

## ¿Qué es el Coronavirus y COVID-19?

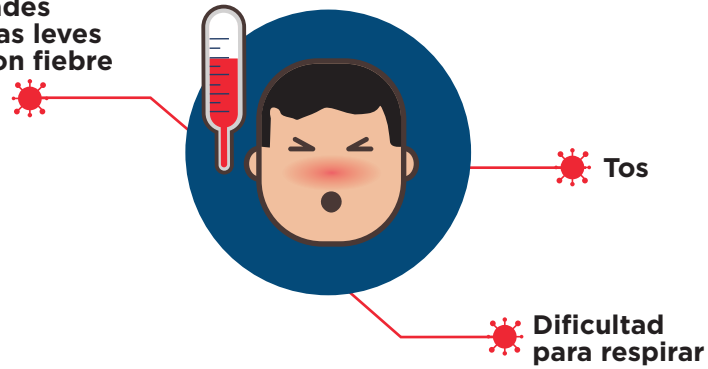
Un coronavirus novedoso es un coronavirus nuevo que no había sido identificado con anterioridad. El coronavirus es el virus causante de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad de las vías respiratorias que puede transmitirse de persona a persona.

Fuente: Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#anchor\\_1584386215012](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#anchor_1584386215012)

## ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas actuales reportados en pacientes con COVID-19 incluyen:

**Enfermedades respiratorias leves a graves con fiebre**



Tos

Dificultad para respirar

### LOS SÍNTOMAS APARECEN DE 2 A 14 DÍAS DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN

Esta lista no incluye todo. Por favor consulte a su proveedor de servicios médicos para cualquier otro síntoma que sea severo o preocupante.

Si se siente enfermo:  
**Avísele a su supervisor o a la oficina de recursos humanos.**  
**Siga las recomendaciones de salud de las autoridades locales.**

Fuente: Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#anchor\\_1584389201096](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#anchor_1584389201096)

## Cómo se transmite el COVID-19

Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19).

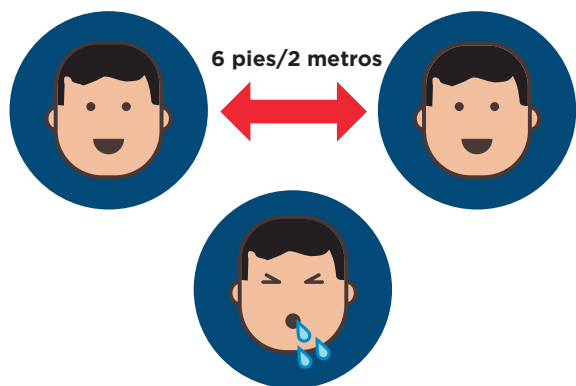
**La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.**

Se cree que el virus se transmite principalmente de persona a persona.

- Entre personas que estén en contacto cercano con otras personas (en un espacio de 6 pies/2 metros).
- A través de las gotitas del sistema respiratorio que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.

Estas gotitas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que están cerca o posiblemente ser inhaladas hasta los pulmones.

Fuente: Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>



**El CDC ahora recomienda ponerse un cubrebocas para llevar a cabo todas sus actividades fuera de casa. Para obtener más detalles consulte esta información con el Departamento de Salud de su estado**



## ¿Cómo me tengo que lavar las manos?

Los siguientes son los 5 pasos para el lavado de manos adecuado:

- Paso 1.** Mójese las manos con agua.
- Paso 2.** Póngase jabón.
- Paso 3.** Tállese muy bien las manos y antebrazos durante 20 segundos.
- Paso 4.** Enjuáguese muy bien con agua.
- Paso 5.** Séquese completamente las manos usando una toalla de papel limpia. Algunas empresas le podrían pedir que se ponga desinfectante para manos después de lavárselas y antes de comenzar a trabajar.



## ¿Cómo me puedo proteger del COVID-19?

La mejor manera para prevenir enfermedades es evitar estar expuesto al virus. Las autoridades sanitarias recomiendan acciones preventivas diarias para ayudar a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias que incluyen:

- Tómese la temperatura con un termómetro 2 veces por día y vigile si tiene fiebre. También esté al pendiente de la tos y la dificultad para respirar
- Mantenga su distancia con otras personas (aproximadamente 6 pies/ 2 metros)
- Evite lugares con mucha gente
- Limpie las superficies frecuentemente
- Evite el contacto con personas enfermas
- No se admiten visitas al lugar de trabajo hasta nuevo aviso
- No salude de mano, beso, ni abrace a sus compañeros de trabajo
- No comparta alimentos, bebidas o artículos personales
- Quédese en casa si está enfermo
- Evite las reuniones presenciales (cara a cara), aproveche la tecnología
- Practique buenos hábitos de higiene personal en el trabajo:
  - Cúbrase con el codo cuando tosa y estornude
  - Lávese las manos frecuentemente
  - DE NUEVO, si está enfermo, quédese en casa
  - No se toque ni se talle los ojos/nariz/boca

Todos podemos ayudar a prevenir la propagación del virus.

**¡AYUDE A LA INDUSTRIA DE LOS HONGOS Y A USTED MISMO HACIENDO LO QUE LE CORRESPONDE!**

Fuente: Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)  
<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

Fuente: Organización Mundial de la Salud  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>