

Prácticas para prevenir infección con el Coronavirus

Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE
Rev. Marzo 2021



¿Qué es el Coronavirus?

El Coronavirus es una infección respiratoria causada por el virus COVID-19. Las autoridades sanitarias informan que la vía de transmisión principal de este virus es la exposición a gotillas que produce una persona infectada cuando tose, estornuda o sopla su nariz. Estas gotillas las puede inhalar quien esté cerca o quien no practique medidas de prevención.

Medidas para Protegerse

- Lavar las manos con agua y jabón frecuentemente.
- Limpiar y desinfectar utensilios y áreas de uso frecuente.
- No compartir platos, cubiertos, vasos, teléfonos celulares o equipos de oficina.
- Abrir y cerrar puertas y llaves de agua con ayuda de papel desechable. Hacer lo mismo al prender o apagar luces, o al presionar botones en el elevador.
- Mantener distancia con otras personas (6 pies).
- Usar mascarilla sobre nariz y boca siempre que salga fuera de casa.
- Permanecer en casa si está enfermo para que no enferme a otros.

- Educarse y educar a otros con fuentes confiables de información.
- Actuar conforme a las recomendaciones provistas por las fuentes oficiales de información.
- Posponer viajes y evitar la visita a lugares y eventos con aglomerado de personas.
- Evitar el contacto físico al saludar.

Formas de saludar sin contacto físico

- Uniendo manos en posición de rezo lo que es típico del saludo de la India *Namaste*, que significa *me inclino ante ti*.
- Chocando codos o pies.
- Gesticulando con una o ambas manos.
- Saludando a través de la computadora o la pantalla del teléfono celular.



Por mucho tiempo se ha hablado de medidas que previenen la transmisión de enfermedades infecciosas comunes. Es momento de utilizar las mismas para proteger nuestra salud, la de nuestros seres queridos y la de todas las personas a nuestro alrededor.

Referencia: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-sp.pdf>
Imágenes por: Thirdman y Matilda Wormwood en pexels

¡Nadie te cuida como nosotros!