotas respiratorias infectadas.

PRINCIPAL PREOCUPACIÓN: ¿CUÁN RÁPIDO SE PROPAGA?



- El virus que causa la enfermedad de COVID-19 se está propagando fácil y rápidamente y en forma continua.
- Hasta el momento, la propagación comunitaria solo se produjo en algunas áreas geográficas afectadas como China, República de Corea, Irán, Italia, Hong Kong, etc.

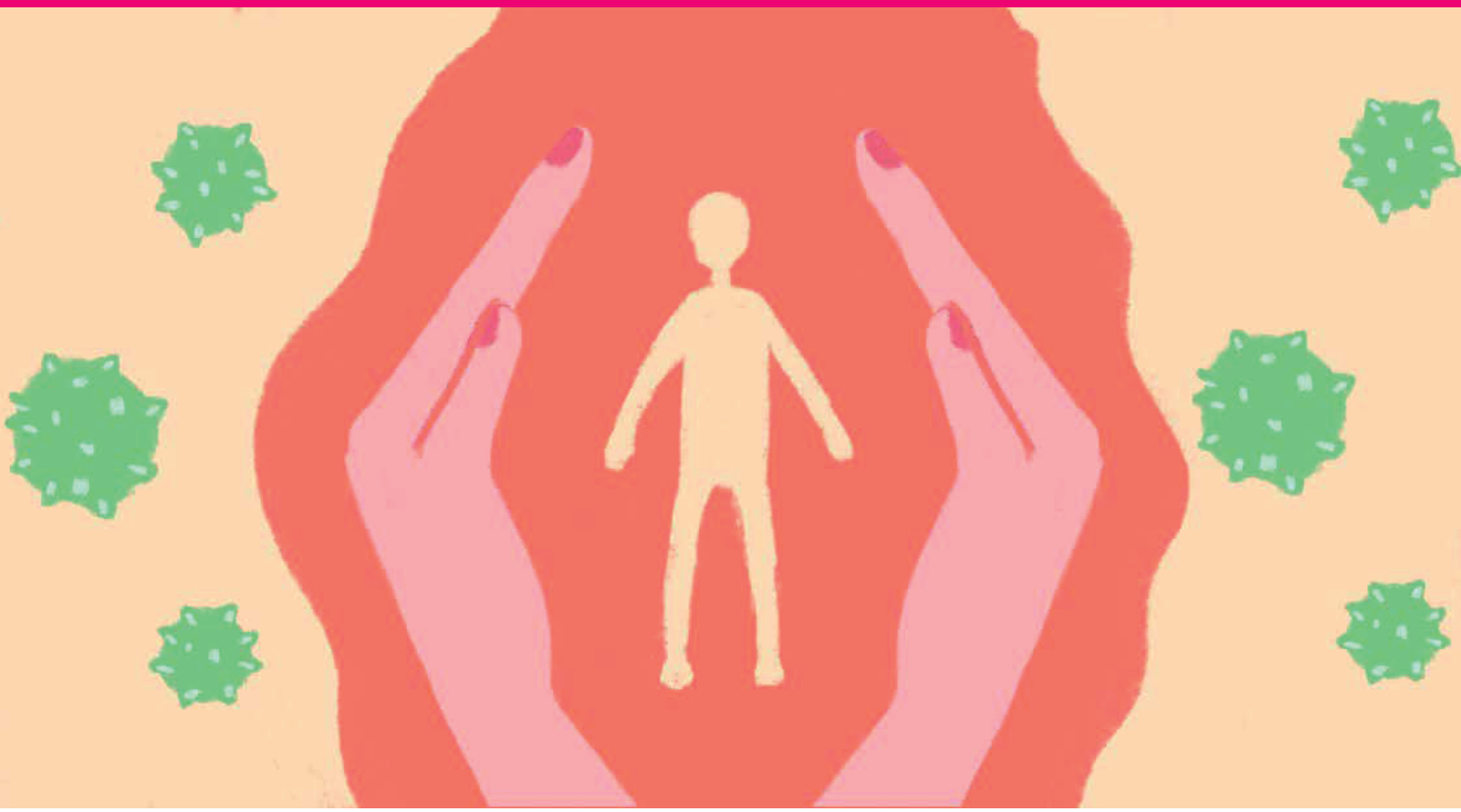
LAS 3 P: ¡ES TODO LO QUE SE NECESITA PARA COMBATIR EL CORONAVIRUS!



Canalice sus miedos en estas tres acciones:

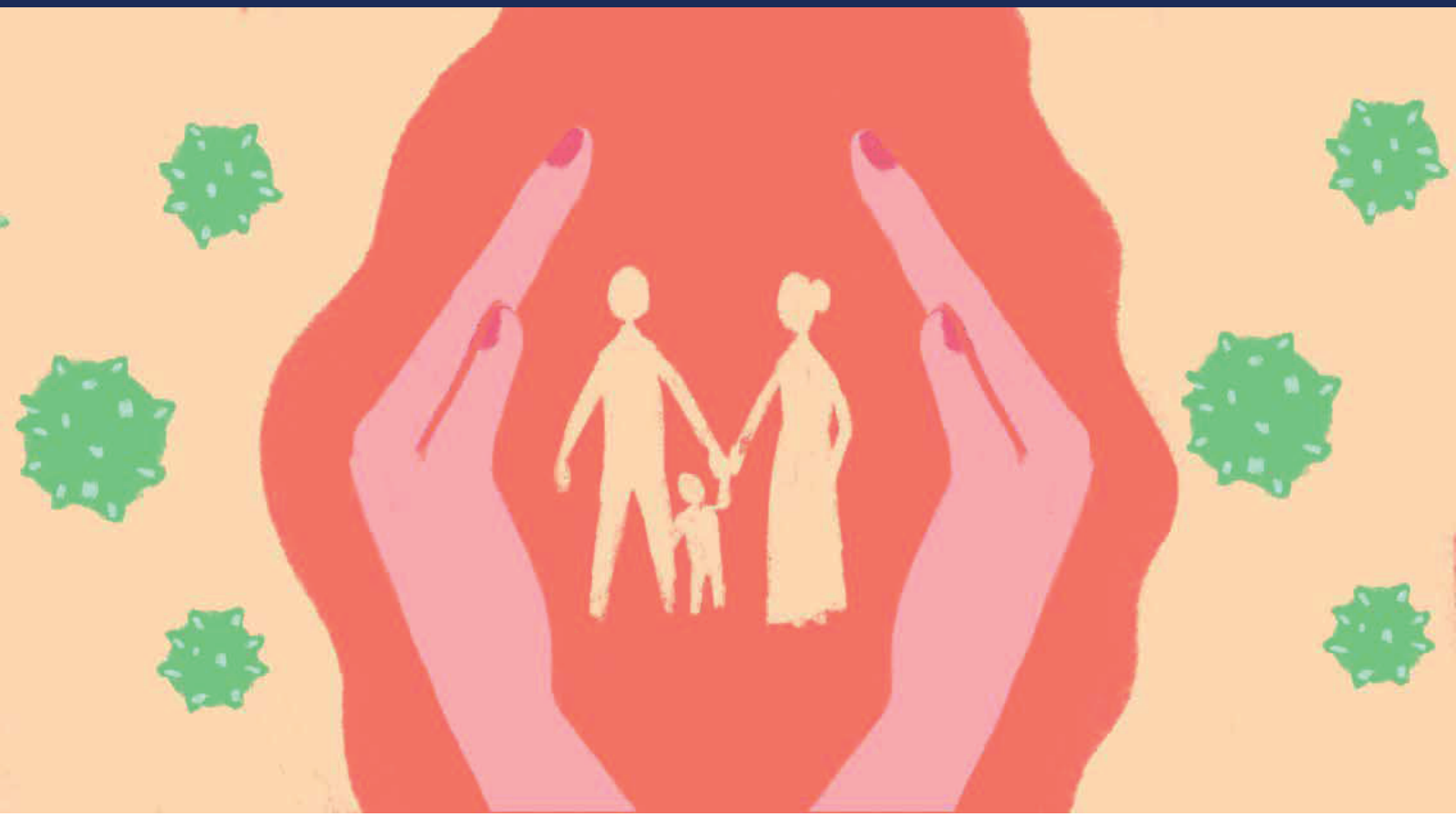
1. Protéjase
2. Proteja a sus seres queridos
3. Proteja a su comunidad.

PROTÉJASE



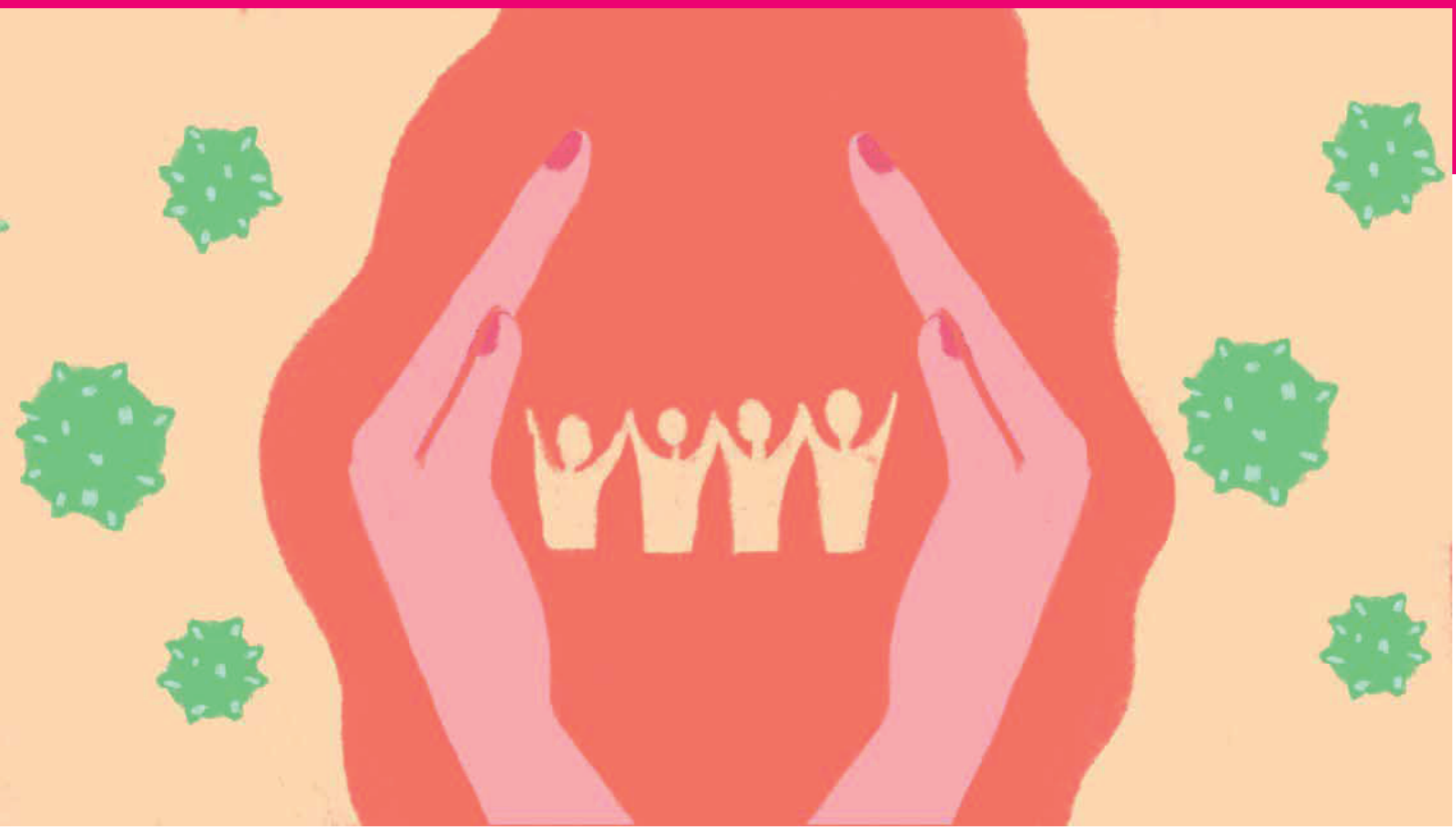
- Lávese las manos regularmente con abundante agua y jabón.
- Tenga a mano alcohol en gel para cuando no pueda lavarse las manos con agua y jabón.
- No se toque los ojos, nariz y boca sin antes lavarse las manos.
- Mantenga una distancia de al menos un metro de cualquier persona que estornude o tosa.
- Ponga en práctica el saludo sin contacto para evitar la propagación de gérmenes. En lugar de un apretón de manos, elija el saludo "namaste" o "agite sus manos".

PROTEJA A SUS SERES QUERIDOS



- No estornude o tosa en sus manos. Utilice un pañuelo descartable y deséchelo inmediatamente o estornude en el pliegue interno del codo.
- No visite ni viaje a lugares muy concurridos si usted está enfermo.
- si usted está enfermo o cuidando una persona con síntomas, utilice barbijo.

PROTEJA A SU COMUNIDAD



- Si no se siente bien, solicite atención médica.
- Si usted tiene fiebre, tos o dificultad para respirar manténgase aislado. Llame al médico y siga sus indicaciones.
- No comparta "cualquier mensaje". Comparta únicamente información confiable suministrada por expertos médicos.

GUIA PARA EVITAR EL PÁNICO

Ciudad SALTA

Ciudad
SALTA