



## INFORMACIÓN BÁSICA PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

# CORONA VIRUS

### ¿Cómo se transmite?



Por gotas que se expulsan al toser o estornudar

### Medidas de prevención



Lavado de manos



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Ante una persona infectada, mantener una distancia de 2 metros



Toser en un pañuelo desechable o en el hueco del codo en su defecto

### Síntomas



Fiebre, tos seca, dolor de garganta, dolor muscular o dificultad respiratoria

### Periodo de incubación



Media de 5 días hasta un máximo de 14 días

### POBLACIÓN VULNERABLE



**LAS PERSONAS MAYORES O CON ENFERMEDADES PREVIAS**

### ¿Cómo actuar ante síntomas?



Evitar acudir directamente al centro sanitario



Contactar al teléfono:  
**900 102 112**

### IMPORTANTE:



**LA MASCARILLA SOLO LA DEBEN EMPLEAR PERSONAS QUE PIENSEN QUE ESTÁN INFECTADAS**



**Comunidad de Madrid**



Desde el Ayuntamiento de Buitrago del Lozoya, como medidas preventivas, con motivo del seguimiento de la situación y evolución del CORONAVIRUS (COVID-19) y en cumplimiento de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Sanidad, ante la emergencia Salud Pública causada por este patógeno, se recomienda:

#### **Personas mayores de 60 años o con enfermedades previas**

Para las **personas mayores de 60 años**, personas con enfermedades previas (sobre todo de tipo cardiovascular, diabetes afecciones respiratorias crónicas) y personas inmunodeprimidas: Se abstengan en participar en las actividades que se realizan dentro de los edificios municipales

#### **Lávese las manos frecuentemente**

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

**¿Por qué?** Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

#### **Adopte medidas de higiene respiratoria**

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

**¿Por qué?** Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

#### **Mantenga el distanciamiento social**

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

**¿Por qué?** Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

#### **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca**

**¿Por qué?** Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.

#### **Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo**

Indique a su prestador de atención de salud si ha viajado a una zona de China en la que se haya notificado la presencia del 2019-nCoV, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado desde China y tenga síntomas respiratorios.

**¿Por qué?** Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el 2019-nCoV podría ser una de ellas.



# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



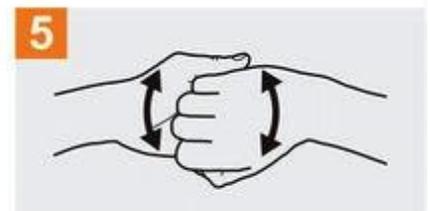
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



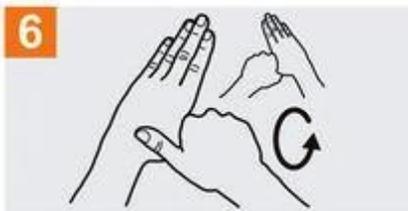
**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



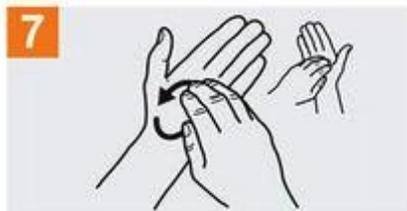
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



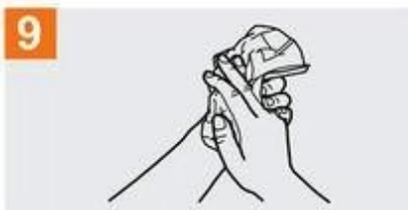
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



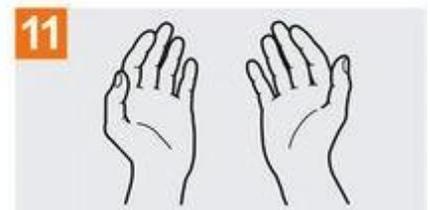
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MAS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands



### **Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios**

Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.

**¿Por qué?** Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si la COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.

### **Medidas de protección para las personas que se encuentran en zonas donde se está propagando la COVID-19 o que las han visitado recientemente (en los últimos 14 días)**

- Siga las orientaciones expuestas arriba.
- Permanezca en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de síntomas leves como cefalea y rinorrea leve, hasta que se recupere.

**¿Por qué?** Evitar los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos permitirá que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.

- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque rápidamente asesoramiento médico, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave. Llame con antelación e informe a su dispensador de atención de salud sobre cualquier viaje que haya realizado recientemente o cualquier contacto que haya mantenido con viajeros.

**¿Por qué?** Llamar con antelación permitirá que su dispensador de atención de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto ayudará también a prevenir la propagación del virus de la COVID-19 y otros virus

## **CUÁNDO USAR MASCARILLA**

- Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el 2019-nCoV.
- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

### **Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla**

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



## **RUMORES, ¿QUÉ HAY DE CIERTO EN ELLOS?**

### **¿Se puede matar el nuevo coronavirus en 30 segundos con un secador de manos como los de los baños públicos?**

No. Los secadores de manos no matan el 2019-nCoV. Para protegerse contra el nuevo coronavirus (2019-nCoV), lávese las manos frecuentemente con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Una vez limpias, séqueselas bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente.

### **¿Puedo reutilizar una mascarilla N95? ¿Puedo lavarla? ¿Puedo esterilizarla con un desinfectante de manos?**

No. Las mascarillas, incluidas las mascarillas clínicas planas y las de filtro N95, no deben reutilizarse. Cuando se ha estado en contacto próximo con una persona infectada por el nuevo coronavirus o por otra infección respiratoria, se debe considerar que la parte frontal de la mascarilla utilizada está contaminada. Para quitársela, no toque su parte frontal. A continuación, elimínela correctamente y lávese las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón.

### **¿Se puede matar el 2019-nCoV con una lámpara ultravioleta para desinfección?**

No se deben utilizar lámparas ultravioletas para esterilizar las manos u otras partes del cuerpo, ya que la radiación ultravioleta puede causar eritemas (irritación de la piel).

Para protegerse contra el nuevo coronavirus, infórmese de todas las medidas que puede tomar, que se pueden consultar en el sitio web de la OMS: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

### **¿Se puede matar el nuevo coronavirus rociando el cuerpo con alcohol o con cloro?**

No. Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pulverizar estas sustancias puede dañar la ropa y las mucosas (es decir, los ojos, la boca, etc.). Tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes.

Hay varias medidas que se pueden aplicar para protegerse del nuevo coronavirus. Empiece por limpiarse las manos con frecuencia con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Puede consultar otras medidas de protección recomendadas por la OMS en la página: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

### **¿Es seguro recibir una carta o un paquete procedentes de China?**

Sí. Las personas que reciben paquetes de China no corren riesgo de contraer el nuevo coronavirus. Gracias a estudios realizados anteriormente, sabemos que los coronavirus no sobreviven mucho tiempo en objetos como las cartas y los paquetes.



### **¿Pueden los animales de compañía propagar el nuevo coronavirus (2019-nCoV)?**

Por el momento, no hay ninguna prueba de que el nuevo coronavirus infecte a animales de compañía como los perros y los gatos. No obstante, sigue siendo conveniente lavarse las manos con agua y jabón tras tocar a uno de estos animales para protegerse de varias bacterias habituales que pueden transmitir al ser humano, como *E. coli* y *Salmonella*.

### **Las vacunas contra la neumonía, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?**

No. Las vacunas contra la neumonía, como la neumocócica y la vacuna contra *Haemophilus influenzae* de tipo B (Hib), no protegen contra el nuevo coronavirus.

El 2019-nCoV es tan nuevo y diferente que es necesario desarrollar una vacuna específica, en la que ya se está trabajando con el apoyo de la OMS.

Aunque las vacunas contra la neumonía no son eficaces contra el 2019-nCoV, es muy conveniente vacunarse contra las enfermedades respiratorias para mantener una buena salud.

### **¿Conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección por el nuevo coronavirus?**

No. No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección por el nuevo coronavirus.

Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.

### **¿Comer ajo puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus?**

El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han obtenido pruebas de que comerlo proteja contra el virus que causa el brote actual.

### **¿Es bueno aplicarse aceite de sésamo en la piel para impedir que el nuevo coronavirus entre en el cuerpo?**

No. El aceite de sésamo no mata al nuevo coronavirus. Hay desinfectantes químicos que, aplicados sobre las superficies, pueden matarlo, como los desinfectantes a base de lejía o cloro, algunos disolventes, el etanol al 75%, el ácido peracético y el cloroformo.

Sin embargo, estos productos tienen una eficacia escasa o nula contra el 2019-nCoV si se aplican en la piel o bajo la nariz y, además, pueden dañar la piel.

### **El nuevo coronavirus, ¿afecta solo a las personas de edad o también puede afectar a las más jóvenes?**

El nuevo coronavirus (2019-nCoV) puede infectar a personas de todas las edades, si bien se ha observado que las personas mayores y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente cuando adquieren la infección.

La OMS aconseja a las personas de todas las edades que tomen medidas para protegerse del virus, por ejemplo, mediante una buena higiene de manos y respiratoria.

### **¿Son eficaces los antibióticos para prevenir y tratar la infección por el nuevo coronavirus?**

No. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus.



Puesto que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección.

Sin embargo, si resulta usted infectado por este virus y le hospitalizan, es posible que le administren antibióticos para que no contraiga infecciones bacterianas.

**¿Hay algún medicamento para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?**

Por el momento, no se recomienda ningún medicamento específico para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV).

Sin embargo, es necesario atender adecuadamente a las personas infectadas por este virus para aliviar y tratar los síntomas y procurar medidas de apoyo optimizadas a los que presenten síntomas graves. Se están estudiando algunos tratamientos específicos que se probarán en ensayos clínicos. La OMS está ayudando a agilizar las labores de investigación y desarrollo con una serie de asociados.