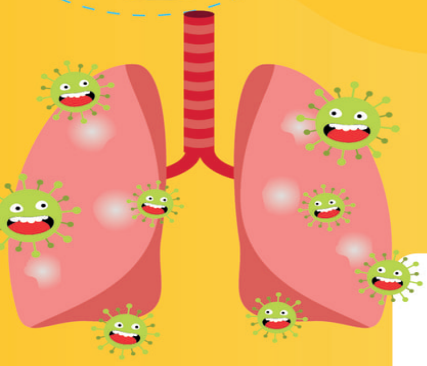
Coronavirus (COVID-19)

Lo que mamás, papás y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos

VOCES VIRTUAL



¿Cómo se contagia el Coronavirus (COVID-19) ?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal.

¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Estas son cuatro precauciones que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol.
2. Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un basurero cerrado.
3. Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.
4. Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos ?

Paso 1
Mojarse las manos con agua.

Paso 2
Aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas.

Paso 3
Frotar toda la superficie de las manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas, durante un mínimo de 20 segundos.

Paso 4
Enjuagarse bien las manos con suficiente agua.

Paso 5
Secarse las manos con un trapo limpio o una toalla de un solo uso.

Lávate las manos con frecuencia, sobre todo antes de comer, después de limpiarse la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño. Si no dispones de agua y jabón, utiliza un desinfectante que contenga, al menos, un 60% de alcohol. Si tus manos están visiblemente sucias, lávatelas siempre con agua y jabón.

Fuente: https://www.unicef.org/mexico/informes/gu%C3%ADa-sobre-el-coronavirus-covid-19