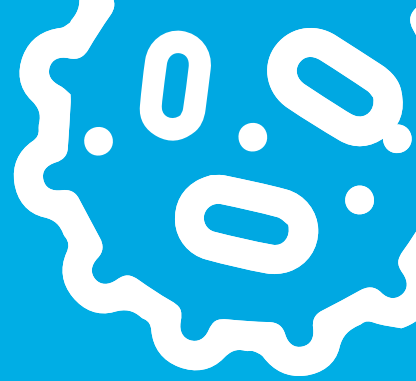


# Ficha informativa de coronavirus para cuando **llegas a casa**



Es importante guardar la calma, se presentan las siguientes medidas de prevención con el objetivo de evitar el contagio masivo.

## Detecta los síntomas:

Los más comunes son:	También puedes presentar:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fiebre</li><li>• Cansancio y</li><li>• Tos seca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dolores de cabeza, huesos y músculos</li><li>• Congestión nasal</li><li>• Escurrimiento nasal (moco)</li><li>• Dolor de garganta</li><li>• Dificultad para respirar</li><li>• Pérdida del olfato o el gusto</li><li>• Erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies</li><li>• Diarrea</li></ul>

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se contagian pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

## Formas de transmisión:

- La principal vía de contagio es a través de gotas que expulsan las personas infectadas y hacen contacto con nuestros ojos, nariz o boca.
- Tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.

## **Pasos a seguir en caso de sospecha de ser portador de Coronavirus:**

- Si una persona presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente puede llamar al número de emergencias: 3338233220 que está disponible las 24 horas del día y donde se le realizará una evaluación rápida y de acuerdo a esto se canalizará el caso a Epidemiología para continuar la investigación.
- Una vez que cumple con los criterios clínicos epidemiológicos se procede a la prueba para declarar si es o no, un caso confirmado.

## **ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS CUANDO LLEGAS A CASA**

1. Al llegar a casa intenta no tocar nada hasta que te laves las manos con agua y jabón o hagas uso de gel antibacterial.
2. También lávate todas las zonas expuestas como la cara y el cuello.
3. Quítate los zapatos y en la medida de lo posible déjalos en la entrada.
4. Si sacaste a pasear a tus mascotas, antes de que entren a casa lava sus patas con agua y jabón.
5. Retira tu ropa, colócala en una bolsa para después lavarla.
6. Destina un lugar específico para dejar artículos como bolsa, cartera y llaves. Puede ser una caja a la entrada de tu casa.
7. Desinfecta el celular y los lentes.
8. Limpia con solución desinfectante (10 ml de cloro al 6% en un litro de agua potable) las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de almacenarlo.

## **No olvides la limpieza y desinfección de espacios:**

- Limpia y desinfecta los espacios de uso frecuente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 partes de agua, es decir, 10 mililitros de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

**Acciones de prevención para todas las personas  
en todo momento:**

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el brazo.
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos con cloro diluido en agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si presentas síntomas leves, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagios.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

**Nota de control:** Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 8 de julio de 2020.