



## INFORMACIÓN ÚTIL SOBRE EL CORONAVIRUS Y EL COVID-19

### ¿Qué es el Coronavirus y COVID-19?

Los **Coronavirus** son un grupo de virus que pueden causar enfermedades en animales y humanos. La enfermedad del **Coronavirus (COVID-19)** es una enfermedad de las vías respiratorias que puede transmitirse de persona a persona. COVID-19 es una enfermedad nueva, causada por un virus novedoso (nuevo) que no se había visto anteriormente en humanos. Los síntomas actuales que se han reportado en pacientes con el **COVID-19 han incluido enfermedades respiratorias como fiebre, tos y dificultad para respirar** que van de moderadas a severas. **NO hay vacuna para el COVID-19.**

### ¿Cómo se transmite el COVID-19?

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



Entre personas que estén en contacto cercano con otros (en un espacio de 6 pies / 2 metros).



A través de las gotitas del sistema respiratorio cuando una persona infectada tose o estornuda.

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

### ¿Cuál es la diferencia entre los síntomas del COVID-19, la gripe y las alergias?

#### COVID-19

- Fiebre
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Los síntomas aparecen entre 2 y 14 días después de la exposición

#### Gripe

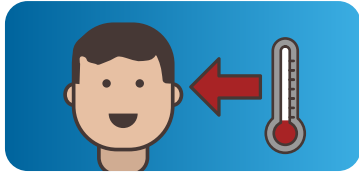
- Gripe
- Fiebre
- Tos
- Dolor muscular
- Fatiga y debilidad
- Escalofríos y sudoración
- Congestión
- Dolor de garganta

#### Alergias

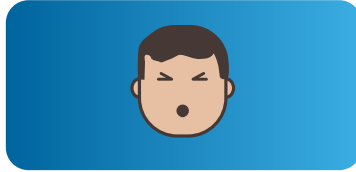
- Estornudos
- Comezón en la nariz, ojos o en el paladar
- Esgurrimiento
- congestión nasal
- Ojos llorosos, irritados e hinchados

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

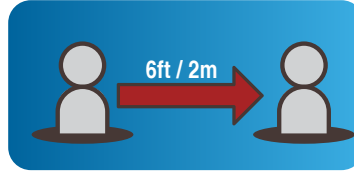
La mejor manera para prevenir enfermedades es evitar estar expuesto al virus. El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos recomienda acciones preventivas diarias para ayudar a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias que incluyen:



Tómate la temperatura con un termómetro 2 veces por día y vigila si tienes fiebre.



También esté pendiente de la tos y la dificultad para respirar.



En el wharf, los dobles o la empacadora mantén una distancia con otras personas (6 pies/2 metros). Esto aplica también en el comedor.



No saludes de mano ni abrazes a tus compañeros de trabajo.



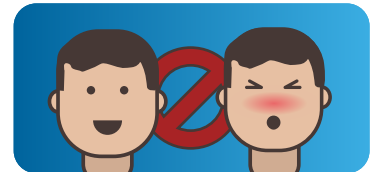
No compartas alimentos, bebidas o artículos personales.



Limpia las superficies frecuentemente.



Quédate en casa si estás enfermo.



Evita el contacto con personas enfermas.

Practicar buenos hábitos de higiene personal en el trabajo:



Lávate las manos frecuentemente.



Cúbrete cuando toses y estornudas.



No te toques ni te talles los ojos, nariz o boca.



De nuevo, si estás enfermo, quédate en casa.

## ¿Cómo me tengo que lavar las manos?

Los siguientes son los 6 pasos para el lavado de manos adecuado:

**Paso 1**  
Póngase jabón.

**Paso 2**  
Mójese las manos con agua.

**Paso 3**  
Tállese muy bien las manos y antebrazos durante 20 seg.

**Paso 4**  
Enjuáguese muy bien con agua.

**Paso 5**  
Séquese completamente las manos usando una toalla de papel limpia.\*

**Paso 6**  
Si su puesto de trabajo lo requiere, póngase los guantes.

\*Algunas empresas le podrían pedir que se ponga desinfectante para manos después de lavárselas y antes de comenzar a trabajar.

## Recomendaciones del CDC para el uso del cubrebocas

El CDC no recomienda que las personas sanas usen una mascarilla para protegerse de las enfermedades respiratorias como el COVID-19. Los cubrebocas **deberían ser utilizados por personas que muestran síntomas de enfermedades respiratorias como el COVID-19**. El uso de cubrebocas es fundamental para los empleados del sistema de salud y las personas que están atendiendo o cuidando a pacientes en lugares cerrados (como en casa o en una clínica u hospital).