



COVID-19:

Informándonos y Prepararándonos.



¿Qué es COVID-19?

Enfermedad por coronavirus 2019.

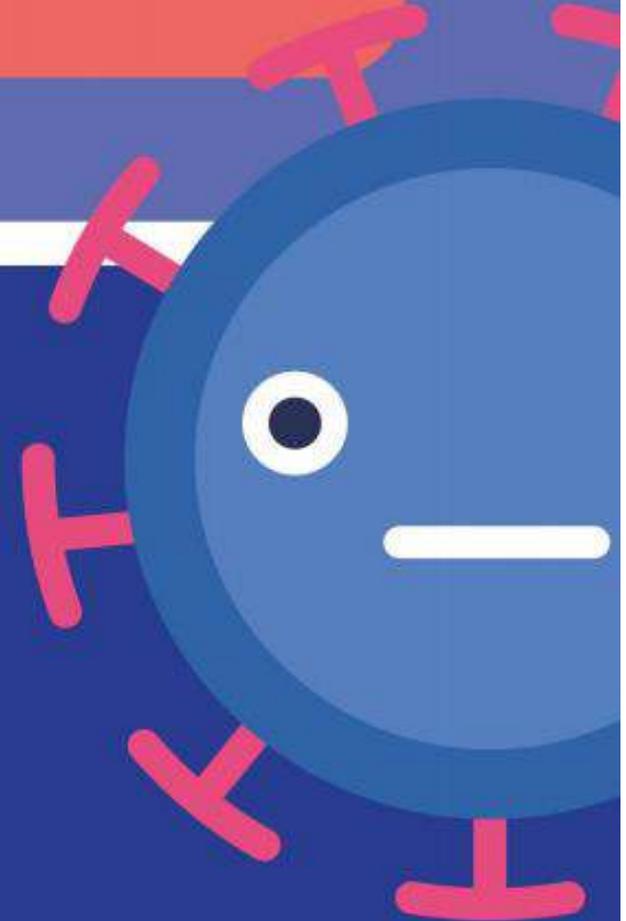
Es una es una enfermedad infecciosa respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2, que causa fiebre, tos y dificultad respiratoria.





COVID-19

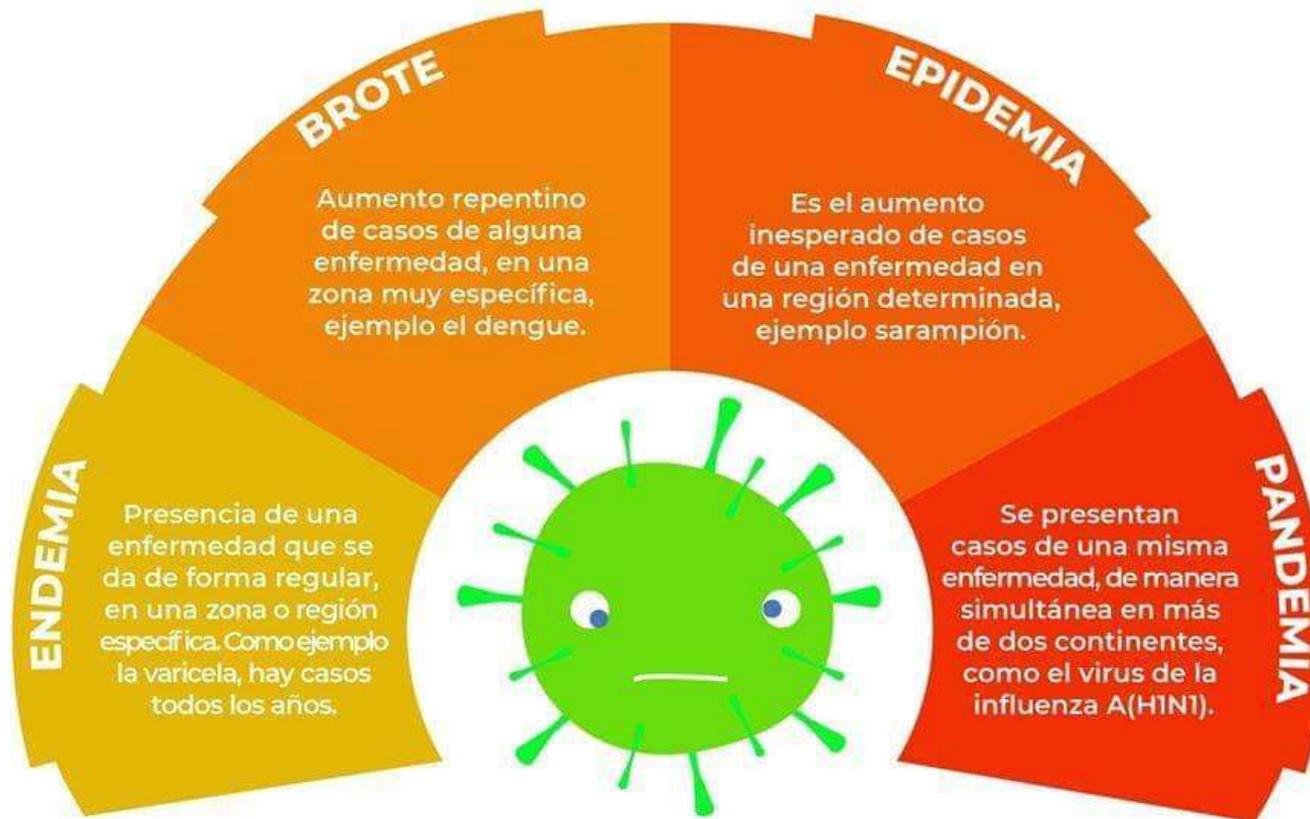
Una **Emergencia de Salud Pública** de importancia **Internacional** significa un incremento en el riesgo de propagación del nuevo virus COVID-19 a otros países.





¿ES LO MISMO?

Epidemia, endemia, pandemia, brote



(ESPII) Emergencia de salud pública de importancia internacional

Significa la presencia de un evento extraordinario que supone un incremento en el riesgo a la propagación a otros países, como el actual coronavirus COVID-19.

Brote Nuevo Coronavirus 2019-nCoV, Provincia de Wuhan, China

31 de diciembre de 2019



- Aparecen los primeros casos de Nuevo Coronavirus en Wuhan, China.
- Cuadro clínico de las personas afectadas: Fiebre alta, dificultad para respirar y neumonía.





Distribución nacional de casos sospechosos a COVID-19





COVID-19 EN MÉXICO



COVID-19

Ante la confirmación de los primeros casos por enfermedad COVID-19 en México:

NO significa que estemos ya ante un brote y mucho menos ante una epidemia.

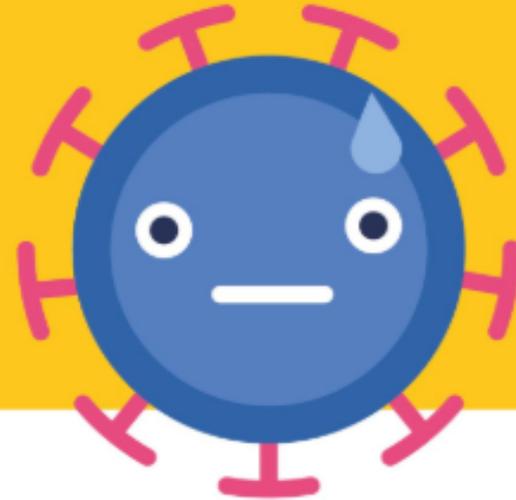


¿Emergencia en México por el nuevo coronavirus COVID-19?

No, sin embargo es importante **seguir** las **medidas preventivas** y **estar atento** a la información que emita la Secretaría de Salud.



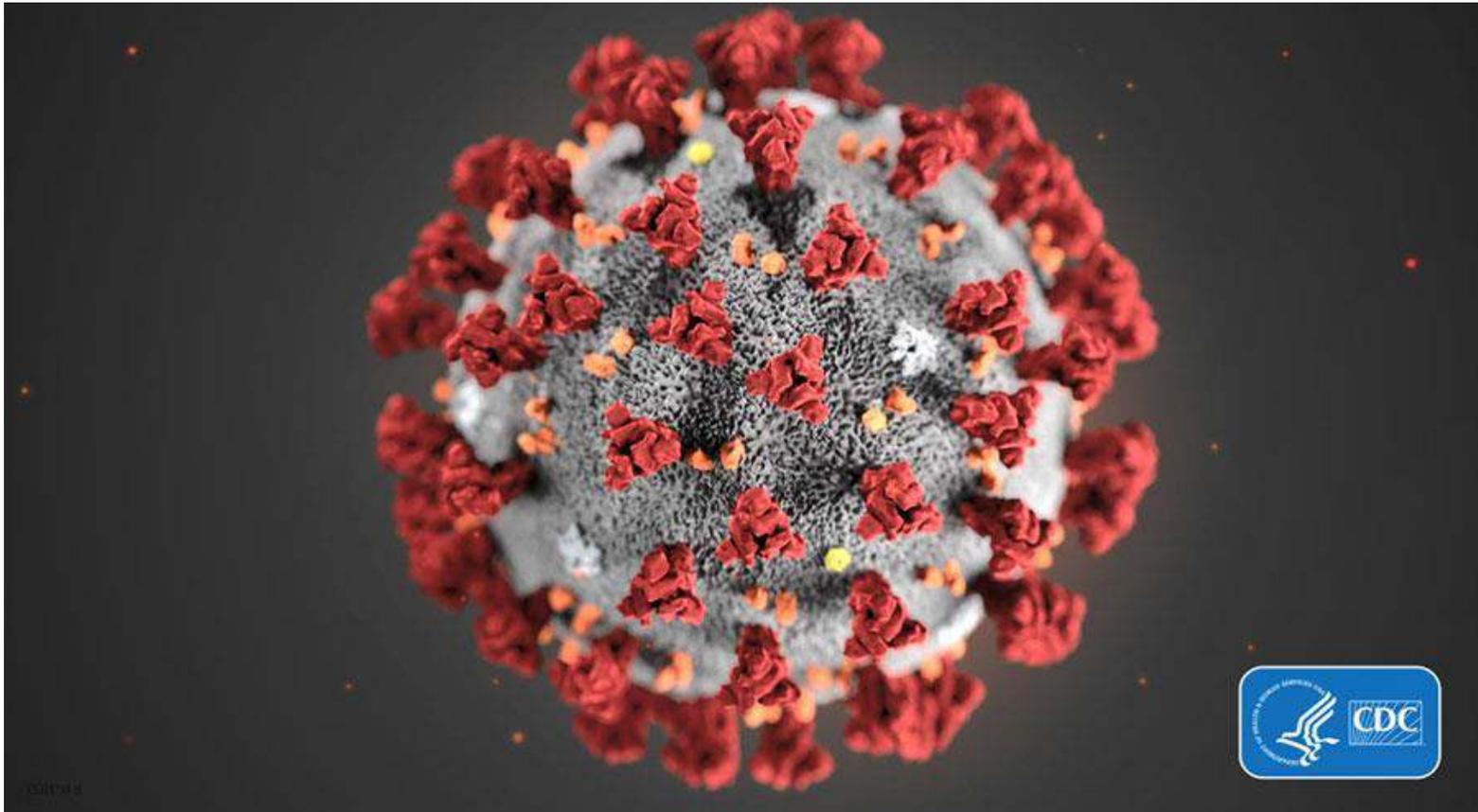
Qué son los coronavirus



Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves, circulan entre humanos y animales. A veces, los coronavirus que infectan a los animales pueden evolucionar, transmitirse a las personas y convertirse en una nueva cepa de coronavirus capaz de provocar enfermedades en los seres humanos, tal y como sucedió con el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (**SARS**), en Asia en febrero de 2003 y, el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (**MERS-CoV**), que fue detectado por primera vez en Arabia Saudita en 2012.



SINDROME RESPIRATORIO AGUDO SEVERO (SARS – COV2) COVID-19



Los coronavirus humanos comúnmente causan padecimientos leves a moderados en personas de todo el mundo. Sin embargo dos coronavirus humanos, MERS-CoV y SARS-CoV, antes mencionados, causan enfermedades graves con frecuencia.

Transmisión

El nuevo coronavirus se transmite de una persona infectada a otras a través de gotas de saliva expulsadas al **toser y estornudar**, al **tocar o estrechar la mano** o al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus.



Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras a través de el aire al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO DE ENFERMAR DEL NUEVO CORONAVIRUS?

Personas de cualquier edad que presenten enfermedad respiratoria leve o grave, y que 14 días antes del inicio de síntomas:

- Haya estado en contacto con un caso confirmado o bajo investigación de COVID-19
- Viajo o estuvo en China, Hong Kong, Corea del Sur, Japón, Italia, Irán o Singapur, que son países que tienen transmisión local comunitaria de COVID-19



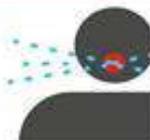
¿Cuáles son los signos y síntomas?

Nuevo coronavirus Síntomas

• Fiebre



• Tos, estornudos



• Malestar general



• Dolor de cabeza



• Dificultad para respirar (casos más graves)



Síndrome Respiratorio
Agudo Grave

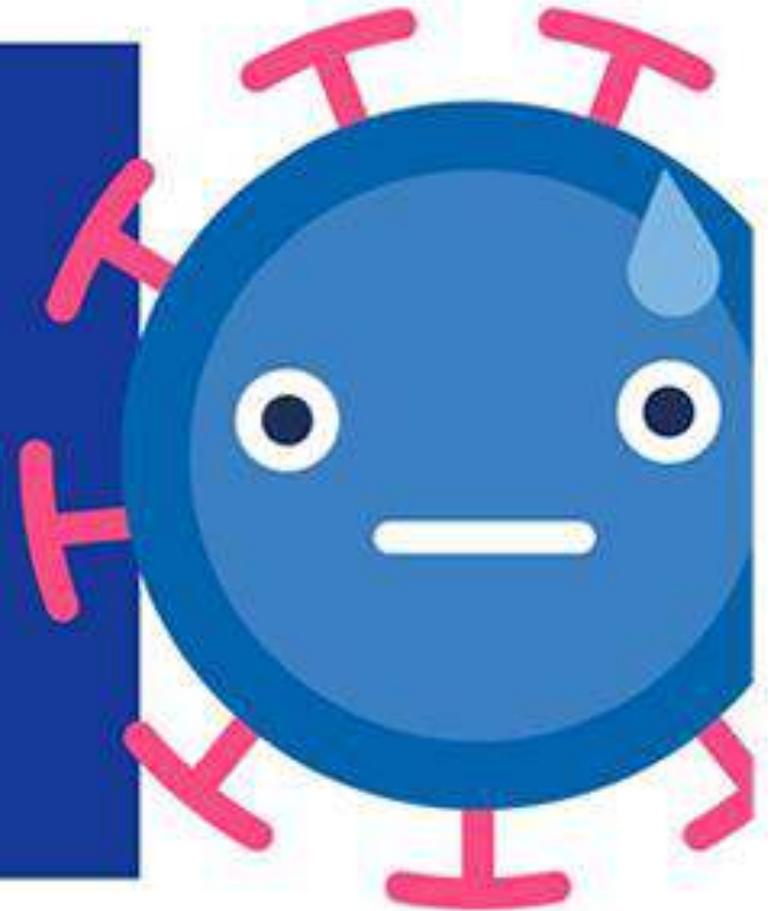


Si bien todavía necesitamos aprender más sobre cómo el 2019-nCoV afecta a las personas, hasta ahora, los adultos mayores y las personas con enfermedades preexistentes (como diabetes y enfermedades cardíacas) parecen tener un mayor riesgo de desarrollar manifestaciones clínicas graves de la enfermedad.



Tratamiento

No hay tratamiento específico para coronavirus, se alivian los síntomas.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGERNOS?

Aunado a las acciones que el sector salud realiza, la población juega un papel importante para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus, por ello debemos realizar las medidas de higiene personal y del entorno.

De ahí la importancia de que todas las personas **conviertan en hábito las medidas que comprenden sencillos procedimientos de higiene**, tanto personales como del entorno, los cuales comúnmente se realizan en los diferentes lugares donde desarrollan sus actividades cotidianas.



Medidas de Protección

- **Lavarse las manos** frecuentemente **con agua y jabón** o utilizar gel con base de alcohol al 70%.
 - **Al toser o estornudar**, utilizar el estornudo de etiqueta, **que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.**
 - **No escupir.** Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
 - **No tocarse la cara con las manos sucias**, sobre todo la nariz, la boca y los ojos.
 - **Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común** en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.
 - **Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios** y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas (fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, etc.).
-



¡Lávate las manos!

1 Después de toser o estornudar



2 Antes y después de cuidar a personas enfermas



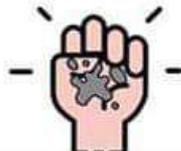
7 Después de tocar animales o residuos de éstos



3 Antes, durante y después de preparar alimentos



6 Cuando tus manos están visiblemente sucias



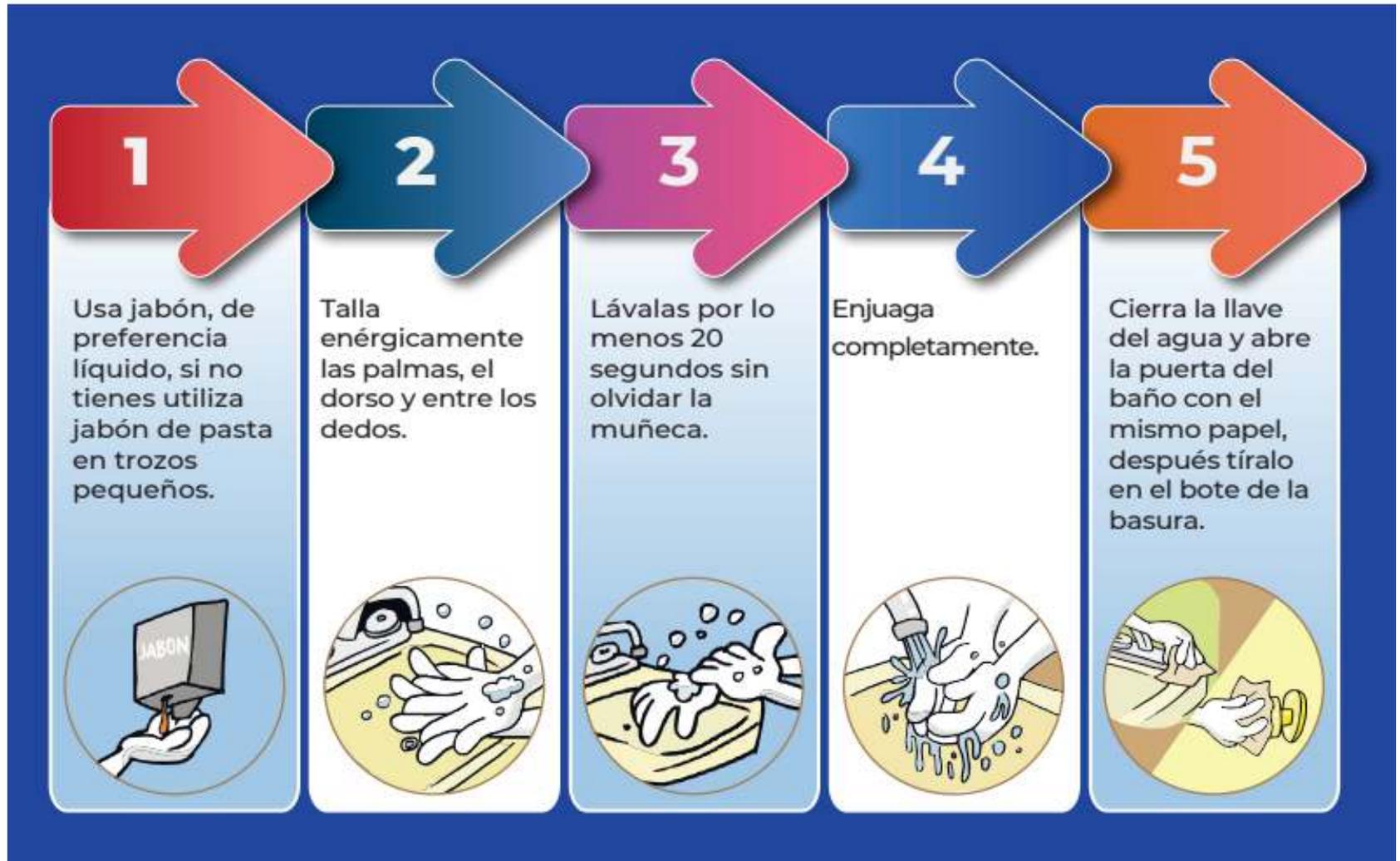
5 Después de ir al baño



4 Antes de comer



LAVARSE frecuentemente las manos elimina VIRUS





- **Lava tus manos** frecuentemente **con jabón y agua** corriente durante al menos 20 segundos, sobre todo después de tener contacto con animales, vivos o muertos, o personas que pudieran estar enfermas. También puedes **usar soluciones a base de alcohol gel al 70%** para fricción de manos



- Sólo **come alimentos bien cocinados** y **bebe agua** que haya sido **desinfectada o embotellada** comercialmente



- **Cubre tu nariz y boca al toser y estornudar**, con un pañuelo desechable o bien, con el ángulo interno del brazo, técnica de "estornudo de etiqueta"



¿SABES ESTORNUDAR CORRECTAMENTE?



¡Evita contagiar a los demás con los virus que expulsas al estornudar o toser!



Cubre tu boca con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.



¡Nunca con las manos!
... o utiliza el ángulo interno del brazo



Después lava tus manos con agua y jabón.



¿Cuánto tiempo sobrevive el 2019-nCoV en las superficies?

Todavía no se sabe cuánto tiempo sobrevive el virus 2019-nCoV en las superficies, aunque la información preliminar sugiere que el virus puede sobrevivir unas pocas horas.

Los productos desinfectantes pueden matar el virus, eliminando la posibilidad de infección ante el contacto con estas superficies.

¿Por qué mantener una higiene adecuada de los entornos?

- **Los virus** pueden ser destruidos con **jabón y cloro**
- Las **superficies** pueden estar **contaminadas** con gotitas de saliva



En caso de tener síntomas de resfriado o gripe:

- Acudir a revisión médica y no automedicarse
- Evitar contacto con otras personas
- Evitar dar besos, saludar de mano

Estas medidas no farmacológicas son las más eficaces para evitar que las enfermedades respiratorias se contagien a otras personas.



¿Por qué acudir al médico cuando tengo síntomas de infección respiratoria?

- Tendrás un **diagnóstico correcto**
- Te indicarán el **tratamiento adecuado**
- Evitarás **complicaciones**



¿Por qué quedarme en casa cuando tengo una infección respiratoria?

- Una persona enferma es **fuentes de contagio**
- Al acudir a lugares concurridos puedes **contagiar a otras personas**
- La **recuperación** es más rápida



¿QUÉ CUIDADOS DEBE TENER UN ENFERMO?

En caso de presentar síntomas, además de acudir a su unidad de salud para recibir el diagnóstico y tratamiento adecuado, es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- No automedicarse
 - Seguir las indicaciones del médico
 - Mantener reposo en casa
 - No saludar de mano, beso o abrazo
 - Lavarse las manos frecuentemente o bien, desinfectarlas con gel con base de alcohol al 70%
 - Consumir diariamente verduras y frutas y, por lo menos ocho vasos de agua simple
 - Lavar con agua, jabón y cloro los platos, vasos y cubiertos que utilice
-

Medidas de prevención en el entorno laboral



Lávate las manos **frecuentemente con agua y jabón** o con solución a base de **alcohol gel al 70%**.



Al estornudar o toser, **cubre tu nariz y boca** con el **ángulo interno de tu brazo** o con un pañuelo desechable.



Mantén **limpio** tu espacio de trabajo y objetos de uso común.



Evita el **contacto directo** con personas que tienen **síntomas de resfriado o gripe**.

Medidas de prevención en el entorno laboral



Usa cubreboca sólo si tienes una infección respiratoria.



Si estás resfriado o con gripe, **permanece en casa para evitar contagios** y **NO te automediques.**