COVID-19: Lo que tiene que saber

A medida que los temores sobre COVID-19 continúan e incluso se intensifican en algunas áreas, las afirmaciones no científicas y los consejos poco fiables se están extendiendo rápidamente. Basándose en la última información de una variedad de fuentes públicas fiables, este curso corta la confusión ofreciendo un enfoque en profundidad a lo que es un coronavirus y lo que hace único al COVID-19.

Aprenderá cómo se propaga la enfermedad, qué síntomas hay que tener en cuenta y cómo prepararse con estrategias de prevención y respuestas adecuadas. También compartiremos lo que los grupos específicos, como viajeros, padres y empresas, deberían saber, y analizaremos algunas preguntas frecuentes.

Nota: Este curso fue actualizado por última vez el 14 de julio de 2020.

ACERCA DE COVID-19

- ¿Qué es COVID-19?
- Cómo se propaga
- Síntomas, diagnóstico y tratamiento

RESPONDIENDO A COVID-19

- Prevención
- Evaluación de la exposición y respuesta
- Qué hacer si está enfermo
- Aplanando la curva durante la pandemia COVID-19
- Lo que se debe y lo que no se debe hacer

PARA GRUPOS ESPECÍFICOS

- Información para viajeros
- Información para los padres
- Información para empresas

CONCLUSIÓN

- Preguntas frecuentes
- Resumen
- Recursos

¿Qué es COVID-19?

Lección 1 de 13

¿Qué son los Coronavirus?

A finales de 2019, surgió un nuevo coronavirus, llamado SARS-CoV-2, y a principios de 2020, estaba en los titulares de todo el mundo. Pero esta no es la primera vez que un coronavirus ha provocado una alarma mundial. Así que, empecemos desde el principio por desempacar lo que es un coronavirus.

Un coronavirus es parte de un gran grupo de virus que son **zoonóticos**, lo que significa que se transmiten entre animales y personas.

Los coronavirus circulan en un rango de diferentes especies como:

Camellos
Gatos
Ganado
Murciélagos
Rara vez, un coronavirus salta de los animales a las personas, y eso se llama un evento de derrame. Los eventos de derrame suceden debido a una mutación en el virus o a un mayor contacto entre los animales infectados y los humanos. Una vez que el coronavirus se desarrolla en las personas, comienza a propagarse de persona a persona.
De dónde obtiene su nombre el Coronavirus
El coronavirus recibe su nombre por su apariencia. Veamos lo siguiente:
Ejemplos de Coronavirus
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los coronavirus tienden a ser leves y a causar enfermedades respiratorias y gastrointestinales menores. Sin embargo, hay algunos tipos de virus que son más graves y peligrosos, como el SARS y el MERS. Voltee las tarjetas de abajo para aprender más:
El SARS, o Síndrome Respiratorio Agudo Severo , fue un coronavirus altamente infeccioso que se propagó a principios de la década de los 2000.
Según la OMS, este virus se identificó por primera vez en China y se transmitió de los gatos de la civeta a los humanos. La tasa de mortalidad por SARS es del 9,6%, pero desde entonces el virus se ha podido tratar y contener.
El MERS, o Síndrome Respiratorio del Medio Oriente , fue un coronavirus infeccioso que se propagó en 2012.
Según la OMS, este virus se identificó por primera vez en Arabia Saudita y se transmitió de los camellos dromedarios a los humanos. La tasa de mortalidad del MERS es de alrededor del 35%. Y aunque todavía no hay tratamiento para el virus, nunca ha causado un brote mundial prolongado.
¿Qué es COVID-19?
Añadiendo a la lista de coronavirus conocidos (de los cuales hay siete), se identificó un nuevo virus en 2019.
Este nuevo virus se llama SARS-CoV-2 y aún no está vinculado a una fuente animal específica. La enfermedad asociada

se llama "enfermedad coronavirus 2019", que se abrevia como **COVID-19** (en inglés):

"CO" significa "corona"

"VI" significa "virus"

La "D" significa "disease" que es enfermedad en español

"19" significa 2019, que es el año en que el virus fue identificado

COVID-19 se produjo inicialmente en un grupo de personas con neumonía que estaban asociadas a un mercado de animales vivos y mariscos en la ciudad de Wuhan, China.

Separando el estigma de los hechos

A medida que aumenta la ansiedad por COVID-19, algunos recurren a los estigmas sociales hacia los chinos y otras personas de ascendencia asiática. Pero mientras que la enfermedad comenzó en China, su asociación es geográfica, no demográfica.

Antes de entrar en los detalles de COVID-19, ayúdenos a luchar contra ese estigma siguiendo el ejemplo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y separando los hechos de la ficción:

- Los virus no discriminan. Se dirigen a personas de todos los orígenes raciales, poblaciones y etnias.
- Los chinos y otras personas de ascendencia asiática no son más propensos a contraer o propagar el COVID-19 que cualquier otra persona.

El miedo nunca es una excusa para la ignorancia.

La propagación global de COVID-19

Entonces, ¿por qué COVID-19 está en las noticias principales? Por un lado, no tenemos un tratamiento o una cura todavía. Y segundo, hay una propagación sostenida de persona a persona.

Aunque la enfermedad fue identificada por primera vez en Wuhan, China, se ha extendido internacionalmente. Casi todos los países han confirmado casos de COVID-19, siendo los Estados Unidos, Brasil y áreas de Europa los que reportan el mayor número de casos.

Casos confirmados de COVID-19

Mientras COVID-19 continúa su expansión mundial, la OMS ha declarado la situación como una pandemia, marcando así la primera pandemia de la historia causada por un coronavirus. En casa, en los Estados Unidos, también estamos viendo el impacto de esta amenaza global, con todos los estados reportando casos de COVID-19.

"Es justo decir que a medida que la trayectoria del brote continúa, muchas personas en los Estados Unidos en algún momento, ya sea este año o el próximo, estarán expuestas a este virus y hay una buena posibilidad de que muchos se enfermen."

Nancy Messonnier, MD, Directora del Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias

¿Debería estar asustado?

Los brotes de un nuevo virus son siempre un tema de preocupación para la salud pública. Pero a medida que COVID-19 continúa propagándose, es importante no entrar en pánico, ya que eso puede llevar a un pensamiento y un comportamiento irracional.

Dependiendo de la persona, los síntomas pueden variar de leves a más graves. Y, aunque COVID-19 es más peligroso que la gripe, su tasa de mortalidad en la mayoría de los países sigue siendo inferior a la de otros coronavirus conocidos como el SARS y el MERS. Según la Universidad Johns Hopkins, la mayoría de los países tienen una tasa de mortalidad del 5% o menos, con los Estados Unidos actualmente en el 4,3%.

En última instancia, aunque todos deberíamos tomarnos esta situación en serio, no deberíamos convertirnos en alarmistas. Deberíamos centrarnos ante todo en estar informados.

La información está sujeta a cambios. COVID-19 es un nuevo virus, y la situación se está desarrollando rápidamente. Mucho de lo que sabemos ahora, incluyendo la tasa de mortalidad, está sujeto a cambios. Por lo tanto, continúe consultando con fuentes confiables (como el CDC y la OMS) para obtener información actualizada.

Entonces, ¿cómo llegamos aquí? ¿Y cómo se extendió COVID-19 tan rápidamente? En la próxima lección, exploraremos lo que sabemos y lo que no sabemos sobre cómo se está propagando COVID-19.

Cómo se propaga

Lección 2 de 13

Lo que sabemos y lo que no sabemos

COVID-19 es una nueva enfermedad, por lo que los investigadores aún están aprendiendo cómo se propaga. Hasta ahora, se cree que el virus se propaga principalmente de **persona a persona**. Otros modos de transmisión pueden ser posibles, pero son menos comunes.

A continuación, aprenda más sobre el conocimiento actual de la transmisión de COVID-19, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Difusión de persona a persona

Los investigadores creen que COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona. Esto puede ocurrir cuando las gotas respiratorias virales expulsadas por una persona infectada entran en la boca, la nariz o los ojos de las personas cercanas.

En su mayor parte, las gotitas respiratorias virales se transmiten a través de la tos y los estornudos. Sin embargo, una persona infectada puede seguir propagando la mucosidad viral o las gotitas de saliva cuando habla, ríe, comparte alimentos o da la mano. Por eso sigue existiendo el riesgo de transmisión a través de cualquier contacto directo o cercano con una persona infectada.

¿Qué tan cerca es demasiado cerca? La mayoría de las fuentes oficiales de salud dicen que hay un riesgo de transmisión entre personas que están a menos de 6 pies de distancia. Sin embargo, esa distancia podría aumentar hasta 18 pies si hay una brisa, según estudios recientes.

El contacto con objetos y superficies contaminadas

También es posible que el virus se propague a través de objetos y superficies contaminadas. Esto podría suceder si una persona no infectada entrara en contacto con el virus en un teléfono, mesa, perilla de una puerta u otra superficie y luego se tocara la boca, la nariz o los ojos. Sin embargo, este modo de transmisión es menos común que la transmisión de persona a persona.

¿Cuánto tiempo puede sobrevivir el SARS-CoV-2 en las superficies?

Los investigadores siguen estudiando cuánto tiempo puede sobrevivir el SARS-CoV-2 en las superficies. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estudios preliminares sugieren que el nuevo coronavirus no sobrevive fuera del cuerpo humano durante mucho tiempo, probablemente entre unas pocas horas y varios días. Sin embargo, este período de tiempo puede variar según las condiciones ambientales.

¿Qué tan contagioso es COVID-19?

Los funcionarios de salud y los científicos miden la propagación de una enfermedad usando la "R0" pronunciada "R nada". Esta es una estimación estadística de la rapidez con que se propaga una enfermedad si no se controla. Si R0 es menor que 1, entonces la propagación de la enfermedad típicamente se extinguirá. Pero si R0 es mayor que 1, entonces cada persona enferma, en promedio, infectará al menos a otra persona (que luego infectará a otros).

COVID-19 tiene actualmente una mediana de R0 de 5.7. Esto significa que cada persona que contrae el virus infectará al menos a otras cinco o seis personas. La siguiente ilustración muestra cómo se compara COVID-19 con otras enfermedades infecciosas.

R0 no es un número fijo y, dependiendo del comportamiento humano y otros factores, puede variar de un lugar a otro. Para bajar el R0 por debajo de 1, muchos gobiernos han tomado medidas como requerir a la gente que use máscaras faciales y promulgar medidas de bloqueo para limitar el contacto humano.

La RO no nos dice cuán mortal es una enfermedad, sólo a cuántas personas infectará. Miren la tasa de mortalidad de COVID-19, también, para una comprensión más completa del impacto del virus.

"Es probable que en los próximos días se identifiquen más casos de COVID-19 en los Estados Unidos, incluidos más casos de propagación en la comunidad. El CDC espera que se produzca una amplia transmisión de COVID-19 en los Estados Unidos. En los próximos meses, la mayoría de la población de los Estados Unidos estará expuesta a este virus."

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

¿Qué más debería saber?

¿Puede una persona contagiar el COVID-19 si no muestra ningún síntoma?

Sí. COVID-19 no siempre muestra síntomas. Según el CDC, ha habido informes de portadores asintomáticos que propagan el virus a otros.

¿Cuándo es contagiosa una persona infectada con COVID-19?

Se requiere más investigación. El inicio y la duración de la excreción del virus para el COVID-19, en otras palabras, cuando una persona es contagiosa, aún no se conoce.

¿Qué es la propagación en la comunidad y cómo se relaciona con COVID-19?

Según el CDC, la propagación en la comunidad describe cuando una persona se infecta con una enfermedad, pero se desconoce la fuente de su infección. La propagación en la comunidad hace que sea más difícil contener el virus porque los profesionales médicos son incapaces de identificar la fuente de la infección y rastrear quién más está en riesgo de exposición. Los pacientes no diagnosticados o asintomáticos también son menos propensos a buscar atención médica o a tomar otras precauciones para evitar la propagación del COVID-19 a otros.

¿Qué países y estados de EE.UU. han sufrido una propagación comunitaria?

Países. Casi todos los países han mantenido la transmisión comunitaria. Puede ver todos los países con casos confirmados de COVID-19 aquí.

Estados de los Estados Unidos. La mayoría de los estados de EE.UU. también han sufrido una propagación comunitaria. Puede ver un mapa con los datos más recientes sobre los casos de COVID-19 informados al CDC por estado aquí.

¿Puede mi mascota contraer o propagar COVID-19?

Un pequeño número de mascotas, incluyendo perros y gatos, han sido infectadas con el coronavirus. Aunque todavía estamos aprendiendo cómo afecta COVID-19 a los animales, parece que los humanos infectados pueden contagiar el

virus a los animales en algunas situaciones. Sin embargo, se considera que el riesgo de que los animales domésticos contagien COVID-19 a los humanos es bajo.

Si tiene un animal doméstico, no deje que interactúe con otros animales o personas fuera de su casa. Mantenga a los gatos dentro de la casa y pasee a su perro con una correa, manteniéndolo al menos a 6 pies de distancia de los demás. Si está enfermo, evite el contacto con sus mascotas.

En resumen, es más probable que contraiga COVID-19 si ha estado en contacto cercano con alguien infectado. También es posible contraer el virus si se ha tocado la boca, la nariz o los ojos después de tocar una superficie contaminada con SARS-CoV-2. En la próxima lección, aprenda sobre los síntomas, el diagnóstico y el tratamiento de COVID-19.

Síntomas, diagnóstico y tratamiento

Lección 3 de 13

¿Cuáles son los síntomas?

¿Podría tener COVID-19? Conocer los signos y síntomas de COVID-19 puede ayudarle a buscar atención médica a tiempo y a evitar que el virus se propague a las personas que le rodean.

COVID-19 puede producir muchos síntomas que varían en gravedad. La mayoría de las personas experimentarán síntomas leves, pero algunas personas pueden no mostrar ningún síntoma, mientras que otras pueden enfermarse peligrosamente. Según los CDC, es posible que tenga COVID-19 si tiene:

- o Fiebre
- o Tos
- La falta de aliento
- Escalofríos
- o Dolores musculares o corporales
- o Dolor de cabeza
- o Fatiga
- o Dolor de garganta
- Nueva pérdida de olor o sabor
- Congestión o goteo nasal
- Vómitos, náuseas o diarrea

Esta lista no es inclusiva. Póngase en contacto con su proveedor médico si tiene algún síntoma adicional que sea grave o preocupante para usted.

Obtenga atención médica inmediatamente si experimenta señales de advertencia de emergencia, tales como:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho persistente
- La confusión repentina o la incapacidad de despertar
- Cara o labios azulados

¿Qué es el período de incubación?

El período de incubación es el tiempo que transcurre entre el momento en que una persona se expone a un virus y el momento en que aparecen los primeros síntomas. Actualmente, el CDC cree que los síntomas de COVID-19 pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

La mayoría de los casos de COVID-19 son leves o moderados. Los síntomas aparecen de manera gradual y la persona se recupera sin dificultad ni tratamiento especial. Sin embargo, en algunos casos se producen complicaciones graves o incluso mortales, entre ellas:

- Dificultad para respirar
- Neumonía
- Fallo de los órganos
- Problemas de corazón
- Síndrome de dificultad respiratoria aguda
- Coágulos de sangre
- Lesión renal aguda
- Síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C)

•

Los adultos mayores y las personas con problemas de salud existentes tienden a tener el mayor riesgo de complicaciones. Sin embargo, incluso los pacientes saludables y jóvenes pueden tener serias complicaciones debido a COVID-19.

¿Cómo se diagnostica y trata COVID-19?

Contacte a su médico inmediatamente si desarrolla los síntomas de COVID-19 y cree que ha estado expuesto al virus. Un médico determinará su nivel de riesgo y luego coordinará un plan de pruebas y posible tratamiento. Voltee las tarjetas que aparecen a continuación para saber qué esperar de las pruebas, el diagnóstico y el tratamiento:

Pruebas y Diagnósticos - Su médico puede realizar un hisopado nasal o una muestra de la garganta para enviarla a su análisis.

Tratamiento - Aunque hay opciones de tratamiento bajo investigación, actualmente no hay ninguna cura, vacuna o tratamiento antiviral aprobado para COVID-19. En su lugar, el tratamiento se centra en el manejo de los síntomas y el apoyo a los órganos vitales mientras el virus sigue su curso. Por ejemplo, el tratamiento puede incluir descansar, beber mucho líquido y tomar medicamentos para el dolor o la tos para aliviar los síntomas.

Prueba de anticuerpos

Además de las pruebas de diagnóstico, puede solicitar pruebas anticuerpo o serológicas si cree que ha sido infectado por COVID-19, pero se ha recuperado sin haber confirmado su enfermedad. Las pruebas de anticuerpos examinan su sangre en busca de anticuerpos, que generalmente se desarrollan de una a tres semanas después de que se presentan los síntomas de una enfermedad. Los anticuerpos son proteínas que ayudan a su cuerpo a combatir la infección. En el caso de COVID-19, aún no está claro si los anticuerpos del SARS-CoV-2 pueden protegerte de contraer el virus de nuevo.

Actualmente no hay ninguna vacuna o medicación antiviral aprobada para tratar el COVID-19. Por eso la mejor cura para COVID-19 es la prevención. En la próxima lección, aprenda qué precauciones puede tomar para prevenir el contagio de COVID-19

Prevención

Lección 4 de 13

La prevención es la mejor protección

Tomar precauciones para protegerse de COVID-19 no es ser alarmista, es ser responsable. Debido a que COVID-19 no tiene actualmente una cura o vacuna, la prevención es la mejor manera de mantenerse a salvo a sí mismo y a sus seres queridos.

Medidas preventivas

Hay maneras simples y eficaces de protegerse a sí mismo y a los demás de las infecciones. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan los siguientes siete pasos para prevenir la contracción o la transmisión de COVID-19.

Medida Preventiva 1

Lávese sus manos

La mejor manera de protegerse contra el COVID-19 es lavándose las manos a fondo y con frecuencia. Recuerde:

Use agua y jabón o un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

Frótese las manos durante al menos 20 segundos.

Lávese el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

Lávese las manos después de usar el baño, antes de comer y después de estornudar, toser o sonarse la nariz.

Medida Preventiva 2

Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos

Puede ser posible contraer el COVID-19 al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos. Por eso es importante **evitar tocarse la boca, la nariz o los ojos** con las manos o en espacios públicos sin lavar.

Medida Preventiva 3

Desinfecte objetos y superficies frecuentemente tocadas

La tercera medida preventiva consiste en **desinfectar regularmente los objetos y las superficies** utilizando un limpiador doméstico o una toallita desinfectante. Concéntrese en los objetos o superficies comunes, o en aquellos que se tocan con frecuencia. Por ejemplo, puede limpiar los mostradores de su casa, desinfectar el teclado del ordenador y los aparatos de la cocina de la oficina, o limpiar los reposabrazos y las mesas de la bandeja de un avión.

Medida Preventiva 4

Evite el contacto cercano

Evite el contacto cercano con personas que no vivan en su casa. La regla de oro es mantener una distancia de 6 pies de las personas que no viven en su casa. Si puede, opte por estar al aire libre en lugares públicos en lugar de estar en el interior. Por ejemplo, el virus puede no propagarse tan fácilmente en un mercado agrícola al aire libre en comparación con una tienda de comestibles de interior.

Medida Preventiva 5

Use una protección facial alrededor de otras personas

Los CDC también recomiendan **el uso de un paño simple o casero que cubra la nariz o la boca** cuando esté cerca de otras personas que no viven en su casa, especialmente en entornos públicos donde el distanciamiento social es difícil (como una tienda de comestibles o una farmacia).

También debe usar una protección de tela para la cara si está cuidando a una persona con una posible o confirmada infección por COVID-19, o si tiene una posible o confirmada infección por COVID-19 y está cerca de otras personas, en su casa o en otro lugar. Los niños menores de 2 años, las personas con dificultades respiratorias y cualquier persona que tenga problemas para quitarse un protector facial sin ayuda no deben usar un protector facial de tela.

Puede hacer clic aquí para obtener más información sobre cómo usar un cubrecaras de tela, cómo hacer uno y cómo mantener limpio el cubrecaras de tela.

Nota: Use una cubierta de tela casera, no una mascarilla quirúrgica o un respirador N-95. Las mascarillas quirúrgicas y los respiradores N-95 deben reservarse para los trabajadores de la salud, según lo recomendado por los CDC.

Medida Preventiva 6

Cubra su boca cuando tosa o estornude

Los expertos creen que la mayoría de los casos de COVID-19 se transmiten a través de las gotas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda. Así que, **cúbrase la boca cuando tosa o estornude**. Lo ideal es usar un pañuelo de papel. Luego, tire el pañuelo a la basura y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo disponible, tosa o estornude en el codo.

Medida Preventiva 7

Quédese en casa si está enfermo y aléjese de los demás que están enfermos

Por último, quédese en casa cuando esté enfermo y aléjese de los demás que están enfermos. Aquí hay algunas normas básicas:

Quédese en casa si tiene problemas respiratorios o si tiene síntomas de resfrío o gripe, como fiebre. Evite salir en público, excepto para recibir atención médica.

Evite el contacto directo o cercano con otras personas que estén enfermas. El contacto cercano se define como estar a menos de 6 pies de distancia de alguien que está enfermo por un período prolongado.

Llame con anticipación antes de visitar el consultorio de su médico si cree que puede haber estado expuesto a/o está experimentando síntomas de COVID-19.

Resumen

En conjunto, las mejores maneras de protegerse a sí mismo y a los demás contra COVID-19 son:

Lavarse las manos a fondo y a menudo.

Evite tocarse la boca, la nariz y los ojos con las manos no lavadas.

Desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia o las superficies comunes.

Evite el contacto cercano con personas que no vivan en su casa.

Use un paño para cubrirse la cara cuando esté cerca de personas que no viven en su casa.

Cúbrase la boca al toser o estornudar.

Quédese en casa si está enfermo y manténgase alejado de otras personas que estén enfermas.

Practique hábitos saludables

En general, tampoco hace daño practicar hábitos saludables. Coma una dieta saludable, haga ejercicio, manténgase hidratado, reduzca el estrés y duerma lo suficiente. Todos estos hábitos ayudan a mantener un sistema inmunológico fuerte que está más preparado para combatir las infecciones.

¿Eficaz o Ineficaz?

Hay mucha información falsa que circula sobre cómo protegerse del virus COVID-19 y evitar que se propague. Vean si pueden separar los hechos de la ficción completando la siguiente actividad de clasificación. Arrastra y suelta cada carta en la categoría correcta de abajo: ¿La medida de protección es efectiva o ineficaz?

Cubrir o derramar un atomizador de alcohol o cloro en su cuerpo	Efectiva	Ineficaz
Tomar antibióticos	Efectiva	Ineficaz
Enjuagarse la nariz con solución salina	Efectiva	Ineficaz
Evitar el contacto con personas enfermas	Efectiva	Ineficaz
Usar atomizador desinfectante para las superficies u objetos de alto riesgo	Efectiva	Ineficaz
Quedarse en casa cuando esté enfermo	Efectiva	Ineficaz
Limpiar o lavar sus manos con gel desinfectante que contenga por lo menos el 60% de alcohol	Efectiva	Ineficaz
Cubrir su boca con un paño cuando tosa o estornude	Efectiva	Ineficaz
Lavar sus manos con jabón y agua por lo menos 20 segundos	Efectiva	Ineficaz
Utilizar una protección facial en niños menores de dos años cuando esté en público	Efectiva	Ineficaz
Evitar tocar su boca, nariz, y ojos sin antes lavarse sus manos	Efectiva	Ineficaz
Utilizar una protección facial hecha en casa cuando vaya al supermercado	Efectiva	Ineficaz
Comer ajo	Efectiva	Ineficaz

Seguir estas medidas preventivas puede reducir el riesgo de exposición a COVID-19. Sin embargo, algunos factores de riesgo están simplemente fuera de nuestro control. En la siguiente lección, aprenda a evaluar su riesgo de exposición a COVID-19, y averigüe qué hacer si cree que ha estado expuesto.

Evaluación de la exposición y respuesta

Lección 5 de 13

Evaluando su riesgo

A pesar de las mejores medidas preventivas, COVID-19 sigue extendiéndose en las comunidades de los Estados Unidos, lo que significa que todos corren algún riesgo de contraer el nuevo coronavirus.

¿Pero qué tan alto es ese riesgo? Para mayor claridad, los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC) clasifican a las personas en una de dos categorías: riesgo **conocido** y **desconocido**. Echemos un vistazo a cada una.

1. Riesgo de exposición conocido

El CDC lo coloca en la categoría de riesgo conocido si ha tenido **contacto cercano** (6 pies o menos) durante **15 minutos** o más con cualquiera de los siguientes:

- Una persona con síntomas de COVID-19. El período de exposición-riesgo comienza dos días antes del inicio de los síntomas y termina después de que la persona infectada cumple con los criterios para el aislamiento domiciliario discontinuo. Nota: Debido a las pruebas limitadas, es posible que algunas personas no reciban un diagnóstico oficial, por lo que la exposición a una persona "sintomática" (independientemente de los resultados de las pruebas) la coloca en la categoría de riesgo conocido.
- Una persona asintomática que ha dado positivo en las pruebas de COVID-19. Las personas asintomáticas aún pueden contagiar COVID-19. Una persona asintomática se considera contagiosa dos días antes de que se haya recogido la muestra de la prueba y termina después de que la persona cumpla con los criterios de aislamiento domiciliario discontinuo.

Los criterios anteriores se aplican independientemente de si usted y la persona infectada llevaban cubiertas de tela en la cara o equipo de protección personal.

Lo que debe hacer

Si usted está en la categoría de riesgo conocido, tendrá que controlar sus síntomas y prevenir la posible propagación de COVID-19. Los CDC recomiendan las siguientes precauciones:

- Quédese en casa. Auto-cuarentena en su casa durante 14 días después de la última fecha de exposición. Si vive con otras personas, mantenga una distancia física de al menos 6 pies en todo momento.
- Evite el contacto con personas de alto riesgo. Manténgase alejado de las personas que corren mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave a causa de COVID-19.
- Vigile sus síntomas. Vigile su salud durante 14 días después de la última fecha de posible exposición. Controle su temperatura dos veces al día y esté atento a los signos reveladores de COVID-19, como la tos y la falta de aliento.

2. Riesgo de exposición desconocido

Debido a que el COVID-19 sigue extendiéndose, siempre existe la posibilidad de exposición. Puede haber entrado en contacto con una persona infectada por COVID-19 sin saberlo, o puede haber tocado una superficie contaminada y luego haberse tocado la boca, la nariz o los ojos.

Por esa razón, incluso si no está en el grupo de exposición conocida, sigue siendo posible que haya tenido una exposición no reconocida a COVID-19.

Lo que debe hacer

Si se desconoce su exposición a COVID-19, el CDC recomienda que tome las siguientes precauciones:

- **Practique el distanciamiento social**. COVID-19 se propaga de persona a persona. Cuanto más contacto tenga con otras personas, más probable es que se contagie o propague el nuevo coronavirus. Por lo tanto, manténgase alejado de lugares concurridos y, si debe salir, mantenga una distancia de 6 pies de los demás.
- **Tenga cuidado con los síntomas**. Vigile su salud y esté atento a los síntomas de COVID-19 como fiebre, tos o falta de aliento. Si se presentan síntomas, los CDC recomiendan que revise su temperatura.

Entonces, ¿qué sucede si comienza a mostrar síntomas? Independientemente del riesgo de exposición, hay algunas precauciones que deberá tomar. En la siguiente sección, exploraremos qué hacer si se siente mal.

Qué hacer si está enfermo

Lección 6 de 13

Siente que le viene una tos

Después de leer innumerables historias sobre la novela Coronavirus de 2019, ocurre el temido momento: Siente que se está enfermando. Está tosiendo, y tiene fiebre, y, no es sorprendente, su primer pensamiento es:

"¡Oh, no! ¿Qué pasa si tengo COVID-19?"

Primero, mantenga la calma. Muchos de los síntomas de la COVID-19 son similares a los de un resfriado, una gripe u otra infección viral. Así que, aunque es posible que tenga COVID-19, los síntomas no equivalen a un diagnóstico.

Además, incluso si tiene COVID-19, la situación puede no ser tan grave como usted teme. La mayoría de las personas se recuperan de COVID-19 sin necesidad de un tratamiento especial. Pero eso no significa que no haya peligro, especialmente si usted está en un grupo de alto riesgo.

Grupos de alto riesgo

Los que tienen un sistema inmunológico sano a menudo se recuperan de COVID-19 en semanas. Sin embargo, algunas personas corren un mayor riesgo de necesitar cuidados intensivos que otras. Y algunas personas corren un mayor riesgo de necesitar cuidados intensivos que otras.

Las investigaciones preliminares sugieren que los grupos de mayor riesgo incluyen:

- 1. Aquellos con condiciones de salud subyacentes. Las personas con condiciones de salud subyacentes podrían tener un mayor riesgo de enfermedades graves si contraen COVID-19. Según los CDC, las afecciones subyacentes incluyen enfermedad pulmonar crónica, asma de moderada a grave, afecciones cardíacas graves, obesidad grave (índice de masa corporal >40), diabetes, insuficiencia renal y enfermedad hepática. Además, las personas inmunocomprometidas, como las que tienen el VIH o el SIDA controlados, las que reciben tratamiento para el cáncer o las que toman medicamentos que debilitan el sistema inmunitario, corren un mayor riesgo.
- **2. Hombres**. Mientras que los hombres y las mujeres tienen riesgos similares de contraer el virus, los hombres son más propensos a tener resultados graves. El CDC publicó un informe analizando los datos de 1,320,488 casos de COVID-19 confirmados por laboratorio. De los casos estudiados, los hombres diagnosticados con COVID-19 tuvieron una tasa de hospitalización (16%) y una tasa de mortalidad (6%) más alta en comparación con las mujeres (que fueron el 12% y el 5% respectivamente).
- **3. Gente embarazada**. Los CDC informan que las personas embarazadas pueden tener un mayor riesgo de padecer enfermedades graves por COVID-19 en comparación con las personas no embarazadas.

4. Adultos mayores después de la edad media. Cuanto mayor es alguien, mayor es la tasa de mortalidad de COVID-19. El siguiente cuadro combina las tasas de mortalidad promedio de COVID-19 por edad en Corea del Sur, España, China e Italia.

COVID-19 Tasa de mortalidad por edad

No tenemos una imagen completa. Aunque las estadísticas son una guía útil, no pintan el cuadro completo. Por ejemplo, considere cómo una persona sana de 81 años tiene un riesgo menor comparado con una persona no sana de 81 años. Además, las tasas de mortalidad pueden ser más bajas si incluimos a aquellos que no estaban lo suficientemente enfermos para buscar atención médica. En última instancia, todavía no tenemos una imagen exacta de la amenaza de COVID-19. Y, a medida que recopilemos información de otros países, podremos encontrar nuevas estadísticas.

Qué hacer si se siente mal

Independientemente de su factor de riesgo, hay medidas que vale la pena tomar si tiene síntomas de COVID-19, tanto para su salud como para la salud de su comunidad. Por lo tanto, si se siente mal, tome las precauciones adecuadas. Haga clic en esta interacción paso a paso para obtener más información.

PASO 1

Llame a su médico

Si tiene síntomas de COVID-19, como fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su médico o al consejo de salud local para que le aconseje.

Cuando hable con su médico, comparta sus síntomas y el nivel de riesgo de exposición. Por ejemplo, ¿tiene tos o le falta el aire? ¿Tiene fiebre o una nueva pérdida del olfato o del gusto? ¿Ha estado en contacto con alguien que tenga COVID-19? Cuantos más detalles comparta, mejor.

¿Por qué debería llamar primero? Debido a que COVID-19 es tan contagioso, es importante llamar antes. De esta manera, si necesita hacer una visita en persona, su médico puede tomar las precauciones adecuadas para que los demás no se expongan.

PASO 2

Hágase la prueba

Después de escuchar sobre sus síntomas (y potencialmente consultar con los funcionarios de salud pública), su doctor determinará si necesita ser examinado para COVID-19.

Si se necesita una prueba, su médico lo dirigirá a un laboratorio, donde un técnico analizará el virus con un hisopo nasal o una muestra de la garganta. Una vez que se toma la muestra, se coloca en un recipiente estéril y se envía para su evaluación.

¿Dónde debe hacerse la prueba? Todos los estados tienen uno o más laboratorios de salud pública que ofrecen pruebas de COVID-19. Para encontrar lugares específicos de prueba en su área, visite el sitio web de su departamento de salud estatal o local.

PASO 3

Permanezca aislado(a)

Dependiendo de lo enfermo que esté, le enviarán a casa o le hospitalizarán mientras espera los resultados de sus pruebas. En cualquiera de los casos, tendrá que reducir el riesgo de propagación de COVID-19 a través del aislamiento. Y, si se confirma que tiene COVID-19, deberá permanecer aislado hasta que se considere que ya no es infeccioso.

Si puede ser aislado en su casa, debe seguir estas precauciones del CDC:

- Sólo salga para recibir atención médica. Quédese en casa y no vaya al trabajo o a cualquier otro lugar público. Además, evite utilizar el transporte público y los servicios de transporte compartido como Uber o Lyft. Sólo salga si debe viajar a un hospital o a un consultorio médico, en cuyo caso debe llamar con anticipación.
- **Sepárese de los demás**. Permanezca en una habitación separada de las demás personas y animales de su casa. Si es posible, también debe usar un baño separado.

PASO 4

Reduzca la propagación

Además de aislarse de los demás, también les puede reducir la propagación de COVID-19 a sus médicos y compañeros de casa practicando las siguientes precauciones:

Use una mascarilla cuando esté cerca de otros (esto incluye tanto a personas como a animales).

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de manipular pañuelos de papel.

Evite compartir artículos de uso doméstico como platos, cristalería, utensilios para comer y toallas.

Limpie las áreas de alto contacto, como las perillas de las puertas, los inodoros, los mostradores y las mesas, con desinfectantes todos los días.

PASO 5

Monitoree sus síntomas

Mientras permanezca en aislamiento, continúe monitoreando sus síntomas y cuidando su salud. Debido a que el COVID-19 es una infección viral, necesita seguir su curso. Por lo tanto, descanse mucho, beba muchos líquidos y coma comidas saludables.

Si su enfermedad empeora, busque atención médica, especialmente si tiene dificultad para respirar. Aunque no hay un tratamiento específicamente aprobado para COVID-19, los médicos pueden aliviar los síntomas con medicamentos antifebriles, líquidos y antibióticos si una infección bacteriana complica la infección viral. En casos graves, los médicos también pueden proporcionarle un respirador y oxígeno suplementario.

Pero recuerde, si necesita ver a un médico, llame con anticipación y explique que tiene COVID-19. Y, si es posible, no olvide ponerse una mascarilla antes de salir por la puerta.

Resumen

Si se siente mal y tiene síntomas de COVID-19, primero llame a su médico y, si es necesario, hágase un análisis para detectar el virus. Si se le diagnostica COVID-19, aíslese de los demás y siga las medidas de seguridad adecuadas. Además, continúe controlando sus síntomas y busque ayuda médica si su situación empeora.

Todos tenemos que hacer nuestra parte para reducir la propagación de COVID-19. Necesitamos monitorear nuestros síntomas, aislarnos cuando estamos enfermos y mantener a salvo a las personas en riesgo. En la próxima lección, desempacaremos algunas estrategias más para "aplanar la curva" y reducir la propagación de COVID-19 en su comunidad.

Aplanando la curva durante la pandemia COVID-19

Lección 7 de 13

"La OMS ha estado evaluando este brote las 24 horas del día y estamos profundamente preocupados tanto por los alarmantes niveles de propagación y gravedad como por los alarmantes niveles de inacción. Por lo tanto, hemos hecho la evaluación de que COVID-19 puede caracterizarse como una pandemia."

Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS

El COVID-19 se propagó rápidamente en los primeros meses de 2020, y algunos funcionarios de salud, políticos y periodistas presionaron para llamar al virus una pandemia. Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) no estaban preparados para hacer la llamada inmediatamente, pero clasificaron oficialmente a COVID-19 como pandemia el 11 de marzo de 2020, durante una rueda de prensa.

11 de marzo de 2020, Reunión informativa de la OMS para la prensa

Pulse para leer la transcripción completa de la rueda de prensa de la OMS. (Press Briefing translated below)

RESUMEN DE PRENSA

Discurso de apertura del Director General de la OMS en la sesión informativa para los medios de comunicación sobre COVID-19 - 11 de marzo de 2020

11 de marzo de 2020

Buenas tardes.

En las últimas dos semanas, el número de casos de COVID-19 fuera de China se ha multiplicado por 13 y el número de países afectados se ha triplicado.

Ahora hay más de 118,000 casos en 114 países, y 4,291 personas han perdido la vida.

Miles más están luchando por sus vidas en los hospitales.

En los días y semanas venideros, esperamos que el número de casos, el número de muertes y el número de países afectados aumente aún más.

La OMS ha estado evaluando este brote las 24 horas del día y estamos profundamente preocupados tanto por los alarmantes niveles de propagación y gravedad como por los alarmantes niveles de inacción.

Por consiguiente, hemos evaluado que el COVID-19 puede caracterizarse como una pandemia.

Pandemia no es una palabra para usar a la ligera o por descuido. Es una palabra que, si se usa mal, puede causar un temor irrazonable, o una aceptación injustificada de que la lucha ha terminado, conduciendo a un sufrimiento y una muerte innecesarios.

Describir la situación como una pandemia no cambia la evaluación de la OMS de la amenaza que representa este virus. No cambia lo que la OMS está haciendo, y no cambia lo que los países deben hacer.

Nunca antes habíamos visto una pandemia desencadenada por un coronavirus. Esta es la primera pandemia causada por un coronavirus.

Y nunca antes hemos visto una pandemia que pueda ser controlada, al mismo tiempo.

La OMS ha estado en modo de respuesta total desde que se nos notificaron los primeros casos.

Y hemos pedido todos los días a los países que tomen medidas urgentes y agresivas.

Hemos hecho sonar la campana de alarma alta y clara.

Como dije el lunes, sólo mirando el número de casos y el número de países afectados no se cuenta la historia completa.

De los 118,000 casos notificados a nivel mundial en 114 países, más del 90 por ciento de los casos se dan en sólo cuatro países, y dos de ellos -China y la República de Corea- tienen epidemias que han disminuido significativamente.

81 países no han notificado ningún caso, y 57 países han notificado 10 casos o menos.

No podemos decir esto en voz alta, ni con suficiente claridad, ni con suficiente frecuencia: todos los países todavía pueden cambiar el curso de esta pandemia.

Si los países detectan, prueban, tratan, aíslan, rastrean y movilizan a su población en la respuesta, los que tienen un puñado de casos pueden evitar que esos casos se conviertan en agrupaciones, y que esas agrupaciones se conviertan en transmisión comunitaria.

Incluso los países con transmisión comunitaria o grandes agrupaciones pueden cambiar el rumbo de este virus.

Varios países han demostrado que este virus puede ser suprimido y controlado.

El desafío para muchos países que ahora están lidiando con grandes agrupaciones o transmisión comunitaria no es si pueden hacer lo mismo, sino si lo harán.

Algunos países están luchando con la falta de capacidad.

Algunos países están luchando con la falta de recursos.

Algunos países están luchando con una falta de resolución.

Agradecemos las medidas que se están tomando en Irán, Italia y la República de Corea para frenar el virus y controlar sus epidemias.

Sabemos que estas medidas están teniendo un gran impacto en las sociedades y economías, como ocurrió en China.

Todos los países deben lograr un delicado equilibrio entre la protección de la salud, la reducción al mínimo de las perturbaciones económicas y sociales y el respeto de los derechos humanos.

El mandato de la OMS es la salud pública. Pero estamos trabajando con muchos asociados de todos los sectores para mitigar las consecuencias sociales y económicas de esta pandemia.

No se trata sólo de una crisis de salud pública, sino de una crisis que afectará a todos los sectores, por lo que todos los sectores y todas las personas deben participar en la lucha.

He dicho desde el principio que los países deben adoptar un enfoque que abarque a todo el gobierno y a toda la sociedad y que se base en una estrategia integral para prevenir las infecciones, salvar vidas y minimizar el impacto.

Permítanme resumirlo en cuatro áreas clave.

En primer lugar, prepárense y estén preparados.

Segundo, detectar, proteger y tratar.

Tercero, reducir la transmisión.

Cuarto, innovar y aprender.

Les recuerdo a todos los países que les pedimos que activen y amplíen sus mecanismos de respuesta a emergencias;

Comuniquen a su gente los riesgos y cómo pueden protegerse, esto es asunto de todos;

Encuentren, aíslen, prueben y traten cada caso y rastreen cada contacto;

Preparen sus hospitales;

Protejan y capaciten a sus trabajadores de la salud.

Y cuidemos los unos de los otros, porque nos necesitamos los unos a los otros.

Ha habido tanta atención en una palabra.

Déjeme darle otras palabras que importan mucho más, y que son mucho más procesables.

Prevención.

Preparación.

Salud pública.

Liderazgo político.

Y sobre todo, la gente.

Estamos juntos en esto, para hacer lo correcto con calma y proteger a los ciudadanos del mundo. Es factible.

Les agradezco.

¿Qué significa una pandemia?

Cuando las autoridades califican una crisis sanitaria de pandemia, significa que ya no pueden contener la propagación de un virus. Las autoridades pueden dejar de intentar evitar que un virus entre en sus países. En su lugar, se centran en las medidas de protección, como la cancelación de las reuniones masivas y el cierre de los lugares públicos. Esto puede interrumpir la vida diaria y crear pánico, una medida que las autoridades sanitarias no se toman a la ligera.

Aplanando la curva de los casos de COVID-19

Cuando COVID-19 fue oficialmente clasificado como una pandemia, la frase "aplanando la curva" se hizo rápidamente común en los informes de noticias y en los medios de comunicación social. Pero, ¿cuál es la curva? ¿Y por qué importa? Ilustrada a continuación, la curva se refiere al número diario de casos de COVID-19 a lo largo del tiempo. Empezando por el lado izquierdo del gráfico, el número diario de casos aumenta constantemente hasta que llega a su máximo y luego disminuye.

Por qué esto es importante

El pico de la curva es importante. Cuanto más alto es, mayor es la tensión que ponemos en nuestro sistema de salud. Veamos lo siguiente:

- * Sin medidas de protección. Si no se hubieran puesto en marcha medidas de protección inicialmente, una gran y repentina afluencia de casos de COVID-19 habría inundado el sistema de atención de la salud más allá de su capacidad. Habría habido muchos más casos en los que los hospitales no tenían suficientes ventiladores y otros suministros médicos para atender a los pacientes de COVID-19.
- * Con medidas de protección. Pero, como tomamos medidas de protección al principio de la pandemia, el número de casos se extendió a lo largo de un período mayor. El número máximo de personas que necesitaban atención era menor, por lo que los centros de salud estaban mejor equipados para manejar el número de casos.

No todos nosotros tenemos un alto riesgo de contraer el COVID-19. Pero para aquellos que lo están (y actualmente no tienen una opción de tratamiento), las medidas de protección son críticas. Por eso muchas escuelas cerraron temporalmente y se cancelaron las reuniones masivas (como los eventos deportivos). Medidas de protección como estas ayudan a frenar la propagación de COVID-19 a las poblaciones vulnerables y a ganar tiempo para que la comunidad médica se prepare para una posible afluencia de pacientes.

Sin embargo, a medida que los estados levantan las restricciones y reabren los negocios, se está produciendo un resurgimiento de los casos, con la "curva" empinada en algunas zonas. Si se levantan las restricciones en su área, aún puede tomar medidas para reducir la propagación del virus, como mantener una buena higiene personal, mantenerse a 6 pies de distancia de los demás y limitar el tiempo que pasa fuera de casa.

El resultado final: COVID-19 es una pandemia, y los esfuerzos para frenar la propagación del virus y mitigar sus efectos están en marcha.

QUOTE

Un brote en cualquier lugar puede ir a todas partes. Todos tenemos que colaborar para tratar de prevenir los casos tanto dentro de nosotros como en nuestras comunidades.

Howard Markel, Doctor en Medicina, Doctor en Filosofía.

Lo que las autoridades de EE.UU. están haciendo

Los gobiernos de todo el mundo están tomando medidas para proteger a las personas durante la pandemia de COVID-19. Haga clic en el siguiente enlace para saber qué está haciendo el gobierno federal de EE.UU. en respuesta a COVID-19:

Information Regarding the U.S. Government's COVID-19 Response not translated nor attached

En esta lección, aprendió lo que significa "aplanar la curva" durante la pandemia COVID-19. En la próxima lección, repasará varios consejos sobre cómo mantenerse seguro y saludable durante la crisis de salud del coronavirus.

Lo que se debe y lo que no se debe hacer

Lección 8 de 13

Revise su comprensión

Revise su comprensión de lo que debe y no debe hacer para responder a COVID-19 completando la siguiente actividad de clasificación. Arrastre y suelte cada enunciado en la categoría correcta: lo que se debe o no se debe hacer.

Sea un alarmista y entre en pánico	Sí	No
Use una protección facial hecha en casa cuando esté en áreas públicas	Sí	No
Esté bien informado(a) con noticias de fuentes confiables	Sí	No
Manténgase alejado(a) de las personas enfermas, con tos, o estornudos	Sí	No
Estigmatice a las personas de descendencia asiática	Sí	No
Lávese las manos con jabón y agua con regularidad por lo menos 20 segundos	Sí	No
Coma saludable, haga ejercicio, manténgase hidratado, y duerma adecuadamente	Sí	No
Tóquese la boca, nariz, y ojos sin lavarse sus manos	Sí	No
Manténgase a menos de seis pies de distancia de otras personas en áreas públicas	Sí	No
Vaya a clases, al trabajo, o a áreas públicas si está enfermo.	Sí	No
Use una mascarilla quirúrgica o un respirador N95 si no es parte del sector salud	Sí	No
Desinfecte frecuentemente y con regularidad objetos y superficies	Sí	No
Llame a su médico si tiene síntomas de COVID-19 y piensa que ha estado expuesto(a)	Sí	No

Ha llegado al final de la sección de respuestas a COVID-19. La siguiente sección se centra en la información para audiencias específicas, incluyendo viajeros, padres y empresas.

Información para viajeros

Lección 9 de 13

Viajando durante COVID-19

Viajar aumenta el riesgo de contagiarse o contraer COVID-19. Si viaja en avión, tren o autobús, por ejemplo, puede que tenga que sentarse o estar de pie a menos de 6 pies de distancia de los demás durante largos períodos. O considere la necesidad de detenerse para cargar gasolina, comer y usar los servicios sanitarios cuando viaja en auto o en vehículo recreativo, lo que puede aumentar su contacto con otras personas o con superficies públicas.

Quedarse en casa es una de las formas más fiables de protegerse a sí mismo y a los demás de las infecciones. Pero si decide viajar, ¿qué debe saber antes de salir de casa? Amplíe las siguientes filas para obtener información sobre cómo viajar durante los brotes de COVID-19.

Aplazamiento o cancelación de viajes

¿Debo posponer o cancelar mi viaje internacional?

Los avisos de viaje de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) son un gran punto de partida cuando se considera un viaje internacional. Los CDC emiten avisos de viaje basados en la evaluación de la agencia de los posibles riesgos de salud en ciertas áreas. Hay tres niveles de avisos de viaje:

• **Nivel de aviso 3.** Todos los viajeros, independientemente de su edad o estado de salud, deben evitar los viajes no esenciales a países con un aviso de viaje de nivel 3.

- **Nivel de alerta 2.** Hable con su proveedor de atención médica antes de viajar a países con un aviso de viaje de nivel 2. En particular, se puede aconsejar a los adultos mayores y a las personas con enfermedades crónicas que pospongan o cancelen sus viajes.
- Vigile el nivel 1. Es seguro viajar a países con un aviso de viaje de nivel 1, pero tome precauciones. Evite el contacto con personas enfermas y evite tocarse la boca, la nariz y los ojos. También debe lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o utilizar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

El CDC ha emitido un aviso de viaje de nivel 3 a nivel mundial, lo que significa que debe evitar todos los viajes no esenciales en este momento. Si debe viajar, visite la página web de su destino para obtener una guía de salud relevante. Además, tenga en cuenta que algunos países no permiten la entrada de turistas estadounidenses en este momento.

Advertencia: Si se enferma mientras está en el extranjero, es posible que no tenga acceso a la atención médica adecuada en las zonas afectadas o que no pueda regresar a los Estados Unidos inmediatamente.

¿Debo viajar dentro de los Estados Unidos?

Aunque todavía es posible viajar dentro de los Estados Unidos, algunos destinos de los Estados Unidos permanecen bajo órdenes de "refugio en el lugar". Esto significa que se ha ordenado a los residentes que permanezcan en el interior (excepto para asuntos no esenciales). Algunos estados también han cerrado sus fronteras y están imponiendo cuarentenas a su llegada. Consulte esta guía del CDC antes de hacer un viaje a los Estados Unidos.

Viajes en avión

¿Estoy en riesgo de tener COVID-19 en un avión?

Sí. Los viajes en avión aumentan el riesgo de contraer COVID-19. Aunque los gérmenes no se propagan fácilmente en los aviones debido a la forma en que éstos circulan y filtran el aire, es posible que tenga que estar a menos de 6 pies de distancia de los demás durante períodos de tiempo prolongados, especialmente en vuelos con mucha gente. Los tiempos de espera en las terminales y en los puntos de control de seguridad también pueden ponerle en contacto con personas y superficies que se tocan con frecuencia.

¿Qué pasa si un pasajero enfermo está en mi vuelo?

Las regulaciones federales requieren que los pilotos de las aerolíneas reporten todas las enfermedades y muertes al CDC antes de llegar a un lugar en los Estados Unidos. Si un pasajero enfermo se considera un riesgo para la salud pública, el CDC trabajará con las autoridades locales o internacionales para notificar a los pasajeros y a la tripulación que puedan haber estado expuestos y en riesgo.

Nota: asegúrese de que su aerolínea tenga su información de contacto más reciente en caso de que necesiten notificarle sobre su exposición a un pasajero enfermo.

¿Las aerolíneas están cancelando los vuelos?

El tráfico aéreo ha disminuido drásticamente en los últimos meses, pero todavía hay casos en los que la gente necesita viajar. Visite el sitio web de su aerolínea para obtener la información más reciente sobre su vuelo.

Viajes en crucero

¿Es seguro ir en un crucero?

En los cruceros participa un gran número de personas, a menudo de países diferentes, en contacto estrecho y frecuente entre sí. Esto puede aumentar la propagación de los virus respiratorios, como el COVID-19. Como resultado, los CDC y el Departamento de Estado de los Estados Unidos recomiendan que todos los pasajeros pospongan la realización de un crucero en este momento, en particular los pasajeros con problemas de salud subyacentes. Tenga en cuenta que si toma un crucero, puede estar sujeto a estrictos procedimientos de detección, restricciones de viaje y procedimientos de

cuarentena implementados por las autoridades locales en muchos destinos. Antes de reservar o salir de un crucero, póngase en contacto con la línea de cruceros para obtener información sobre las normas y restricciones que puede encontrar durante su viaje.

Los miembros de la Asociación Internacional de Líneas de Cruceros también han adoptado las siguientes precauciones:

No se permitirá el embarque de ninguna persona que haya viajado desde o a través de los aeropuertos de Corea del Sur, Irán, China y cualquier municipio de Italia sujeto a cuarentena dentro de los 14 días anteriores al embarque.

No se permitirá el embarque de nadie que haya estado en contacto con alguien que tenga, o se sospeche que tenga, COVID-19 dentro de los 14 días anteriores al embarque.

Antes de embarcar, los pasajeros del crucero deben completar un examen de salud.

¿Cancelan o alteran las líneas de cruceros las salidas programadas?

Los miembros de la Asociación Internacional de Líneas de Cruceros están suspendiendo voluntariamente las operaciones de los cruceros para frenar la propagación de COVID-19.

Regresando de un viaje

¿Seré puesto en cuarentena después de un viaje internacional?

No se permite la entrada a los Estados Unidos a los extranjeros que hayan visitado China, Irán, Corea del Sur, Brasil, Reino Unido, Irlanda o determinadas zonas de Europa en los últimos 14 días. Los ciudadanos estadounidenses, los residentes permanentes legales y sus familias que han estado en países con una transmisión continua y generalizada de COVID-19 (Aviso sobre la salud en los viajes de nivel 3) en los últimos 14 días pueden entrar a los Estados Unidos, pero se someterán a exámenes de salud y pueden experimentar restricciones en sus movimientos:

- Los viajeros con síntomas serán evaluados por el personal médico de los CDC.
- A los viajeros sin síntomas se les pedirá que practiquen el distanciamiento social y que vigilen su salud durante 14 días.

La pandemia COVID-19 es una situación que evoluciona rápidamente. Vuelva a visitarnos regularmente para obtener información actualizada sobre los viajes. También puede visitar la página web de los CDC con una guía para viajeros.

Puntos clave

- Revise los avisos de viaje del CDC antes de un viaje para determinar si debe cancelarlo o posponerlo.
- Los viajes en avión y en crucero aumentan el riesgo de propagación de los virus de persona a persona, incluyendo el COVID-19. Los viajeros, especialmente los que tienen problemas de salud subyacentes, deberían aplazar los viajes en avión y en crucero.
- Los viajeros que regresan de países con una transmisión continua y generalizada de COVID-19 (Aviso de Salud para Viajeros de Nivel 3) pueden experimentar restricciones en su movimiento, como una cuarentena de hasta 14 días si están experimentando síntomas de COVID-19.

Si es posible, es mejor evitar viajar durante el brote de COVID-19, especialmente si es una persona de alto riesgo. Recuerde que debe mantenerse informado sobre las restricciones locales que pueden existir en el lugar donde viaja, así como practicar una buena higiene.

Información para los padres

Lección 10 de 13

¿Los niños corren un mayor riesgo?

Como padre, es natural que se preocupe por la salud y el bienestar de sus hijos. La noticia reconfortante es que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) no tienen actualmente ninguna razón para creer que los niños son más susceptibles de contraer COVID-19 que la población general. Si bien se han reportado infecciones en niños, son más comunes en adultos y poblaciones mayores.

Los informes actuales también indican que los niños no parecen tener un mayor riesgo de enfermedades graves o de muerte causadas por COVID-19. Es posible que se produzcan reacciones graves o mortales, pero aun así parecen ser poco comunes.

El resultado final: No hay evidencia actual que haga creer al CDC que los niños tienen un mayor riesgo de infección, reacción severa o mortalidad debido a COVID-19.

¿Qué medidas pueden tomar los padres para proteger a sus hijos?

Aunque, un riesgo menor no significa que no haya riesgo. Los padres deben tomar precauciones para minimizar la probabilidad de que usted o sus hijos se enfermen o propaguen el virus. En la mayoría de los casos, tome las mismas medidas preventivas que tomaría para proteger a su hijo del resfriado común o la gripe. Por ejemplo, los CDC le aconsejan que haga lo siguiente:

- 1. **Practique una buena higiene de manos.** Asegúrese de que los niños se lavan las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos regularmente. Pídales que se laven las manos antes de comer, después de ir al baño, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, y cuando vuelvan a casa de la escuela o entren después de jugar al aire libre.
- 2. **Enséñeles a los niños a evitar tocarse la cara o los objetos de alrededor.** Enseñe a los niños a evitar tocarse la boca, la nariz o los ojos con las manos sin lavar. También enséñeles a mantener sus manos quietas. Anime a los niños a evitar tocar objetos o superficies en público.
- 3. **Practique el distanciamiento social.** Opte por quedarse en casa en lugar de salir. Por ejemplo, quedarse en casa y ver una película en lugar de salir al cine. O jugar a juegos de mesa en casa en lugar de ir al patio de recreo. Si sale, por ejemplo a un parque o a una tienda de comestibles, entonces manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas.
- 4. **Haga que los niños de 2 años en adelante usen una mascarilla.** Cubra la nariz y la boca de su hijo con un paño que cubra la cara cuando esté en un lugar público donde el distanciamiento social sea difícil.
- 5. Lave la ropa regularmente. Lave la ropa de los niños y los juguetes de peluche en la lavandería. Elija el ajuste de agua más caliente que también siga las instrucciones de lavado del fabricante. Deje que la ropa y los juguetes se sequen completamente antes de usarlos. Tenga en cuenta que es seguro combinar la ropa de una persona sana y otra enferma.
- 6. **Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.** Esto incluye perillas de puertas, mesas, encimeras, sillas y juguetes de material duro.
- 7. **Fomente hábitos saludables.** Fomente hábitos saludables regulares para mantener el sistema inmunológico de su hijo fuerte. Por ejemplo, asegúrese de que su hijo coma una dieta saludable, beba mucha agua, haga ejercicio y duerma lo suficiente.
- 8. Vacúnese contra la gripe. Vacune a su hijo y a otros miembros de la familia contra la gripe, aunque no proteja contra el COVID-19. ¿Por qué? Tener la gripe compromete su sistema inmunológico, lo que lo/la pone en mayor riesgo de contraer otras enfermedades, como el COVID-19. Y si usted o su hijo se contagian de COVID-19 además de la gripe, entonces podría poner en peligro su vida.

El resultado final: Protéjase contra el COVID-19 de la misma manera que se protegería contra el resfriado común o la gripe. Haga que los niños se laven las manos regularmente. Manténgalos alejados de otras personas que estén enfermas. Vacúnese contra la gripe. Y practique hábitos cotidianos saludables.

¿Qué debo hacer si mi hijo está enfermo?

Llame a su médico si su hijo tiene síntomas de COVID-19 y riesgo de una posible exposición a COVID-19. Los posibles indicadores de COVID-19 incluyen tos, falta de aliento, fiebre, escalofríos, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, vómitos, diarrea y nueva pérdida del gusto o del olfato.

Siempre mantenga a su hijo en casa cuando esté enfermo. No lo envíe a la escuela, a la guardería o a jugar con otros niños.

¿Qué es el síndrome inflamatorio multisistémico en niños (SMI-C)?

A finales de abril de 2020, los médicos del Reino Unido informaron por primera vez de casos de una enfermedad inflamatoria grave y multisistémica en niños que parecía estar asociada a COVID-19.

La afección se denomina **síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C)**, y desde entonces se ha informado en los Estados Unidos y otros países. Si bien los investigadores aún no entienden completamente la condición, esto es lo que el CDC sabe hasta ahora.

"El síndrome inflamatorio multisistémico en niños (SMI-C) es una condición en la que diferentes partes del cuerpo pueden inflamarse, incluyendo el corazón, los pulmones, los riñones, el cerebro, la piel, los ojos o los órganos gastrointestinales. Todavía no sabemos qué causa el CMI-C. Sin embargo, sabemos que muchos niños con MIS-C tenían el virus que causa COVID-19, o habían estado cerca de alguien con COVID-19. El MIS-C puede ser grave, incluso mortal, pero la mayoría de los niños que fueron diagnosticados con esta condición han mejorado con la atención médica".

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Esté atento a los síntomas

La CMI es una condición extremadamente rara. Sin embargo, debido a la naturaleza seria y potencialmente fatal de la condición, los padres deben seguir monitoreando a sus hijos para detectar síntomas, incluyendo:

Fiebre

Dolor abdominal

Vómitos

Diarrea

Dolor de cuello

Erupción

Ojos inyectados en sangre

Fatiga

Llame a su médico si su hijo presenta cualquiera de estos síntomas. Y busque atención médica inmediatamente si su hijo presenta síntomas de emergencia, que incluyen: dificultad para respirar, nueva confusión, dolor o presión en el pecho persistente, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, cara o labios azulados o dolor abdominal intenso.

Como padre, quiere hacer todo lo que esté a su alcance para proteger a su hijo de riesgos o daños. En el caso de COVID-19, puede minimizar los riesgos mediante el distanciamiento social, la práctica de una buena higiene, la información y el seguimiento de las mejores prácticas adicionales descritas anteriormente.

Información para empresas

Lección 11 de 13

Manteniendo a los empleados y clientes seguros

COVID-19 ha llevado a las empresas esenciales y no esenciales por igual a replantearse la salud y la seguridad de sus empleados y clientes en el lugar de trabajo. En esta lección, cubriremos lo que las empresas pueden hacer para mantener condiciones seguras y minimizar la propagación de enfermedades.

¿Quién está más en riesgo?

Antes de que nos sumerjamos en los consejos para mantener la seguridad de las personas en el lugar de trabajo, echemos un vistazo a las profesiones que corren mayor riesgo de contagiarse y propagar el COVID-19:

Médicos, enfermeras, dentistas y otros profesionales de la salud

Personal de atención de la salud y de apoyo

Personal de laboratorio

Los trabajadores del transporte médico

Los trabajadores de la funeraria

Los trabajadores de la morgue

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de los Estados Unidos (OSHA) clasifica a estas profesiones en las categorías de "alto riesgo" y "muy alto riesgo" debido a su nivel de exposición a fuentes sospechosas o conocidas de coronavirus.

Otros trabajadores, si bien no se incluyen en las categorías de alto riesgo, también pueden correr un mayor riesgo, incluidos los trabajadores de las aerolíneas, los reparadores a domicilio, los despachadores de las tiendas y los trabajadores de los centros penitenciarios, debido a su nivel de contacto con el público.

Los reglamentos y las normas de seguridad que se aplican a estos trabajos pueden ser mucho más estrictos que los consejos de seguridad proporcionados en esta lección. Si se encuentra en estas categorías de mayor riesgo, asegúrese de consultar los recursos que se indican a continuación para obtener orientación específica para la industria:

Centros para el Control de Enfermedades

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de los Estados Unidos

Manteniendo un ambiente de trabajo seguro

El primer paso para mantener a sus empleados y clientes saludables es mantener un ambiente de trabajo seguro e higiénico. Aquí hay varias medidas del CDC y la OMS para frenar la propagación de COVID-19 en su negocio:

- Realice evaluaciones periódicas para identificar los posibles riesgos en el lugar de trabajo relacionados con COVID-19.
- Aplique políticas y prácticas de distanciamiento social.

- Mejore el sistema de ventilación de su edificio.
- Proporcione dispensadores de desinfectante de manos en todo el lugar de trabajo.
- Exponga carteles con las mejores prácticas de lavado de manos y respiratorias.
- Realice controles de salud diarios.
- Limpie las superficies y los objetos, como teclados de tarjetas de crédito, perillas de puertas, portapapeles y teléfonos, regularmente con un desinfectante.
- Proporcione mascarillas y pañuelos desechables según sea necesario.
- Anime a los empleados enfermos a quedarse en casa, incluso si tienen síntomas leves.

Preparándose y respondiendo a la enfermedad

Si su negocio está abierto con empleados que trabajan en el lugar, debe tener un plan para responder a la enfermedad. Amplíe las siguientes filas para ver las medidas que puede tomar antes y cuando se produzca la enfermedad:

Antes de que un empleado se enferme

¿Qué hará si uno de sus empleados muestra síntomas de COVID-19? Crear un plan para manejar o evitar la situación. Asegúrese de considerarlo:

- Dónde aislar a un empleado enfermo. En caso de que un empleado se enferme mientras está en el trabajo, asegúrese de designar una habitación o área donde pueda aislarlo de los demás mientras se pone en contacto con las autoridades sanitarias locales.
- Quién puede necesitar apoyo adicional. Proporcione apoyo a los empleados que puedan tener un mayor riesgo de contraer COVID-19. Esto incluye a las personas que pueden haber estado expuestas a COVID-19 y a las que tienen enfermedades crónicas. Anime a los empleados a que se queden en casa si tienen una temperatura superior a los 100.4 F o síntomas respiratorios, como tos, estornudos o falta de aliento.
- Arreglos de trabajo alternativos. Si tiene un empleado que puede hacer su trabajo desde su casa, explore arreglos de trabajo alternativos. El trabajo a distancia limita el número de personas que están en contacto entre sí y también limita la cantidad de tiempo que las personas pasan usando el transporte público. Si es necesario, establezca procesos para la transición de los empleados a arreglos de trabajo alternativos.

Si un empleado se enferma en el trabajo

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan enviar a los empleados a casa si desarrollan síntomas de resfrío o gripe en el trabajo. Puede comprobar la temperatura de sus empleados con un escáner térmico de mano. Tenga en cuenta que una combinación de síntomas (temperatura elevada y problemas respiratorios) es el mejor indicador de infección.

Nota: Los empleados que se enferman en casa o que cuidan a alguien con COVID-19 también deben quedarse en casa y no ir al trabajo, avisarle a su supervisor y seguir las demás precauciones recomendadas por los CDC.

CONTINUAR - haga clic para continuar

Para mantener a sus empleados y clientes sanos durante la pandemia de COVID-19, tenga un plan para mantener un ambiente de trabajo higiénico y seguro, junto con lo que hará si un empleado se enferma.

Preguntas frecuentes

Lección 12 de 13

Preguntas frecuentes (FAQs)

Amplíe las filas de abajo para revelar las respuestas a algunas preguntas frecuentes sobre COVID-19:

¿Qué es COVID-19?

El SARS-CoV-2 es un nuevo virus que se identificó por primera vez a finales de 2019. Su enfermedad asociada se conoce como COVID-19. El COVID-19 se presentó inicialmente en un grupo de personas con neumonía que estaban asociadas a un mercado de animales vivos y mariscos en la ciudad de Wuhan, China. Desde entonces, el virus se ha convertido en una emergencia sanitaria y una pandemia mundial, ya que sigue propagándose de persona a persona.

¿Debería preocuparme por el COVID-19?

Hay razones para preocuparse por COVID-19, pero no hay razón para entrar en pánico. Dependiendo de la persona, los síntomas de COVID-19 van de leves a más graves. Y, aunque COVID-19 tiene una tasa de mortalidad más alta que la gripe, es mucho más baja que la que vimos con coronavirus anteriores como el SARS y el MERS.

La mejor respuesta es una respuesta informada. Por lo tanto, continúe manteniéndose al día con las noticias de última hora mientras seguimos aprendiendo más sobre el virus.

¿Cómo se propaga COVID-19?

Se cree que COVID-19 se propaga principalmente de **persona a persona**. Cuando una persona infectada tose o estornuda, las gotitas respiratorias pueden entrar en la boca o la nariz de otras personas que estén a menos de 6 pies.

Si bien es menos común, es posible que el COVID-19 se propague si se toca **un objeto o una superficie contaminada** y luego se toca la boca, la nariz o los ojos sin lavarse las manos.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

COVID-19 puede producir síntomas de resfriado o gripe, así como fiebre, tos y falta de aliento. Los síntomas pueden variar en cuanto a su gravedad. Algunas personas infectadas pueden no experimentar ningún síntoma, mientras que otras pueden experimentar síntomas graves o que ponen en peligro la vida. La mayoría de los casos experimentan síntomas leves a moderados.

¿Hay alguna vacuna, cura o tratamiento para el COVID-19?

No. Actualmente no hay ninguna vacuna, cura o tratamiento antiviral específicamente aprobado para COVID-19. En su lugar, se recomiendan cuidados de apoyo para el tratamiento. Los cuidados de apoyo implican el manejo y el alivio de los síntomas de COVID-19 mientras el virus sigue su curso.

¿Quiénes están en riesgo de estar expuestos a COVID-19?

Según el CDC, todo el mundo tiene algún riesgo de contraer COVID-19. Para mayor claridad, podemos separar las categorías de riesgo en "conocido" y "desconocido".

Aquellos con un riesgo conocido han tenido contacto cercano (6 pies o menos) durante **15 minutos** o más con uno de los siguientes:

- Una persona con síntomas de COVID-19 (sin importar el diagnóstico oficial).
- Una persona asintomática que ha dado positivo en la prueba de COVID-19.

En ambos casos, se considera que una persona es contagiosa dos días antes de que comiencen los síntomas (o dos días antes de que se haya recogido la muestra de la prueba) y termina después de que la persona cumpla con los criterios de aislamiento domiciliario discontinuo.

Incluso si no está en el grupo de exposición conocida, sigue siendo posible que haya tenido una exposición a COVID-19 no reconocida. Por esa razón, todos los demás residentes de EE.UU. están en la categoría de riesgo **desconocido**.

¿Quién tiene el mayor riesgo de experimentar síntomas severos de COVID-19?

La mayoría de la gente experimentará síntomas leves o moderados de COVID-19 y se recuperará en unas pocas semanas. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar complicaciones graves o que ponen en peligro la vida.

Las investigaciones preliminares sugieren que los hombres, los adultos mayores, las personas embarazadas y las personas con enfermedades subyacentes (como el cáncer, la diabetes o la hepatitis B) tienen un mayor riesgo de requerir cuidados intensivos.

No existen pruebas actuales que sugieran que los niños corren un mayor riesgo de contraer COVID-19 o que necesiten más cuidados intensivos que otros.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás contra COVID-19?

La **prevención** es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a los demás de COVID-19. El CDC actualmente recomienda que usted:

- Se lave las manos con agua y jabón con frecuencia, por lo menos durante 20 segundos.
- Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos con las manos no lavadas.
- Desinfecte las superficies comunes o que se tocan con frecuencia.
- Se cubra la boca con un pañuelo de papel o con el codo torcido al toser o estornudar.
- Se quede en casa si está enfermo y evite a otros que estén enfermos, tosiendo o estornudando.
- Esté al menos a 6 pies de distancia de las personas que no viven en su casa.
- Use una protección que cubra su nariz y boca en lugares públicos donde el distanciamiento social es difícil.

¿Debería usar una protección facial?

Los CDC recomiendan el uso de protecciones de tela caseras para la cara en áreas públicas donde es difícil mantener una distancia social segura (como tiendas de comestibles y farmacias). También debe usar una protección de tela si está cerca de personas que no viven en su casa, tiene una posible o confirmada infección por COVID-19 y está cerca de otras personas, o está cuidando a alguien con una posible o confirmada infección por COVID-19.

El CDC **no** recomienda el uso de mascarillas quirúrgicas o respiradores N-95, que deben reservarse para los trabajadores de la salud.

¿Es seguro viajar?

El CDC recomienda cancelar o posponer todos los viajes internacionales no esenciales. Para los viajes esenciales dentro de los Estados Unidos, consulte las directrices locales relativas a las órdenes de "refugio en el lugar", las cuarentenas obligatorias y los cierres de fronteras.

Para viajar dentro de los Estados Unidos, consulte las directrices locales relativas a las órdenes de "refugio en el lugar".

¿Mi mascota puede contagiarse o enfermarse por el virus COVID-19?

Ha habido algunos casos de animales, incluyendo perros y gatos, que se han infectado con el coronavirus. Aunque todavía estamos aprendiendo cómo afecta COVID-19 a los animales, parece que los humanos infectados pueden contagiar el virus a los animales en algunas situaciones. Sin embargo, se considera que el riesgo de que las mascotas contagien COVID-19 a los humanos es bajo.

Si tiene un animal doméstico, no deje que interactúe con otros animales o personas fuera de su casa. Mantenga a los gatos dentro de la casa y pasee a su perro con una correa, manteniéndolo al menos a 6 pies de distancia de los demás. Evite el contacto con sus mascotas si está enfermo.

Resumen

Lección 13 de 13

Tenemos que seguir trabajando juntos dentro del gobierno federal, en la infraestructura de salud pública y en las comunidades locales. Todos tenemos un papel que desempeñar para mantenernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades a salvo.

Nancy Messonnier, MD, Directora del Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias

Puntos Clave para Considerar

COVID-19 es una nueva enfermedad que se ha convertido en una emergencia sanitaria mundial. El primer caso confirmado de COVID-19 apareció en Wuhan, China, pero el nuevo coronavirus se ha extendido a más de 100 países en todo el mundo.

Actualmente no existe una vacuna, cura o tratamiento antiviral para COVID-19, por lo que es más importante que nunca contribuir a impedir que el virus se propague y protegerse de la enfermedad. Aquí hay algunas claves para entender el actual conocimiento de COVID-19:

- **Protéjase, prevenga y prepárese... no se asuste.** Aunque debería tomarse en serio los riesgos de COVID-19, el pánico no es una respuesta constructiva. En su lugar, concéntrese en las medidas que puede tomar para protegerse, prevenga la propagación de COVID-19 y prepárese para un posible brote en su comunidad.
- Protéjase. Protéjase de COVID-19 lavándose las manos regularmente y a fondo con agua y jabón. Desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia y evite tocarse la boca, la nariz o los ojos con las manos sin lavar.
 Además, evite el contacto cercano con otras personas que estén enfermas. Evite también el contacto cercano con otras personas que estén enfermas o que no vivan en su casa.
- Proteja a los demás. Use una protección facial de tela que cubra su boca y nariz en lugares públicos. Cúbrase la
 boca con un pañuelo o con el codo cuando tosa o estornude. Continúe lavándose las manos con agua y jabón
 con frecuencia y durante al menos 20 segundos. Quédese en casa cuando esté enfermo y monitoree sus
 síntomas. Además, llame con anticipación a su médico y busque atención médica si experimenta síntomas de
 COVID-19 o cree que ha estado expuesto al virus.