

PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD DEL CORONA VIRUS 2019

www.tcsperu.com.pe - Post basado en la información del Centro para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, Central for Disease Control and Prevention; www.cdc.gov).

En este momento no hay vacuna para prevenir la enfermedad del corona virus 2019 (COVID-19). Por lo cual **la mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto al virus.**

Se cree que el virus es difundido principalmente de persona a persona.

- Entre personas que están en contacto cerca de otras personas (dentro de los 1.8 metros)
- A través de las pequeñas gotas producidas cuando una persona infectada tose o estornuda.

Estas gotitas pueden aterrizar en la boca o nariz de las personas que están en la cercanía o posiblemente inhalado hacia los pulmones.

¡ADVERTENCIA!

Las personas mayores y las personas que tienen condiciones médicas crónicas severas subyacentes como enfermedades cardíacas o enfermedades pulmonares o diabetes al parecer están en alto riesgo de desarrollar complicaciones más serias con la enfermedad COVID-19. Por favor consulte con su proveedor de cuidados de la salud acerca de los pasos adicionales que debería tomar para protegerse.

Pasos para Protegerse

Lave sus manos seguido



- **Lave seguido sus manos con jabón por al menos 20 segundos** especialmente si estuvo en lugares públicos, después de sonarse la nariz, de toser o de estornudar.
- Si no tiene agua y jabón, **use desinfectante de manos que tenga al menos 60% de alcohol.** Aplique en toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- **Evite tocarse los ojos, nariz y boca** con las manos sucias.

Evite el contacto cercano



- **Evite el contacto cercano** con personas enfermas.
- Si el COVID-19 se encuentra en su comunidad, **mantenga distancia de otras personas**. Es especialmente importante para las personas que están en alto riesgo de enfermarse gravemente (ancianos, personas con enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes).

Proteja a los demás



Quédese en casa si Usted está enfermo

- **Quédese en casa** si usted está enfermo, excepto para ir al médico. Aprenda que cuidados debe tener si está enfermo.



Cúbrase al estornudar o toser

- **Cubra su boca y nariz** con un pañuelo al toser o estornudar o use la parte interna de su codo.
- **Arroje los papeles usados** a la basura.
- Inmediatamente **lave sus manos** con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si el agua y jabón no están disponibles, limpie sus manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

Use una mascarilla si usted está enfermo



- **Si usted está enfermo:** Usted debe usar una mascarilla facial cuando este cerca de otras personas (por ejemplo; al permanecer en el mismo auto o la misma habitación) y antes de ingresar a un hospital o clínica. Si usted no puede usar una mascarilla (por ejemplo; si esto le produce dificultades al respirar), entonces debe protegerse la boca y nariz lo más posible al estornudar o toser, y la gente que está cuidándolo debe usar una mascarilla

al entrar a su habitación. Aprenda que cuidados debe tener si está enfermo.

- **Si usted NO está enfermo: Usted no necesita usar una mascarilla a menos que usted este cuidando de alguien que esté enfermo** (y si esta persona no puede usar una mascarilla). Las mascarillas son un implemento escaso y debe ser reservado para el uso del personal de salud o personas que cuida de sus familiares enfermos.



Limpiar y Desinfectar

- **Limpie Y desinfecte a diario aquellas superficies que son tocadas frecuentemente (dar click)**. Esto incluye las mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, mostradores o encimeras, mangos o asas, escritorios, teléfonos, teclados, baños, lavaderos, grifos y lavaplatos.
- **Si las superficies están sucias, limpie:** Use detergente o jabón y agua antes de la desinfección.

Para Desinfectar:

La mayoría de los desinfectantes comunes registrados en EPA funcionarían bien para la limpieza. Use desinfectantes apropiados para cada superficie.

Las opciones incluyen:

- **Lejía casera disuelta.**
Para hacer una solución de lejía, mezcle:
 - 5 cucharadas (1/3 de taza) de lejía en un galón de agua (4 litros)
 - 4 cucharaditas de lejía por litro de agua

Siga las instrucciones del fabricante para la aplicación correcta o la ventilación adecuada. Verifique que el producto no está vencido. NUNCA mezcle lejía casera con amoníaco o con algún otro limpiador. La lejía casera diluida de manera apropiada y que no esté vencida, será efectiva contra el corona virus.

- **Soluciones de Alcohol.**
Asegúrese que la solución tenga al menos 70% de alcohol.
- **Otros desinfectantes caseros comunes registrados ante EPA.**
Los productos con [Aprobación EPA para patógenos virales \(dar click\)](#) deberían ser efectivos contra el COVID-19 basado en la información. Siga las instrucciones del fabricante para los productos de desinfección y limpieza (por ejemplo; concentración, métodos de aplicación, tiempo de contacto, etc.)