

**CORONAVIRUS-19 (COVID-19)**  
**Prevención, tratamiento y protección**  
**para usted y otros**

**Un currículo de capacitación de**  
**autoaprendizaje para**  
**Promotores y proveedores de salud**  
**comunitaria**

**Marzo 2020**

**Medicines**for**Humanity**



Reaching The World's  
Most Vulnerable Children

[www.medicinesforhumanity.org](http://www.medicinesforhumanity.org)

## CÓMO USAR ESTE CURRÍCULO DE ENTRENAMIENTO

Este plan de estudios está destinado a capacitar a los proveedores de salud y trabajadores comunitarios de salud en la transmisión, síntomas, tratamiento y comunicación al público de COVID-19 (a partir de marzo de 2020). Dadas las restricciones de movimiento e interacción en muchos países para evitar la propagación de COVID-19, este plan de estudios de capacitación está diseñado para ser una herramienta autoguiada, donde las personas pueden aprender por su cuenta. También puede ser utilizado por un facilitador con un grupo de aprendices.

### Cada módulo consta de:

1. Introducción
2. Objetivos de aprendizaje
3. Lecciones y contenido
4. Resumen

### Resumen Contenido del Módulo para Promotores de Salud y Proveedores Clínicos

Módulo 1: Información general sobre Coronavirus-19 (COVID-19)

Módulo 2: Acciones para prevenir la propagación de COVID-19

Módulo 3: ¿Qué hacer si se enferma? Recomendaciones de tratamiento para COVID-19

Módulo 4: Educación y apoyo comunitario: una guía para trabajadores de salud comunitarios

Derechos de autor (Copyright ©) 2020, Medicines for Humanity (MFH). Todos los derechos reservados. El material en este documento se puede usar y copiar libremente con fines educativos o no comerciales, siempre que el material vaya acompañado de una línea de reconocimiento.

# MÓDULO 1: INFORMACIÓN GENERAL SOBRE CORONAVIRUS-19 (COVID-19)

## Introducción

La información sobre COVID-19 continúa evolucionando a medida que aprendemos más sobre la enfermedad y compartimos diversas experiencias a nivel mundial. Este resumen se basa en pautas y conocimientos desarrollados hasta el 20 de marzo de 2020.

## Objetivos de aprendizaje

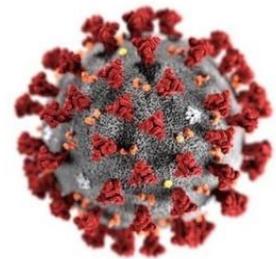
Después de este módulo, debería poder:

1. Sepa qué es COVID-19 y cómo afecta la salud de uno
2. Comprender cómo se transmite COVID-19
3. Identificar los 3 síntomas comunes de COVID-19

## Lección & Contenido

### ¿Qué es COVID-19?

- Es una enfermedad respiratoria altamente contagiosa.
- Las personas de todas las edades pueden enfermarse.
- La mayoría de los casos son leves (aproximadamente el 80%)
- Las personas con enfermedades cardiovasculares, afecciones respiratorias o diabetes, o que tienen 60 años o más tienen un riesgo mucho mayor de enfermarse y experimentar síntomas más graves.
  - En casos severos, COVID-19 puede causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo.
  - La enfermedad puede conducir a la muerte, pero esto no ocurre con frecuencia.
  - Es especialmente importante que las personas en estos grupos sigan TODAS las pautas de prevención y tratamiento
- Los coronavirus son una gran familia de virus que se encuentran tanto en animales como en humanos. Algunos infectan a personas y se sabe que causan enfermedades que van desde un resfriado hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). (use nombres locales para estas enfermedades)
- El nuevo coronavirus y su enfermedad (COVID-19) es una nueva cepa de coronavirus que se encontró por primera vez en Wuhan, China, en diciembre de 2019.



- Todavía hay algunas cosas que no sabemos sobre el virus, pero los investigadores están trabajando arduamente para descubrir cómo prevenirlo y curarlo.

### ¿Cómo se propaga COVID-19?

- COVID-19 es transmitido por gotitas respiratorias que se mueven de una persona enferma a otras por:
  - Estornudos y tos
  - Toque físico, como saludos, como darse la mano,
  - Tocar superficies / objetos contaminados con los gérmenes y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca antes de lavarse las manos.
- Las manos tocan muchas superficies y pueden detectar virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. A partir de ahí, el virus puede ingresar al cuerpo y enfermarlo. Es mejor evitar el contacto físico con personas o superficies que puedan tener el virus.
- COVID-19 puede propagarse en cualquier región, independientemente del clima.

### ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?



**FIEBRE**



**TOS**



**CORTA DE RESPIRACIÓN**

- Los síntomas pueden tardar entre 2 y 14 días en aparecer. Por lo general, los síntomas aparecen de 4 a 5 días después de la exposición.
- Una persona es contagiosa 2-3 días después de la exposición, incluso si no muestra ningún síntoma. Las personas también son contagiosas cuando tienen síntomas.
- Casi todas las personas con COVID-19 tienen fiebre. Si es posible, controle su temperatura dos veces al día si tiene otros síntomas

## Síntomas comunes

| Condición de salud | Síntomas comunes   |
|--------------------|--|
| Moderada           | Fiebre (por encima de 100.4°F / 38°C)<br>Tos<br>Dolor de garganta<br>Dolores musculares/fatiga   |
| Severa             | Deshidratación severa<br>Coinfecciones (es decir, infecciones bacterianas)<br>Dificultad para respirar (es decir, falta de aliento)<br>Neumonía<br>Insuficiencia renal<br>Insuficiencia respiratoria<br>Muerte |

### Resumen

Comprender qué es COVID-19, cómo se transmite y cuáles son los síntomas comunes lo ayudará a servir mejor a su comunidad. El primer paso es saber, el segundo es tomar medidas. A menudo puede haber confusión y rumores sobre la enfermedad. Las personas obtendrán mucha información diferente de diferentes fuentes. Algunas de estas fuentes pueden dar información contradictoria. Ayuda a otros a conocer la información correcta.

## MÓDULO 2: ACCIONES PARA PREVENIR LA DISPERSIÓN DE COVID-19

### Introducción

Es importante prevenir la propagación de COVID-19, ya que es muy contagioso y peligroso para ciertas personas, como aquellas con sistemas inmunes deficientes, afecciones subyacentes y personas mayores de 60 años. Todos tenemos un papel que desempeñar en la prevención de la transmisión de COVID-19 en nuestras comunidades. Incluso si estamos sanos, debemos hacer nuestra parte para ayudar a detener la propagación y salvar las vidas de otras personas en nuestra comunidad.

### Objetivos de aprendizaje

Después de este módulo, debería poder:

1. Practique medidas de protección para prevenir la propagación de COVID-19
2. Eduque a las personas a su alrededor para que tomen las mismas precauciones.
3. Comprender la importancia del lavado de manos para prevenir la transmisión

### Lección & Contenido

#### ¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme y prevenir la transmisión?

##### 1. Lávese las manos regularmente con jabón y agua corriente o un desinfectante a base de alcohol durante al menos 20 segundos. Lava tus manos:

- Después de toser o estornudar / tocar pañuelos usados
- Tocar superficies u objetos compartidos / comunes
- Antes de tocar la cara (boca, nariz u ojos)
- Cuando cuida a los enfermos
- Antes y después de amamantar o tocar a un bebé
- Antes, durante y después de preparar la comida.
- Antes de comer
- Después de usar el baño
- Después de manipular animales o desechos animales
- Después de manipular basura
- Después de cambiar pañales
  - Antes y después de tratar un corte o herida



- ##### 2. Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un codo o pañuelo doblado. Tire el pañuelo en un contenedor cerrado inmediatamente después de usarlo y lávese las manos.

3. **Distanciarse de otras personas por 1 metro. Esto se llama distanciamiento social.**

4. **Evite los saludos físicos y el contacto con otros. En lugar de darle la mano, agite, asiente o haga una reverencia.**

5. **No toque sus ojos, nariz o boca. Nos tocamos la cara 23 veces cada hora con las manos. Las manos tocan muchas superficies y pueden detectar virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. A partir de ahí, el virus puede ingresar al cuerpo y enfermarlo.**



6. **Evite escupir en público.**

7. **No asista a reuniones o eventos públicos. Evitar espacios llenos de gente.**

- Limite el tiempo o no vaya a los servicios de la iglesia, reuniones familiares, mercados, tiendas, bancos. Si debe salir, limite su tiempo en estos espacios y mantenga una distancia física de al menos un metro de los demás.
- Evite el transporte público, si es posible. Si debe usarlos, aumente la ventilación con las ventanas abiertas y aléjese de otras personas.

8. **Limpie las superficies de su hogar, trabajo o transporte que use con los materiales de limpieza. Limpie con la mayor frecuencia posible. Esto puede ayudar a reducir los gérmenes encontrados en estos espacios.**

9. **¡ALÓJESE EN CASA!**

Su mejor modo de protección es quedarse en casa tanto como sea posible. Practique el distanciamiento social y limite su interacción con aquellos fuera de su familia inmediata.

## Resumen

Puede ser una tontería practicar estos comportamientos, especialmente si no está enfermo. Pero conocer y practicar estas cosas reducirá en gran medida la probabilidad de que usted u otras personas reciban COVID-19. Muchas personas pueden tener el virus y no se dan cuenta de que están enfermas o que no muestran ningún síntoma. Todavía pueden transmitir el virus en ese momento. ¡Así que haga su parte para respetar estas pautas y ayudar a su comunidad a mantenerse saludable!

Los pasos importantes en la prevención son: permanecer en casa y lejos de otras personas tanto como sea posible, practicar un buen lavado de manos e higiene respiratoria, tratar de no tocar físicamente a los demás y evitar tocarse la cara, limpiar superficies y controlar su propia salud. La prevención puede ayudar a salvar vidas, haga su parte.

## MÓDULO 3: ¿QUÉ HACER SI SE ENFERMA? RECOMENDACIONES DE TRATAMIENTO PARA COVID-19

### Introducción

No hay cura o vacuna disponible para COVID-19 (a partir de marzo de 2020) y muchos lugares no tienen pruebas disponibles. Es seguro asumir que si alguien muestra todos los síntomas comunes de COVID-19, debe ser tratado como si tuviera COVID-19. Este módulo discutirá las opciones de tratamiento para los síntomas de COVID-19. Las personas enfermas deben quedarse en casa aisladas y tratarse en casa hasta que sus síntomas se vuelvan severos y necesiten atención médica.

### Objetivos de aprendizaje

Después de este módulo, debería poder:

1. Sepa cómo tratar los síntomas de COVID-19
2. Entender cuándo buscar atención médica en un centro de salud.
3. Sepa qué hacer cuando cree que tiene COVID-19

### Lección & Contenido

#### ¿Qué debo hacer si me siento enfermo?

- Primero, no se asuste. La mayoría de las personas que reciben COVID-19 presentan síntomas leves y luego se recuperan. Algunas personas pueden no tener síntomas en absoluto.
- Si comienza a experimentar los síntomas de COVID-19, debe ponerse en cuarentena de inmediato. Esto significa que debe aislarse de otras personas (incluso de los miembros de su propia familia cuando sea posible). Si no tiene espacio para mantenerse alejado de los demás, trate de mantener una distancia de 1 metro y practique un buen lavado de manos y cubra su boca y nariz al estornudar y toser.

**¡NO SALGAS! ¡QUEDARSE EN CASA!**  
¡Si sale, expondrá y transferirá el virus a otras personas!

**Actualmente no hay vacunas o curas para tratar COVID-19.**

Actualmente se están realizando investigaciones para determinar si algunos medicamentos son efectivos para detener el virus, pero no se ha probado ni aprobado nada.

Los antibióticos no matarán este virus. Los antibióticos tratan las infecciones bacterianas. COVID-19 es un virus, por lo que los antibióticos no ayudarán ni funcionarán. Sin embargo, alguien con síntomas graves de COVID-19 puede contraer infecciones bacterianas y un trabajador de la salud puede tratar esa infección con un antibiótico, pero el antibiótico NO ayudará a combatir COVID-19.

Las personas enfermas con COVID-19 deben tratar los síntomas leves de COVID-19 EN CASA con medicamentos. No vaya a un centro de salud con síntomas leves. Expondrá a otras personas y los trabajadores de la salud no podrán ayudarlo.

Solo las personas con síntomas graves deben visitar un centro de salud para recibir atención médica. Vea abajo:

| Condición de Salud  | Tratamiento de Síntomas   |
|---|---|
| <p>Síntomas leves como:<br/>Fiebre,]<br/>Nariz que moquea,<br/>Tos<br/>(Date un capricho en casa)</p>   | <p>Medicamentos para reducir el dolor / fiebre<br/>Medicina para el resfriado / gripe<br/>Descanso<br/>Aumento de la ingesta de líquidos<br/>Auto cuarentena en casa durante 14 días.<br/>Use una máscara, si es posible, para evitar que otros se enfermen</p> |
| <p>Síntomas severos como:<br/>Respiración dificultosa,<br/>Falta de aliento<br/><br/>(Busque atención médica en un centro de salud de inmediato).</p> | <p>Antibióticos para combatir infecciones bacterianas.<br/>Terapia de fluidos IV<br/>Terapia de oxígeno<br/>Ventilador (ayuda durante la insuficiencia respiratoria)</p>  |

Hay una prueba para COVID-19, pero estas pruebas no están disponibles en la mayoría de los lugares, lo que significa que las personas deben quedarse en casa si experimentan síntomas.

Si cree que tiene COVID-19, debe aislarse en su hogar durante 14 días.

Otras personas que deberían ponerse en cuarentena o aislarse de los demás durante 14 días son aquellas que tienen:

- Recientemente regresó de un viaje fuera del país, especialmente a un área altamente infectada

- Si ha estado en contacto cercano con alguien que tiene un caso confirmado de COVID-19
- Si usted o un miembro de su familia con el que vive han dado positivo por COVID-19
- Si experimenta síntomas como sentirse enfermo; especialmente con fiebre, tos o dificultad para respirar

## Resumen

Recuerde, la mayoría de las personas que reciben COVID-19 solo tendrán síntomas leves. Estos síntomas deben tratarse en casa. Tome medidas para evitar exponer a otras personas a la enfermedad. Controle su propia salud, trátese, busque atención médica cuando sea necesario y practique una buena higiene para prevenir la propagación de la enfermedad.

## MÓDULO 4: EDUCACIÓN Y APOYO COMUNITARIO DURANTE COVID-19

### Introducción

Como miembro importante de la comunidad, los Trabajadores de la Salud de la Comunidad (TSC) son a menudo una fuente confiable de educación, asistencia y comodidad, especialmente en tiempos difíciles. Dado que COVID-19 es una enfermedad nueva y extendida, los TSC tienen un papel importante que desempeñar para educar e informar a la comunidad y ayudarlos durante este tiempo. Con una educación, servicios y suministros adecuados, el miedo de la comunidad en torno a COVID-19 puede disminuir. Los TSC también son modelos a seguir y otros copiarán sus comportamientos. ¡Dé un buen ejemplo y hagamos nuestra parte para ayudar a la comunidad a mantenerse fuerte!

### Objetivos de aprendizaje

Después de este módulo, debería poder:

1. Educar a los miembros de la comunidad con información precisa y relevante.
2. Prevenir el pánico de los miembros de la comunidad con mensajes tranquilizadores.
3. Abordar el estigma, los mitos y los conceptos erróneos.
4. Responda con confianza las preguntas generales de los miembros de la comunidad a los que sirve.

### Lección & Contenido

#### Consejos clave para CHW, voluntarios y redes comunitarias

Durante una pandemia, a menudo hay confusión y rumores sobre la enfermedad. Las personas obtendrán mucha información diferente de los medios, amigos, familiares, redes sociales, organizaciones u otras fuentes. Algunas de estas fuentes pueden dar información contradictoria.

Cuando las personas tienen demasiada información sobre un problema, puede ser difícil identificar una solución.

- Las personas pueden tener miedo y desconfiar de las recomendaciones de salud. Pueden resistir y negar la situación.
- Esto puede hacer que las personas no usen ayuda médica e ignoren los consejos de salud que salvan vidas o las medidas de escape (es decir, cuarentena) implementadas por las autoridades y los servicios de salud para prevenir la propagación de la enfermedad.
- Los malentendidos sobre la enfermedad pueden llevar a las personas a rechazar la ayuda de los trabajadores de la salud. Incluso pueden hacer amenazas o usar la violencia.
- Las personas temerosas pueden comenzar a maltratar a las personas que tienen o parecen estar enfermas. Esto puede suceder incluso cuando ya están curados debido a la falta de conocimiento sobre la efectividad del tratamiento.

El personal de campo, los voluntarios y los miembros de la comunidad están en el mejor lugar para generar confianza con las comunidades y los líderes de la comunidad. Por lo tanto, es importante escuchar a las personas y responder a sus preguntas, miedos y desinformación con información verificada que les sea útil. Los movilizadores sociales, los trabajadores comunitarios y los voluntarios tienen un papel importante en el suministro de información de salud oportuna y procesable, para que las personas sepan cómo protegerse y mantenerse saludables.

### **PASO 1: CÓMO PARTICIPAR - consejos simples sobre cómo relacionarse con la comunidad:**

- Explica **quién eres, de qué organización vienes y qué haces en la comunidad**. Esto puede incluir:
  - Trabajamos para compartir información precisa sobre la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) y sus síntomas. También trabajamos para compartir lo que las personas pueden hacer para protegerse a sí mismas y a sus comunidades.
  - Para hacer esto, los equipos se comunican con los miembros de la comunidad de varias maneras, como la radio, los mensajes SMS, los carteles, las vallas publicitarias, las visitas personales y las reuniones comunitarias.
  - **Preséntate y muestra empatía:** entendemos que estás preocupado por esta nueva enfermedad. Estamos aquí para ayudarte a comprenderlo y asegurarnos de que sepa lo que puede hacer para protegerse y proteger a los demás.
- **Comprenda lo que dice la gente:** escuche primero lo que la gente tiene que decir sobre COVID-19, antes de compartir lo que sabe.

#### **CUATRO COSAS SOBRE MITOS Y RUMORES**

1. Los mitos y rumores a menudo ocurren cuando las personas no tienen suficiente información precisa y comprensión sobre una enfermedad. Pueden ocurrir cuando existen fuertes creencias culturales que rodean la enfermedad o medidas de prevención.
2. Los mitos o rumores también pueden ocurrir cuando llegan mensajes contradictorios de diferentes fuentes.
3. Los mitos y los rumores pueden aumentar el miedo entre las comunidades, lo que desafortunadamente puede evitar que las personas, los hogares y las comunidades practiquen las prácticas correctas de prevención y control.
4. Esto significa que es importante proporcionar información precisa para aumentar el conocimiento y la comprensión sobre la transmisión de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19). Esto puede cambiar el mito o el concepto erróneo.

- **Fomentar la conciencia y la acción:** la información compartida con las comunidades debe usar palabras e idiomas simples (no usar siglas o "términos de idiomas extranjeros") e incluir consejos prácticos que las personas puedan poner en acción. Por ejemplo:
  - una instrucción a seguir (por ejemplo, si se enferma gravemente, busque atención médica en el hospital)
  - un comportamiento a adoptar (por ejemplo, lávese las manos con frecuencia para protegerse y proteger a otros de enfermarse ...)
  - información que pueden compartir con amigos y familiares (como dónde y cuándo acceder a los servicios)
  - información que aborda mitos y conceptos erróneos que se observan en la comunidad
- **No solo les diga a las personas qué hacer,** sino que también participen en una conversación: primero escuche, para comprender las preocupaciones y preguntas clave. Pregúnteles a las personas lo que ya saben, quieren y necesitan saber sobre COVID-19, Involúcrelos en el diseño y la entrega de actividades de salud, porque es más probable que confíen en usted y en la información que comparte, y desempeñen un papel activo en las medidas de prevención.
- Explique pocos mensajes claros y simples a la comunidad (incluidas las familias / cuidadores, líderes locales) en el idioma que prefieran y evitando los términos técnicos (es decir, la transmisión, la difusión es más fácil de entender)
- Asegúrese de que todos hayan entendido su información. Haga preguntas para comprender los niveles de comprensión.
- **Haga que sus compañeros y líderes hablen:** es más probable que las personas presten atención a la información de personas que ya conocen, en quienes confían y en quienes sienten que están preocupados por su bienestar.

#### RECUERDA

- Sé honesto cuando no sepas algo y dile a la comunidad que intentarás averiguarlo y volver a hablar con ellos.
- No adjunte raza o ubicación a esta enfermedad, p. el virus chino
- No se refiera a las personas como casos o víctimas. Hable acerca de las personas que tienen o están siendo tratadas por COVID-19.
- ¡No repitas rumores!
- Hable positivamente sobre medidas preventivas y de tratamiento. Para la mayoría de las personas, pueden recuperarse con seguridad de esta enfermedad.

#### PASO 2: HAGA LAS PREGUNTAS CORRECTAS

Comience aprendiendo más sobre las preocupaciones de las personas y las preguntas que tienen. Asegúrate de responder las preguntas. Aquí hay algunas preguntas K para iniciar un diálogo con personas y comunidades.

- ¿Qué ha escuchado sobre esta nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19)?
- ¿Qué información le gustaría saber sobre el nuevo coronavirus?
- ¿Sabes cuáles son los síntomas?

- ¿Sabe qué hacer si alguien en su familia o comunidad se enferma con síntomas similares al resfriado?
- ¿Temerías a alguien que tiene la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19)?
- ¿Sabe cómo evitar que usted y sus seres queridos contraigan la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19)?
- ¿Las personas en su comunidad se lavan las manos regularmente? ¿Si es así por qué? Y si no, ¿por qué no?
- ¿Las personas en su comunidad mantienen una distancia segura (es decir, 1 metro - 3 pies de otra persona) y se cubren la boca con un pañuelo desechable o un codo cuando estornudan? ¿Si es así por qué? Y si no, ¿por qué no?
- ¿Los miembros de su hogar abren ventanas y puertas para dejar entrar aire fresco y limpiar a fondo las superficies para matar gérmenes?
- ¿Cree que hay un grupo o persona en su comunidad que es responsable de propagar el virus (para verificar las actitudes estigmatizantes)? Si las personas se refieren a personas chinas y / o asiáticas, haga una pregunta adicional. ¿Por qué crees que estas personas están propagando el virus en tu comunidad?

### **PASO 3: ¿QUÉ DECIR?**

Utilice la información en estos módulos para proporcionar información correcta sobre COVID-19.

### **PASO 4: PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COVID-19 MITOS Y CONCEPTOS ERRONEOS**

#### ***¿Qué tan contagioso es COVID-19? ¿Es fácil de conseguir?***

COVID-19 es una enfermedad respiratoria muy contagiosa. Toma contacto cercano con una persona enferma o con objetos / superficies que la persona ha usado para infectarse con el virus. Muchas de las personas que contraen la enfermedad son cuidadores y familiares que cuidan a una persona enferma sin equipo de protección.

#### ***¿Existen medicamentos específicos para prevenir o tratar el nuevo coronavirus?***

La enfermedad puede tratarse y muchas personas ya se han recuperado de ella. Si bien no hay un medicamento específico para COVID-19 disponible, las personas infectadas con el virus deben recibir atención para aliviar y tratar los síntomas. Las personas con enfermedades graves deben recibir atención en un hospital.

#### ***¿Hay una vacuna?***

Todavía no hay vacuna porque este es un virus nuevo. Lleva tiempo desarrollar una nueva vacuna que sea eficiente y segura. Los investigadores están trabajando en ello.

### ***¿Deberíamos evitar la comida china?***

COVID-19 no se transmite al comer comida china. Es seguro comer cualquier alimento completamente cocinado en un ambiente higiénico y limpio.

### ***¿Cómo puedo mantener a mi hijo seguro?***

Es importante enseñar a sus hijos a lavarse las manos regularmente con agua y jabón o desinfectante para manos a base de alcohol. También debe enseñarles a toser / estornudar en el codo doblado o en un pañuelo desechable y poner el pañuelo directamente en la basura y lavarse las manos inmediatamente. ¡Mantenga las ventanas abiertas en su casa y en el transporte público para que el aire circule y elimine los gérmenes!

### ***¿Necesito una máscara para protegerme contra COVID-19?***

No, lo mejor que puede hacer para protegerse de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) es simplemente lavarse bien las manos y, a menudo, evitar reuniones y eventos públicos y practicar otras medidas de prevención.

### ***¿Realmente tenemos que quedarnos en casa?***

Su familia estará más segura cuando esté aislada y practicando el distanciamiento social. También debe controlar su salud de manera constante; busque ayuda si los síntomas aparecen y empeoran.

### ***¿Qué suministros necesitamos? ¿Comida? ¿Agua? ¿Medicinas? ¿Mascaras?***

Dado que el aislamiento es uno de los mejores métodos de prevención, se recomienda quedarse en casa. No es necesario entrar en pánico ni comprar artículos. Compre suficiente comida y agua por algunas semanas. Algunos medicamentos se pueden usar para tratar síntomas leves, como fiebre y tos. Solo se necesitan máscaras si está enfermo o cuidando a alguien que está enfermo.

### ***¿Qué podemos esperar ahora? ¿Luego?***

COVID-19 se está extendiendo por todos los países del mundo y los investigadores están aprendiendo cada vez más sobre la enfermedad. Debe seguir las pautas de su gobierno y permanecer aislado o practicar el distanciamiento social hasta que se le notifique lo contrario. Esto ayudará a mantenerlo a usted, a su familia y a otros más seguros durante este tiempo. COVID-19 no desaparecerá rápidamente y es probable que haya más casos. Mantén la calma, mantente informado y controla tu salud.

### ***¿Funcionan los medicamentos? ¿Cuáles?***

Actualmente no hay vacunas o medicamentos para prevenir o curar COVID-19. Los antibióticos y los medicamentos antimicrobianos solo se usan para tratar infecciones bacterianas, no virus. Use medicamentos para reducir el dolor / fiebre y medicamentos para el resfriado / gripe se pueden usar para aliviar los síntomas leves.

### ***¿Cuándo debemos buscar atención médica?***

Si los síntomas se vuelven más severos, debe buscar atención médica de inmediato.

***¿Se puede transmitir el virus a través de la leche materna?***

COVID-19 no pasa al bebé a través de la leche materna. El bebé puede enfermarse si la madre está enferma y transmite gérmenes al bebé. Una madre enferma debe extraer leche materna, hacer que otra persona alimente al bebé y esa persona debe lavarse las manos antes y después de tocar / alimentar al bebé. La madre también debe lavarse las manos antes y después de tocar al bebé.

***¿Rociar alcohol o cloro en todo el cuerpo puede matar COVID-19?***

No. Pulverizar alcohol o cloro en todo el cuerpo no matará los virus que ya han ingresado a su cuerpo. Pulverizar tales sustancias puede ser dañino para la ropa o los ojos y la boca. Tenga en cuenta que tanto el alcohol como el cloro pueden ser útiles para desinfectar superficies, pero deben usarse adecuadamente.

***¿Se puede transmitir COVID-19 en áreas con climas cálidos y húmedos?***

Sí, el virus COVID-19 se puede transmitir en TODAS LAS ÁREAS, incluidas las áreas con clima cálido y húmedo.

***¿Puede el clima frío y la nieve matar a COVID-19?***

No. No hay razón para creer que el clima frío pueda matar el nuevo coronavirus u otras enfermedades. La temperatura normal del cuerpo humano permanece alrededor de 36.5 ° C a 37 ° C, independientemente de la temperatura externa o el clima.

***¿Tomar un baño caliente previene COVID-19?***

No. Tomar un baño caliente no le impedirá atrapar COVID-19. Su temperatura corporal normal se mantiene alrededor de 36.5 ° C a 37 ° C, independientemente de la temperatura de su baño o ducha. Tomar un baño caliente con agua extremadamente caliente puede ser dañino, ya que puede quemarlo.

***¿Se puede transmitir COVID-19 a través de las picaduras de mosquitos?***

No, no puede ser transmitido por mosquitos. El nuevo coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente a través de gotas generadas cuando una persona infectada tose o estornuda, o a través de gotas de saliva o secreción de la nariz.

## Resumen

Ser un modelo a seguir de la comunidad y educador es un trabajo importante. Asegúrese de saber todo lo que pueda sobre COVID-19 para que pueda proporcionar la información a sus amigos, familiares, compañeros y comunidad. No sabemos todo sobre COVID-19. No tengas miedo de decir que no tienes una respuesta. La información precisa y las respuestas tranquilizadoras ayudarán a nuestras comunidades a mantenerse lo más tranquilas posible durante tiempos difíciles e inciertos.

## Referencias y recursos de COVID

Puede encontrar enlaces a estos recursos en línea en la página web de Medicines for Humanity COVID en <https://medicinesforhumanity.org/covid-19-global-pandemic/>

### Referencias

- Página web de temas de salud de la OMS para COVID-19 <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- Página web de emergencias / enfermedades / COVID-19 de la OMS <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Uso de máscaras de la OMS en comunidades y entornos sanitarios [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-the-community-during-home-care-and-in-health-care-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-the-community-during-home-care-and-in-health-care-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
- Manejo clínico de la OMS cuando se sospecha COVID-19 [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)
- CDC: CERC: participación de la comunidad con credibilidad [https://emergency.cdc.gov/cerc/resources/pdf/CERC\\_Engaging\\_the\\_Community\\_with\\_Credibility.pdf](https://emergency.cdc.gov/cerc/resources/pdf/CERC_Engaging_the_Community_with_Credibility.pdf)
- CDC: COVID-19 Página web de preguntas frecuentes <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
- CDC: seminario web: presentación sobre preparación y optimización del suministro de N95 durante la respuesta COVID-19 <https://www.cdc.gov/vaccines/videos/coronavirus/COVID-19-webinar.pdf>
- Información sobre coronavirus de los CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms.pdf>, <https://www.cdc.gov/vaccines/videos/coronavirus/COVID-19-webinar.pdf>

### Recursos para Trabajadores de Salud

- Página web de temas de salud de la OMS para COVID-19 <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- Página web de emergencias / enfermedades / COVID-19 de la OMS <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Actualizaciones continuas de la OMS sobre los eventos de COVID-19 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>
- Cursos gratuitos en línea de la OMS <https://openwho.org/courses>

- Mapa mundial de casos de COVID-19 <https://www.healthmap.org/covid-19/>
- Mapa mundial interactivo de casos COVID-19 <https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5beeeee1b9125cd>
- CDC: Preparación y respuesta ante emergencias: plantillas y herramientas <https://emergency.cdc.gov/cerc/resources/templates-tools.asp>
- CDC: Centro de Operaciones de Emergencia <https://www.cdc.gov/cpr/eoc.htm>