

## ¿Qué es la enfermedad por COVID-19 (Coronavirus)?

### ¿Qué es la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)?

- COVID-19 es una enfermedad respiratoria.
- COVID-19 es causado por un nuevo virus llamado coronavirus-2 del SARS.
- Muchos casos de COVID-19 tienen enfermedad leve o moderada.
- La mayoría de los casos no requieren una visita clínica o hospitalización.

### La mayoría de las personas con COVID-19 tienen síntomas leves.

- Los síntomas comunes de COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Algunos pacientes tienen dolores musculares, dolor de cabeza, dolor de garganta o diarrea.
- Los síntomas generalmente aparecen aproximadamente 5 días después de que una persona está expuesta a COVID-19.
- Algunos pacientes tienen neumonía en ambos pulmones, falla de múltiples órganos y, en algunos casos, la muerte.

### COVID-19 se transmite de persona a persona.

- COVID-19 se propaga entre quienes están en contacto cercano entre sí (aproximadamente 6 pies).
- COVID-19 se contagia cuando una persona infectada tose o estornuda.
- COVID-19 también puede propagarse al tocar superficies u objetos que tienen el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

### Cualquier persona que entre en contacto con COVID-19 puede contraer la infección.

- COVID-19 puede enfermar a cualquier persona, incluyendo los niños.
- Los adultos mayores (65 años y mayores) y aquellos con ciertas problemas de salud (como un trastorno sanguíneo; enfermedad pulmonar, cardíaca, renal y hepática; diabetes; asma; sistema inmunitario comprometido; afecciones neurológicas; obesidad) tienen un mayor riesgo de enfermedad grave.
- Las personas que han viajado recientemente a ciudades o áreas donde la enfermedad se ha transmitido tienen un mayor riesgo de contraer COVID-19.

### Todos pueden protegerse a sí mismos, a sus familias y a la comunidad de COVID-19.

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cúbrirse al toser o estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

### La transmisión de COVID-19 se puede detener.

- Mantener el distanciamiento social; es decir, mantenga una distancia de aproximadamente 6 pies entre usted y cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.

- Si usted o alguien en su hogar ha estado en contacto cercano con un caso COVID-19, quédese en casa por 14 días.
- Si tiene síntomas de una enfermedad respiratoria, como fiebre, tos, dolores musculares, dolor de garganta y dolor de cabeza, quédese en casa durante al menos 7 días.
- Si tiene síntomas de una enfermedad respiratoria, use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas, aléjese de otras personas en su hogar en una habitación / baño separado (llamado aislamiento del hogar) y llame a su proveedor de atención médica.
- Evite compartir artículos personales del hogar como platos, vasos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama
- Evite reunirse en grupo o de ir de compras con niños.
- Deténgase de visitar a amigos, familiares, y vecinos.

### Es importante que se mantenga en salud óptima.

- Comer comida saludable, nutritiva, y salir a caminar afuera-pero manteniendo la regla de 6 pies a distancia mínima.
- Mantenerse conectado por los medios sociales (Whatsapp, Viper, Facetime, Facebook, texting...etc) para estar juntos con sus seres queridos por manera virtual.
- Encuentre actividades que calmen el estrés, como leer libros, una manualidad creativa, o actividades de hacer ejercicio dentro de la casa, incluyendo estiramiento regular.
- Pida ayuda a su familia o amigos si necesita algo.

