

# **ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS-19 (COVID-19) Prevención, Tratamiento y Protección para usted y otros**

## **Ayuda laboral para educación comunitaria**

**Medicines**for**Humanity**



Reaching The World's  
Most Vulnerable Children

# Apoyar e involucrar a la comunidad durante Pandemia de COVID-19

COVID-19 (Coronavirus) es una nueva enfermedad viral que se está extendiendo en todo el mundo. Los expertos aún están aprendiendo sobre los síntomas, los tratamientos y las posibles vacunas.

## **RECUERDA:**

- Los malentendidos propagan el miedo y generan desconfianza o violencia
- Comprender los temores de las personas y proporcionar información correcta en lugar de mitos o rumores
- Infórmese sobre actualizaciones locales e información objetiva sobre la enfermedad, el tratamiento y los recursos disponibles

# Información General sobre COVID-19

## ¿Qué es COVID-19?

- Enfermedad respiratoria altamente contagiosa
- Las personas de todas las edades pueden enfermarse
- Las personas con un alto riesgo de contraer el virus son aquellas con:
  - Enfermedad Cardiovascular
  - Condiciones Respiratorias
  - Diabetes
  - Personas de 60 años o más
- Aproximadamente el 80% de los casos no son graves y se pueden tratar en el hogar

## COVID-19 se transmite por:

- Estornudos y tos
- Contacto físico con otros
- Tocar superficies contaminadas y luego tocarse la cara
- Manos sucias que tocan ojos, nariz o boca

# Acciones para prevenir la propagación de COVID-19

- Use una máscara o máscara facial sobre la boca y la nariz cuando esté afuera
- No asista a reuniones públicas o eventos.
- Evitar las multitudes
- Limpie con frecuencia las superficies en el hogar, el trabajo o el transporte.
- Quédese en casa siempre que sea posible. Solo salga por servicios esenciales y físicamente se distancie de los demás.

**¡Practique estos comportamientos incluso si no se siente enfermo!**

# Cómo involucrar a las miembros de la comunidad

- **Comprenda lo que la gente dice sobre COVID-19**
- **Fomentar la conciencia y la acción:**
  - Usa palabras simples
  - Proporcionar consejos prácticos que las personas puedan hacer. Por ejemplo:
    - Lávese las manos con frecuencia para protegerse y proteger a otros de enfermarse
  - Brinde información que aborde mitos y conceptos erróneos
- **Asegúrese de que todos hayan entendido su información**
  - Haga preguntas para entender lo que le oyeron decir
- **Haga que sus compañeros y líderes hablen:**
  - Las personas prestan atención a la información de personas que conocen, confían y respetan.
  - Involucrar a líderes religiosos, líderes pares, ancianos de la comunidad.
- **Haga preguntas que hagan que la gente hable sobre COVID-19**

COVID-19 (Coronavirus) es una nueva enfermedad viral que se está extendiendo en todo el mundo. Los expertos todavía están aprendiendo sobre la enfermedad. Es importante proporcionar información correcta a las comunidades para evitar la propagación del virus.

Esta ayuda laboral está diseñada para que los Trabajadores de la Salud de la Comunidad (TSC) u otros profesionales de la salud eduquen a los miembros de la comunidad con la información correcta sobre COVID-19 y eviten la propagación de mitos. La información de esta ayuda para el trabajo proviene del plan de estudios de Medicamentos para la Humanidad "Prevención, tratamiento y protección de Coronavirus-19 (COVID-19) para usted y otros". El currículo y otros materiales educativos se pueden encontrar en <https://medicinesforhumanity.org/covid-19-global-pandemic/>.

# Síntomas Comunes de COVID-19

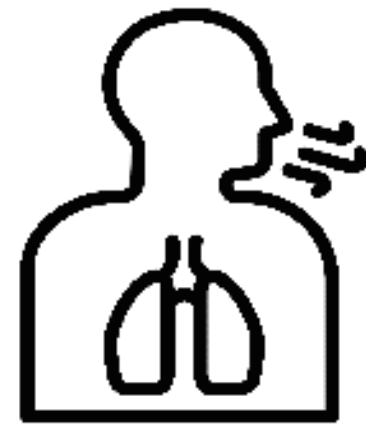
- Los síntomas pueden tardar entre 2 y 14 días en aparecer, pero generalmente aparecen de 4 a 5 días después de la exposición.
- Una persona es contagiosa 2-3 días después de la exposición, incluso si no muestra ningún síntoma.
- Los **tres síntomas principales** son:



FIEBRE



TOS



CORTA DE RESPIRACIÓN

# Acciones para prevenir la propagación de COVID-19

- Lávese las manos regularmente con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol durante al menos 20 segundos
- Cubra la nariz y la boca con un codo o pañuelo doblado cuando tosa o estornude. Lávate las manos después.
- Distanciarse de los demás al menos 2 metros o 6 pies
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca



¡Practique estos comportamientos incluso si no se siente enfermo!



# Síntomas Comunes de COVID-19

## **Moderada**

Fiebre (por encima de 100.4 ° F / 38 ° C)  
Tos  
Dolor de garganta  
Dolores musculares / fatiga

## **Severa**

Deshidratación severa  
Dificultad para respirar (es decir, falta de aliento)  
Coinfecciones (es decir, infecciones bacterianas)  
Neumonía  
Insuficiencia renal  
Insuficiencia respiratoria

## Estado de Salud

Síntomas **leves** como:  
Fiebre,  
Nariz que moquea,  
Tos

**(Quédate en casa)**

## Tratamiento de Síntomas

Medicamentos para reducir el dolor / fiebre  
Medicina para el resfriado / gripe  
Descanso  
Aumento de la ingesta de líquidos  
Auto cuarentena en casa por 14 días  
Cubra su boca y nariz con un paño, bufanda o máscara para evitar que otros se enfermen

## Estado de Salud

Síntomas **severos** como:  
Deshidratación,  
Respiración dificultosa,  
Falta de aliento

**(Busque atención médica de inmediato en un centro de salud)**

## Tratamiento de Síntomas

Antibióticos para combatir infecciones bacterianas  
Terapia de fluidos IV  
Terapia de oxígeno  
Ventilador (ayuda durante la insuficiencia respiratoria)

# Niños

- Los niños de todas las edades pueden contraer COVID-19, pero no están en mayor riesgo que los adultos
- Enseñe a los niños cómo evitar contraer COVID-19 al lavarse las manos, cubrirse la tos y evitar a las personas enfermas
- Los juguetes también deben lavarse con frecuencia para evitar la propagación del virus
- Continuar asistiendo a citas regulares con el médico y mantener actualizadas las vacunas de los niños
- Si un niño muestra síntomas como fiebre, tos o problemas respiratorios, comuníquese con un proveedor de atención médica para determinar las mejores opciones de tratamiento.

<b>Vitaminas / Minerales</b>	<b>Fuentes de Comida</b>
<b>Vitamina A</b>	Zanahorias, espinacas, batatas, mangos, verduras de hojas verdes y calabaza
<b>Vitamina C</b>	Cítricos, fresas, pimientos, coliflor, brócoli, tomates, espárragos y batatas
<b>Vitamina D</b>	Pescado, champiñones, yemas de huevo, leche fortificada, yogurt, queso, jugo de naranja y exposición a la luz solar
<b>Vitamina E</b>	Almendras, granos enteros, germen de trigo, ñame, batatas y aceite vegetal
<b>Magnesio</b>	Espinacas, productos lácteos, pescado, aguacates, nueces, brotes, chocolate oscuro, café, nori y espirulina
<b>Zinc</b>	Granos enteros, cordero, ternera, pollo, champiñones, garbanzos, anacardos, almendras, leche y cereales fortificados para el desayuno
<b>Selenio</b>	Salmón, jamón, cerdo, ternera, pollo, huevos, arroz integral, requesón, champiñones, espinacas, lentejas, leche, yogurt y plátanos

**Use este cuadro solo como referencia. Discuta LOS ALIMENTOS LOCALES que están disponibles para una buena nutrición.**

# Mujeres Embarazadas y Lactante

## **Mujeres embarazadas**

- Las mujeres embarazadas pueden recibir COVID-19
- Las mujeres embarazadas deben tomar precauciones adicionales para evitar enfermedades
- Las mujeres aún deben tener citas regulares de atención prenatal
- No se sabe si el riesgo es mayor en mujeres embarazadas o si el virus se transmite durante el parto

## **Mujeres lactantes**

- COVID-19 no se ha encontrado en la leche materna
- La lactancia materna todavía se fomenta durante el brote de COVID-19
- Fomente la lactancia materna y los pasos para evitar transmitir la enfermedad al niño:
  - Lavarse las manos antes y después de amamantar
  - Use una mascarilla mientras amamanta
  - Si la madre elige extraer la leche, debe seguir las buenas prácticas de higiene.
    - Otra persona debe proporcionarle la leche al niño.
    - Lavarse las manos antes y después de extraer la leche.
    - Limpie todas las piezas de la bomba a fondo, si se usa.

# Recomendaciones de tratamiento para COVID-19

## Qué hacer si alguien experimenta síntomas de COVID-19

- No entre en pánico, la mayoría de los casos son leves y las personas se recuperan
- Trate los síntomas, aléjese de los demás y lávese las manos con frecuencia
- Ponerse en cuarentena o aislarse de los demás durante dos semanas
  - Si esto no es posible, mantenga una distancia de 2 metros / 6 pies de los demás, lávese las manos y las superficies con frecuencia y cúbrase la boca al toser y estornudar.
  - Quedarse en casa. ¡NO salgas en público!
- Si tiene dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato.

**Todavía no existe una cura o vacuna para COVID-19.  
Solo puede tratar los síntomas de la enfermedad.**

# Salud Mental y COVID-19

## **Preocupaciones y temores sobre COVID-19**

- Es normal sentirse triste, angustiado, preocupado, confundido, asustado o enojado durante una crisis.
- Las personas pueden temer enfermarse, morir, perder un trabajo o ingresos y separarse de sus seres queridos.

**¡Es importante controlar el estrés y los miedos de manera saludable!**

## **Maneras de lidiar con el estrés**

- Hable con personas de confianza
- Mantenga un estilo de vida saludable con buena nutrición, sueño y ejercicio.
- No use tabaco, alcohol u otras drogas para hacer frente a sus emociones.
- Disminuya el tiempo que pasa mirando o escuchando medios o noticias molestos

**Tenga un plan de dónde ir para necesidades de salud física y mental**

# Nutrición y COVID-19

## **Nutrición y Salud General**

- Una buena nutrición puede ayudar al cuerpo a desarrollar y mantener un sistema inmunológico saludable.
- Las vitaminas y minerales **NO** tratan ni curan COVID-19; Ayudan al cuerpo a combatir las infecciones respiratorias.

## **Suplementos y Medicamentos**

- Las multivitaminas pueden ayudar a una persona a obtener las vitaminas y minerales recomendados cuando no hay alimentos disponibles
- Actualmente no hay medicamentos para tratar COVID-19 o proporcionar protección contra enfermedades

**La dieta es solo un factor en la inmunidad y debe combinarse con el cuidado personal, la buena higiene, la actividad física y el sueño adecuado.**



# Salud Mental y COVID-19

## **Actividades que lo ayudarán a manejar el estrés**

- Ejercicio físico
- Ejercicios de relajación como la respiración, la meditación o la atención plena
- Leer libros, revistas o periódicos
- Escuchar música y programas de entrevistas
- Jugar juegos con personas en el mismo hogar
- Hable con amigos y familiares por teléfono o en las redes sociales

## **No se olvide: ¡los niños también se ven afectados por el estrés!**

- Los niños pueden sentirse pegajosos, ansiosos, retraídos, enojados, tener pesadillas o tener muchos cambios de humor.
- Los cuidadores necesitan escuchar a sus hijos y tener una actitud comprensiva
- Ayude a los niños a encontrar formas de expresar sus sentimientos de manera positiva.
- Muestre a sus hijos amor y atención extra

# Mitos y Conceptos Erróneos de COVID-19

## ***¿Puede el clima frío o cálido matar el virus COVID-19?***

- No, COVID-19 can be spread in all types of climates, hot or cold.

## ***¿Los medicamentos funcionan para prevenir o curar COVID-19? ¿Cuáles?***

- Actualmente no hay vacunas o medicamentos para prevenir o curar COVID-19.

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

- Se recomienda usar máscaras o una cubierta facial sobre la boca y la nariz para que no propague gérmenes a las personas que lo rodean. Use una máscara, una cubierta de tela o una bufanda en público, incluso si no está enfermo.

## ***¿Deberíamos evitar la comida China o el pueblo chino?***

- COVID-19 no se transmite al comer comida china o cualquier otro tipo de comida. Cualquier persona puede tener el virus y no es cierto que todos los chinos lo tengan.

## ***¿Atrapar COVID-19 significa que lo tienes de por vida?***

- No, la mayoría de las personas que contraen COVID-19 se recuperan y eliminan el virus de su cuerpo.

# **ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS-19 (COVID-19) Prevención, Tratamiento y Protección para usted y otros**

## **Ayuda laboral para educación comunitaria**

**Medicines**for**Humanity**



Reaching The World's  
Most Vulnerable Children

# Apoyar e involucrar a la comunidad durante Pandemia de COVID-19

COVID-19 (Coronavirus) es una nueva enfermedad viral que se está extendiendo en todo el mundo. Los expertos aún están aprendiendo sobre los síntomas, los tratamientos y las posibles vacunas.

## **RECUERDA:**

- Los malentendidos propagan el miedo y generan desconfianza o violencia
- Comprender los temores de las personas y proporcionar información correcta en lugar de mitos o rumores
- Infórmese sobre actualizaciones locales e información objetiva sobre la enfermedad, el tratamiento y los recursos disponibles

# Estigma y Estereotipos de COVID-19

## ¿Qué es el estigma y por qué la gente estigmatiza?

El estigma puede ser un lenguaje negativo que las personas usan, historias de los medios sesgadas e incluso causar disgusto o prejuicio contra otras personas. Las personas pueden estigmatizar por miedo o idea errónea de COVID-19.

- Es importante reducir el estigma contra las personas con COVID-19
  - Esté atento a los rumores y mitos en su comunidad
  - Los rumores pueden causar estigma y discriminación.
- Estar lista para responder al stigma
  - Corregir mitos y malentendidos
  - Recuerde a las personas cómo se propaga COVID-19 y cómo pueden protegerse.
  - Recuerde a los líderes su responsabilidad de liderar una respuesta libre de estigma

# Mitos y Conceptos Erróneos de COVID-19

## **Cómo abordar información falsa sobre COVID-19**

Conozca los hechos y lo que dice la comunidad para que pueda abordar específicamente sus preguntas. Puede comenzar las conversaciones correctas y buenas con respecto a COVID-19 y su efecto en la comunidad.

## **Respuestas a mitos sobre COVID-19**

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

- No, tomar un baño caliente no le impedirá atrapar COVID-19.

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

- No, no puede ser transmitido por mosquitos. COVID-19 es un virus respiratorio.

### ***¿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 y pueden ser muy dañinos.

# Cómo involucrar a las miembros de la comunidad

- **Comprenda lo que la gente dice sobre COVID-19**
- **Fomentar la conciencia y la acción:**
  - Usa palabras simples
  - Proporcionar consejos prácticos que las personas puedan hacer. Por ejemplo:
    - Lávese las manos con frecuencia para protegerse y proteger a otros de enfermarse
  - Brinde información que aborde mitos y conceptos erróneos
- **Asegúrese de que todos hayan entendido su información**
  - Haga preguntas para entender lo que le oyeron decir
- **Haga que sus compañeros y líderes hablen:**
  - Las personas prestan atención a la información de personas que conocen, confían y respetan.
  - Involucrar a líderes religiosos, líderes pares, ancianos de la comunidad.
- **Haga preguntas que hagan que la gente hable sobre COVID-19**

COVID-19 (Coronavirus) es una nueva enfermedad viral que se está extendiendo en todo el mundo. Los expertos todavía están aprendiendo sobre la enfermedad. Es importante proporcionar información correcta a las comunidades para evitar la propagación del virus.

Esta ayuda laboral está diseñada para que los Trabajadores de la Salud de la Comunidad (TSC) u otros profesionales de la salud eduquen a los miembros de la comunidad con la información correcta sobre COVID-19 y eviten la propagación de mitos. La información de esta ayuda para el trabajo proviene del plan de estudios de Medicamentos para la Humanidad "Prevención, tratamiento y protección de Coronavirus-19 (COVID-19) para usted y otros". El currículo y otros materiales educativos se pueden encontrar en <https://medicinesforhumanity.org/covid-19-global-pandemic/>.



# Información General sobre COVID-19

## ¿Qué es COVID-19?

- Enfermedad respiratoria altamente contagiosa
- Las personas de todas las edades pueden enfermarse
- Las personas con un alto riesgo de contraer el virus son aquellas con:
  - Enfermedad Cardiovascular
  - Condiciones Respiratorias
  - Diabetes
  - Personas de 60 años o más
- Aproximadamente el 80% de los casos no son graves y se pueden tratar en el hogar

## COVID-19 se transmite por:

- Estornudos y tos
- Contacto físico con otros
- Tocar superficies contaminadas y luego tocarse la cara
- Manos sucias que tocan ojos, nariz o boca

# Acciones para prevenir la propagación de COVID-19

- Use una máscara o máscara facial sobre la boca y la nariz cuando esté afuera
- No asista a reuniones públicas o eventos.
- Evitar las multitudes
- Limpie con frecuencia las superficies en el hogar, el trabajo o el transporte.
- Quédese en casa siempre que sea posible. Solo salga por servicios esenciales y físicamente se distancie de los demás.

**¡Practique estos comportamientos incluso si no se siente enfermo!**

# Síntomas Comunes de COVID-19

## **Moderada**

Fiebre (por encima de 100.4 ° F / 38 ° C)  
Tos  
Dolor de garganta  
Dolores musculares / fatiga

## **Severa**

Deshidratación severa  
Dificultad para respirar (es decir, falta de aliento)  
Coinfecciones (es decir, infecciones bacterianas)  
Neumonía  
Insuficiencia renal  
Insuficiencia respiratoria

## Estado de Salud

Síntomas **leves** como:  
Fiebre,  
Nariz que moquea,  
Tos

**(Quédate en casa)**

## Tratamiento de Síntomas

Medicamentos para reducir el dolor / fiebre  
Medicina para el resfriado / gripe  
Descanso  
Aumento de la ingesta de líquidos  
Auto cuarentena en casa por 14 días  
Cubra su boca y nariz con un paño, bufanda o máscara para evitar que otros se enfermen

## Estado de Salud

Síntomas **severos** como:  
Deshidratación,  
Respiración dificultosa,  
Falta de aliento

**(Busque atención médica de inmediato en un centro de salud)**

## Tratamiento de Síntomas

Antibióticos para combatir infecciones bacterianas  
Terapia de fluidos IV  
Terapia de oxígeno  
Ventilador (ayuda durante la insuficiencia respiratoria)

# Síntomas Comunes de COVID-19

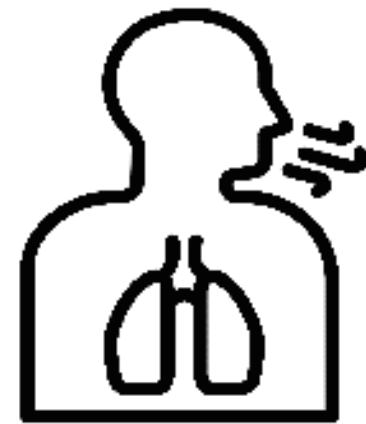
- Los síntomas pueden tardar entre 2 y 14 días en aparecer, pero generalmente aparecen de 4 a 5 días después de la exposición.
- Una persona es contagiosa 2-3 días después de la exposición, incluso si no muestra ningún síntoma.
- Los **tres síntomas principales** son:



FIEBRE



TOS



CORTA DE RESPIRACIÓN

# Acciones para prevenir la propagación de COVID-19

- Lávese las manos regularmente con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol durante al menos 20 segundos
- Cubra la nariz y la boca con un codo o pañuelo doblado cuando tosa o estornude. Lávate las manos después.
- Distanciarse de los demás al menos 2 metros o 6 pies
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca



¡Practique estos comportamientos incluso si no se siente enfermo!

# Mujeres Embarazadas y Lactante

## **Mujeres embarazadas**

- Las mujeres embarazadas pueden recibir COVID-19
- Las mujeres embarazadas deben tomar precauciones adicionales para evitar enfermedades
- Las mujeres aún deben tener citas regulares de atención prenatal
- No se sabe si el riesgo es mayor en mujeres embarazadas o si el virus se transmite durante el parto

## **Mujeres lactantes**

- COVID-19 no se ha encontrado en la leche materna
- La lactancia materna todavía se fomenta durante el brote de COVID-19
- Fomente la lactancia materna y los pasos para evitar transmitir la enfermedad al niño:
  - Lavarse las manos antes y después de amamantar
  - Use una mascarilla mientras amamanta
  - Si la madre elige extraer la leche, debe seguir las buenas prácticas de higiene.
    - Otra persona debe proporcionarle la leche al niño.
    - Lavarse las manos antes y después de extraer la leche.
    - Limpie todas las piezas de la bomba a fondo, si se usa.

# Recomendaciones de tratamiento para COVID-19

## Qué hacer si alguien experimenta síntomas de COVID-19

- No entre en pánico, la mayoría de los casos son leves y las personas se recuperan
- Trate los síntomas, aléjese de los demás y lávese las manos con frecuencia
- Ponerse en cuarentena o aislarse de los demás durante dos semanas
  - Si esto no es posible, mantenga una distancia de 2 metros / 6 pies de los demás, lávese las manos y las superficies con frecuencia y cúbrase la boca al toser y estornudar.
  - Quedarse en casa. ¡NO salgas en público!
- Si tiene dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato.

**Todavía no existe una cura o vacuna para COVID-19.  
Solo puede tratar los síntomas de la enfermedad.**



# Niños

- Los niños de todas las edades pueden contraer COVID-19, pero no están en mayor riesgo que los adultos
- Enseñe a los niños cómo evitar contraer COVID-19 al lavarse las manos, cubrirse la tos y evitar a las personas enfermas
- Los juguetes también deben lavarse con frecuencia para evitar la propagación del virus
- Continuar asistiendo a citas regulares con el médico y mantener actualizadas las vacunas de los niños
- Si un niño muestra síntomas como fiebre, tos o problemas respiratorios, comuníquese con un proveedor de atención médica para determinar las mejores opciones de tratamiento.

<b>Vitaminas / Minerales</b>	<b>Fuentes de Comida</b>
<b>Vitamina A</b>	Zanahorias, espinacas, batatas, mangos, verduras de hojas verdes y calabaza
<b>Vitamina C</b>	Cítricos, fresas, pimientos, coliflor, brócoli, tomates, espárragos y batatas
<b>Vitamina D</b>	Pescado, champiñones, yemas de huevo, leche fortificada, yogurt, queso, jugo de naranja y exposición a la luz solar
<b>Vitamina E</b>	Almendras, granos enteros, germen de trigo, ñame, batatas y aceite vegetal
<b>Magnesio</b>	Espinacas, productos lácteos, pescado, aguacates, nueces, brotes, chocolate oscuro, café, nori y espirulina
<b>Zinc</b>	Granos enteros, cordero, ternera, pollo, champiñones, garbanzos, anacardos, almendras, leche y cereales fortificados para el desayuno
<b>Selenio</b>	Salmón, jamón, cerdo, ternera, pollo, huevos, arroz integral, requesón, champiñones, espinacas, lentejas, leche, yogurt y plátanos

**Use este cuadro solo como referencia. Discuta LOS ALIMENTOS LOCALES que están disponibles para una buena nutrición.**

# Salud Mental y COVID-19

## **Actividades que lo ayudarán a manejar el estrés**

- Ejercicio físico
- Ejercicios de relajación como la respiración, la meditación o la atención plena
- Leer libros, revistas o periódicos
- Escuchar música y programas de entrevistas
- Jugar juegos con personas en el mismo hogar
- Hable con amigos y familiares por teléfono o en las redes sociales

## **No se olvide: ¡los niños también se ven afectados por el estrés!**

- Los niños pueden sentirse pegajosos, ansiosos, retraídos, enojados, tener pesadillas o tener muchos cambios de humor.
- Los cuidadores necesitan escuchar a sus hijos y tener una actitud comprensiva
- Ayude a los niños a encontrar formas de expresar sus sentimientos de manera positiva.
- Muestre a sus hijos amor y atención extra

# Mitos y Conceptos Erróneos de COVID-19

## ***¿Puede el clima frío o cálido matar el virus COVID-19?***

- No, COVID-19 can be spread in all types of climates, hot or cold.

## ***¿Los medicamentos funcionan para prevenir o curar COVID-19? ¿Cuáles?***

- Actualmente no hay vacunas o medicamentos para prevenir o curar COVID-19.

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

- Se recomienda usar máscaras o una cubierta facial sobre la boca y la nariz para que no propague gérmenes a las personas que lo rodean. Use una máscara, una cubierta de tela o una bufanda en público, incluso si no está enfermo.

## ***¿Deberíamos evitar la comida China o el pueblo chino?***

- COVID-19 no se transmite al comer comida china o cualquier otro tipo de comida. Cualquier persona puede tener el virus y no es cierto que todos los chinos lo tengan.

## ***¿Atrapar COVID-19 significa que lo tienes de por vida?***

- No, la mayoría de las personas que contraen COVID-19 se recuperan y eliminan el virus de su cuerpo.

# Salud Mental y COVID-19

## **Preocupaciones y temores sobre COVID-19**

- Es normal sentirse triste, angustiado, preocupado, confundido, asustado o enojado durante una crisis.
- Las personas pueden temer enfermarse, morir, perder un trabajo o ingresos y separarse de sus seres queridos.

**¡Es importante controlar el estrés y los miedos de manera saludable!**

## **Maneras de lidiar con el estrés**

- Hable con personas de confianza
- Mantenga un estilo de vida saludable con buena nutrición, sueño y ejercicio.
- No use tabaco, alcohol u otras drogas para hacer frente a sus emociones.
- Disminuya el tiempo que pasa mirando o escuchando medios o noticias molestos

**Tenga un plan de dónde ir para necesidades de salud física y mental**

# Nutrición y COVID-19

## **Nutrición y Salud General**

- Una buena nutrición puede ayudar al cuerpo a desarrollar y mantener un sistema inmunológico saludable.
- Las vitaminas y minerales **NO** tratan ni curan COVID-19; Ayudan al cuerpo a combatir las infecciones respiratorias.

## **Suplementos y Medicamentos**

- Las multivitaminas pueden ayudar a una persona a obtener las vitaminas y minerales recomendados cuando no hay alimentos disponibles
- Actualmente no hay medicamentos para tratar COVID-19 o proporcionar protección contra enfermedades

**La dieta es solo un factor en la inmunidad y debe combinarse con el cuidado personal, la buena higiene, la actividad física y el sueño adecuado.**

# Estigma y Estereotipos de COVID-19

## ¿Qué es el estigma y por qué la gente estigmatiza?

El estigma puede ser un lenguaje negativo que las personas usan, historias de los medios sesgadas e incluso causar disgusto o prejuicio contra otras personas. Las personas pueden estigmatizar por miedo o idea errónea de COVID-19.

- Es importante reducir el estigma contra las personas con COVID-19
  - Esté atento a los rumores y mitos en su comunidad
  - Los rumores pueden causar estigma y discriminación.
- Estar lista para responder al stigma
  - Corregir mitos y malentendidos
  - Recuerde a las personas cómo se propaga COVID-19 y cómo pueden protegerse.
  - Recuerde a los líderes su responsabilidad de liderar una respuesta libre de estigma

# Mitos y Conceptos Erróneos de COVID-19

## **Cómo abordar información falsa sobre COVID-19**

Conozca los hechos y lo que dice la comunidad para que pueda abordar específicamente sus preguntas. Puede comenzar las conversaciones correctas y buenas con respecto a COVID-19 y su efecto en la comunidad.

## **Respuestas a mitos sobre COVID-19**

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

- No, tomar un baño caliente no le impedirá atrapar COVID-19.

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

- No, no puede ser transmitido por mosquitos. COVID-19 es un virus respiratorio.

### ***¿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 y pueden ser muy dañinos.