



CORONAVIRUS

TU GUÍA DE BOLSILLO



CORONAVIRUS

TU GUÍA DE BOLSILLO

Probablemente hayas oído hablar del coronavirus, pero ¿qué es exactamente?

Algunos dicen “es sólo una gripe” o “la gente está exagerando”, pero esto es algo importante.

Para poder cuidarte a ti mismo, a tu familia y a tu comunidad, todos tenemos un rol que cumplir y debemos actuar rápidamente.



Este es un virus nuevo que viene desde muy lejos, pero ahora se está abriendo camino en todo el mundo y está en todas partes.

Debido a que es un virus nuevo, las personas no tienen las mismas protecciones que suelen tener cuando los ataca un resfrío o un fuerte dolor de estómago.

Los médicos y científicos están ya trabajando en una vacuna, pero mientras llega tenemos que cuidarnos.



Es cierto que mientras estamos trabajando juntos para combatir el virus, tú o alguien a quien tú conoces podría contraerlo.

NO ENTRES EN PÁNICO, y sigue siempre las instrucciones que te da tu médico.

¿A qué debo prestar atención?

- Tos seca
- Fiebre y cansancio
- Dolores y molestias
- Congestión nasal
- Secreción nasal
- Dolor de garganta
- Diarrea

Los síntomas más graves pueden incluir dificultad para respirar. Si experimentas alguno de estos síntomas, consulta a un médico de inmediato.





¿Cuál es la mejor manera de mantener alejado el virus? ¡LAVARSE LAS MANOS!

Cuando nos lavamos las manos con agua y jabón, por lo menos durante **30 segundos**, podemos detener o retrasar la propagación del virus si es que hemos estado en contacto con él.

Al igual que cuando limpias un plato con jabón para eliminar la grasa o los alimentos, el jabón también rompe el recubrimiento que rodea al virus, lo que lo hace más vulnerable y a ti, ¡más seguro!

Si bien el agua y el jabón son la mejor protección, el desinfectante a base de alcohol para manos también es efectivo para mantener tus manos limpias.



¿Cómo se transmite el coronavirus?

A través de pequeñas gotas de líquido, las cuales pueden provenir de una persona enferma al toser o estornudar.

Es muy importante que si toses o estornudas te cubras la boca y la nariz.

La mejor manera de hacerlo es con el pliegue interno del codo, para que tus manos permanezcan limpias de cualquier virus.



No importa si estás enfermo o no, limpia regularmente las superficies que tocas con las manos, como manijas, picaportes, pasamanos, volantes del auto, llaves, teclados de computadoras, mouse.

Si tienes un teléfono, ¡límpialo también!

Especialmente las pantallas pueden mantener un virus vivo en su superficie durante varios días.





Es posible que en estos días comiences a escuchar la frase “distancia social”.

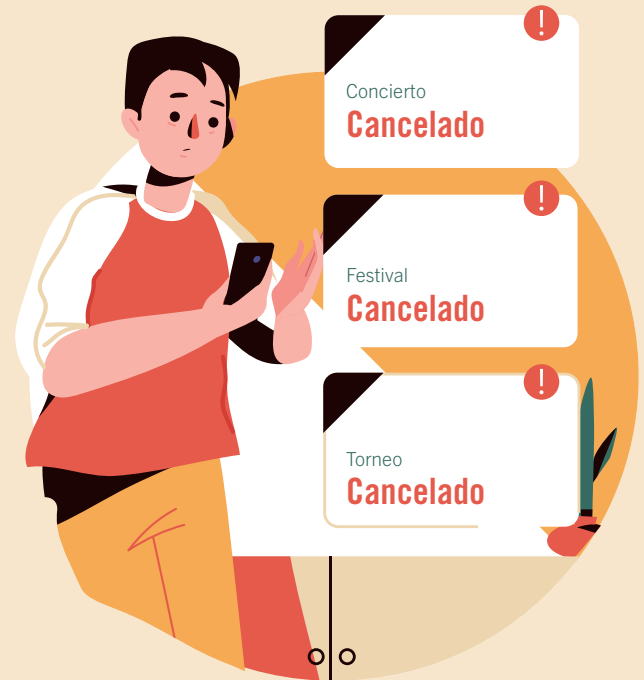
Esto significa poner un poco de distancia extra entre tú y las demás personas, **de 1 metro como mínimo**, para evitar la propagación o el contagio.

También podría ser necesario que debas quedarte en casa por un tiempo,

de modo de que el virus que ya podría estar circulando en una comunidad pueda dejar de reproducirse, dando lugar a una ciudad más segura para todos más adelante.

Si esto sucede, escucha a las autoridades locales sobre qué es exactamente lo que debes hacer.

Como ya habrás escuchado, las grandes reuniones como espectáculos, ceremonias o fiestas se han cancelado o se han postergado por algún tiempo.



Los adultos mayores o las personas afectadas por otras enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes tienen más probabilidades de tener grandes complicaciones si se contagian el coronavirus.

Es muy importante estar atento y proteger a amigos y familiares en estas situaciones extremando las medidas de prevención.



Si te enteras que alguien a tu alrededor contrajo el virus, tendrás que pasar un tiempo en casa para asegurarte de no tener el virus o de propagarlo aún más.

Esto se llama cuarentena y significa que debes permanecer sin salir de tu hogar por 14 días.

Si bien esto puede no ser muy divertido, es importante que si te enfermas te mantengas alejado de los demás, tanto como sea posible, mientras estés en cuarentena.





**Mientras estés en casa,
lávate siempre las manos
y mantén limpias las
superficies, la ropa o las
sábanas que utilizas.**

Abre las ventanas o enciende el aire acondicionado para mantener ventilados los ambientes.

De esta manera, es menos probable que alguien en tu hogar se enferme también.

En la mayoría de los casos, los afectados por el coronavirus mejoran después de descansar, beber mucha agua y tomar los medicamentos que le recete su médico.

Por supuesto, si sientes que algún síntoma empeora, debes informar inmediatamente a tu médico.



¡La vida puede sentirse un poco diferente mientras todos trabajamos para vencer esta enfermedad, pero si todos cumplimos con nuestra parte podremos mantener a salvo a nuestras familias, amigos y a nosotros mismos!





Este folleto fue elaborado por Ternium, en colaboración con Humanitas Research Hospital, para sus empleados y su comunidad.

www.ternium.com

