

INFO COVID-19



¿Qué es el corona virus?

Los corona virus son una familia de **virus que circulan entre humanos y animales** (gatos, camellos, murciélagos, etc.), causan enfermedades respiratorias que van desde el **resfriado común hasta enfermedades más graves** como es el caso del Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS)

¿Cómo se contagia el COVID19?

- 👤 **De persona a persona.** El virus entra al organismo por la **boca, nariz y ojos** cuando una persona enferma **expulsa, al toser o estornudar**, gotitas de saliva contaminadas
- 👤 Al tocar superficies contaminadas por el virus, como: puertas, vasos, ordenadores, etc

¿Cuáles son los síntomas del COVID19?

- 👤 Fiebre
- 👤 Tos, estornudos
- 👤 Malestar general
- 👤 Dolor de cabeza
- 👤 Dificultad para respirar (casos más graves)

¿Qué medidas podemos tomar?

- 👤 Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o con gel a base alcohol al 70%
- 👤 Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo
- 👤 No escupas. Si necesitas hacerlo, utiliza un pañuelo desechable
- 👤 No te toques la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, la boca y los ojos
- 👤 **Mantén limpias** superficies y objetos de uso común como: mesas, vestuario, ordenadores...

¿Qué podemos hacer para no contagiar a otros?

- 👤 **NO salgas de casa** si tienes síntomas de gripe o resfriado
- 👤 **Acude al médico**, ten reposo en casa, evita tener contacto con otras personas y **no saludes con beso, mano o abrazo.**



Para mantener tu espacio como entorno promotor de la salud y **prevenir** el contagio de **enfermedades respiratorias**, es necesario que la comunidad del Real Oviedo en su conjunto lleve a cabo **acciones preventivas**.

1

Cúbrete la boca y nariz al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el **ángulo interno del brazo**, tira inmediatamente el pañuelo en la basura y **lávate las manos**

2

Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón o bien, usa gel a base de alcohol

3

No compartas alimentos, bebidas, vasos, cubiertos, lápices, colores, ni utensilios de limpieza personal como cepillo de dientes



Es muy importante recordar las **reglas básicas** de los **cuidados** para la familia frente a las **enfermedades respiratorias**:

Identifiquen en cualquier miembro de la familia, síntomas de enfermedades respiratorias como fiebre, tos, dolor de garganta o escurrimiento nasal abundante.



Si tienen fiebre o alguno de estos síntomas, no permitas exponerlos a lugares públicos, mejor llama al 984100400

Lo mejor es que regresen a sus actividades hasta que hayan pasado 24 horas sin fiebre ni ningún otro síntoma de enfermedad respiratoria