



Fundación  
**ProEmpleo**

*Distrito Federal*

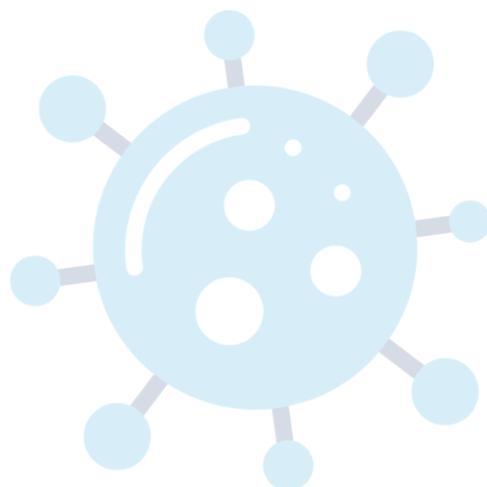
**“Lo que necesitas saber del  
Coronavirus COVID-19”**



Ante la propagación a nivel internacional y en nuestro país del Coronavirus COVID-19, Fundación ProEmpleo D.F. ratifica con cada uno de ustedes su firme compromiso por el cuidado de la salud.

*Actualmente no existe una vacuna contra esta enfermedad, por lo que estar bien informados resulta fundamental para cuidar nuestra salud y proteger la de los demás.*

Guiados por este compromiso, el presente documento consolida y resume la información más importante del COVID-19, esto es:



1. ¿Qué es el Coronavirus COVID-19?
2. ¿Cuáles son sus síntomas?
3. ¿Cómo se contagia?
4. ¿Cómo prevenir el contagio?
5. ¿Por qué es importante quedarnos en casa?
6. ¿Cómo preparar tu hogar para el Coronavirus COVID-19?
7. ¿Qué debes hacer si presentas síntomas?

Hoy el Coronavirus pareciera no ser una dificultad, pero así empezó en todo el mundo. Desafortunadamente, cuando se ha manifestado como un problema, ya ha sido demasiado tarde.

**¡Por favor, lee esta información y compártela! Unidos debemos evitar el contagio.**

*Agradecemos de manera especial a Pochteca y Centro Médico ABC por permitirnos utilizar sus materiales para desarrollar el presente documento.*

# 1. ¿Qué es el Coronavirus COVID-19?

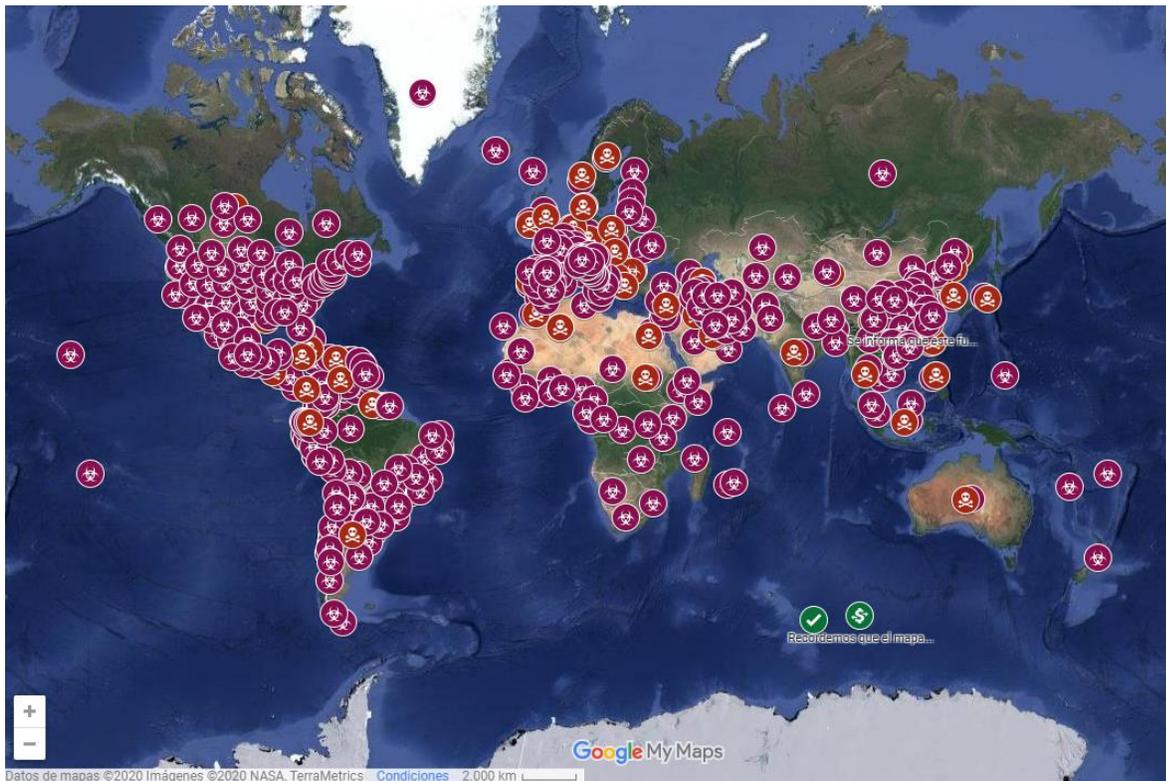
Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos.

En los humanos se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS).

El Coronavirus que se ha descubierto más recientemente se trata del SARS-CoV-2 y provoca una enfermedad infecciosa llamada COVID-19.

Los primeros casos aparecieron en China en diciembre del 2019 y se ha extendido a muchos países, entre ellos el nuestro.

Recientemente **fue declarado como pandemia global** por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Fuentes:  
Centro Médico ABC <https://centromedicoabc.com/>  
Gobierno de México <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>  
Mapa de contagios: [Google Maos](#)

## 2. ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los síntomas más comunes son:



Fuente: infografía desarrollada por la Secretaría de Salud del Gobierno de México.

Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

**Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal.**

La mayoría de las personas (**alrededor del 80%**) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.

**Las personas** mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, **tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.**

**Entre el 2 y 3% de las personas que han contraído la COVID-19 han muerto.**

Al día de hoy no hay tratamiento específico; sólo se indican medicamentos para aliviar los síntomas.

Fuente:  
Centro Médico ABC <https://centromedicoabc.com/>

### 3. ¿Cómo se contagia el Coronavirus COVID-19?

1

EL VIRUS SE CONTAGIA CUANDO ESTAS GOTITAS



2

SI VES A ALGUIEN QUE ESTÁ TOSIENDO/ ESTORNUDANDO/ ENFERMO, PUEDES ELEGIR:



1 MANTENER TU DISTANCIA: 1.8 METROS TE MANTENDRÁN SEGURO DE LAS GOTAS

3



2 DARLES UN CUBREBOCAS. ELLOS PUEDEN TOSER /ESTORNUDAR EN EL Y PROTEGER A TODOS LOS QUE ESTÁN CERCA.

4

ES UNA BUENA IDEA EVITAR A LAS MULTITUDES PORQUE TU NO SABES QUIÉN PUEDE ESTAR ENFERMO



5

SIN EMBARGO, ALGUNAS VECES LA SALIVA DE UNA PERSONA ENFERMA PUEDE ESTAR EN OTRAS COSAS....



6

Y SI TU TOCAS ALGUNA DE ESTAS COSAS POR ACCIDENTE Y LUEGO TOCAS TU CARA,



7

LOS VIRUS PUEDEN VIVIR HASTA 24 HORAS EN LOS OBJETOS



Y LA ÚNICA MANERA EFECTIVA PARA DESHACERSE DE ELLOS ES LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN

## 4. ¿Cómo prevenir el contagio del COVID-19?

Para evitar contagiarte es fundamental que implementes las siguientes medidas:

### 1) Cuida tu higiene personal:

Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente durante al menos 20 segundos, especialmente:



- Después de sonarte la nariz, toser o estornudar.
- Después de ir al baño.
- Antes de comer o preparar comida.
- Después de tener contacto con mascotas.
- Antes y después de asistir a una persona enferma.

### 2) Cambia tus hábitos:



- No te toques la cara.
  - No saludes de mano, beso ni des abrazos.
  - Cuando estornudes o tosas, utiliza el antebrazo o un pañuelo para cubrirte la boca.
  - Después de estornudar o toser, lávate las manos.
  - Limpia y desinfecta diariamente las superficies y objetos que se tocan frecuentemente, como son, mesas, sillas, interruptores de luz y manijas de puertas.
- Procura que en casa cada quien use su propia toalla.
  - Asegúrate que cuando alguien llegue a tu casa siga las medidas de higiene personal.
  - Cuando recibas visitas en tu casa coloca toallas de papel en los baños.
  - Elige una habitación de tu casa para separar a los miembros del hogar que estén enfermos.

### 3) Cuida tu salud:



- Come sano.
- Duerme bien (mínimo 8 horas al día).
- No te vacunes en estos momentos.
- Procura mantener la calma (evita el pánico y estresarte).
- No te sometas a cirugías electivas o programadas (sólo operaciones de urgencia)

### 4) Evita el contacto social:



- Quédate en casa.

Fuente:

Material titulado "Coronavirus: recomendaciones para evitar el contagio" elaborado por Pochteca.

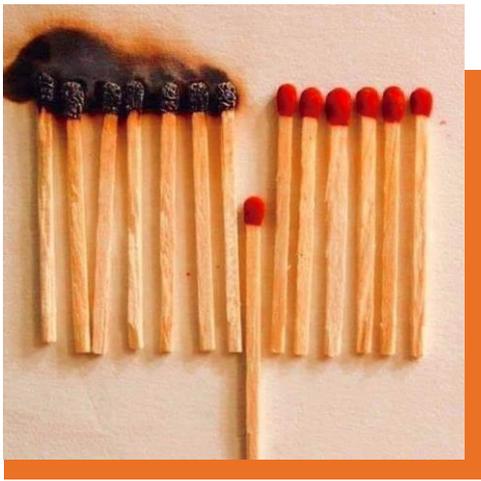
## 5. ¿Por qué es importante quedarse en casa para prevenir el Coronavirus COVID-19?

Seguro has escuchado la recomendación de distanciamiento social en las últimas semanas, pero... ¿a qué se debe?

Se estima que alguien con la COVID-19 puede presentar síntomas de 2 a 14 días después del contacto. Sin embargo, incluso sin síntomas, una persona infectada puede contagiar a otras y... ¡ni siquiera saberlo!

Dado esto, **evitar el contacto social es fundamental para detener el contagio, ya que el virus tiene menor oportunidad de propagarse entre las personas.**

Para que sea más fácil comprender la **importancia del aislamiento social**, por favor observa la siguiente imagen:



Como puedes ver, gracias a que uno de los cerillos está movido, la propagación del fuego no continúa. Es decir, arden sólo unos pocos, en lugar de todos.

Así como sucede en esta imagen, cuando te aíslas, no sólo te proteges a ti mismo de la infección, sino que rompes la cadena de propagación viral a tu alrededor.

**Adicionalmente, el Coronavirus COVID-19 presenta un crecimiento exponencial que es inminente frenar**, ya que en un determinado tiempo el número de infecciones se duplica.

Para el COVID-19 ese tiempo está entre dos y tres días. **Si hay una persona infectada y dos días después hay dos**, no hay problema. Pero **si hay un millón de personas infectadas, dos días después hay dos millones de personas infectadas** y eso es un problema grave. Eso corresponde a aproximadamente 6 personas infectadas cada segundo, no hay ningún sistema de salud del mundo que pueda manejar esto.

Derivado de lo anterior, **resulta fundamental que:**

1. Trabajes desde casa.
2. No asistas a reuniones presenciales.
3. Te comuniques por teléfono o videoconferencias.
4. Evites utilizar transporte público (taxi, camión, metro, etc.)
5. No asistas a eventos masivos (como son conciertos, partidos, etc.)
6. Evites ir a restaurantes.
7. No viajes.

Fuentes:

Infografía desarrollada por PICTOLINE basándose en "Flattening The Coronavirus Curve" realizado por The New York Times.

Material sobre la propagación del Coronavirus COVID-19 desarrollado por Pochteca.

Foto: <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/coronavirus-campana-yo-me-queda-en-casa-contra-coronavirus>

Video de la fábula del ajedrez y el Coronavirus.

Material titulado "Coronavirus: recomendaciones para evitar el contagio" elaborado por Pochteca.

Artículo digital : <https://www.elespectador.com/coronavirus/crecimiento-exponencial-una-idea-que-debe-que-claro-durante-la-pandemia-articulo-909527>

## 6. ¿Cómo preparar tu hogar para el COVID-19?

### Crea un plan de acción para tu hogar:

#### 1) Considera qué personas deben ser incluidas en el plan:

Reúnete con tu familia, amigos y vecinos para planear qué hacer en caso de presentarse un brote de COVID-19 en tu comunidad y cuáles son los cuidados y necesidades de cada persona.

#### 2) Planifica cómo cuidar a las personas que podrían tener riesgo de complicaciones graves:

Los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas subyacentes tienen mayor riesgo de presentar complicaciones y enfermarse gravemente. Busca las soluciones posibles para evitar que puedan contagiarse.

#### 3) Conoce mejor a tus vecinos:

Habla con ellos de los posibles riesgos; utiliza con responsabilidad las redes sociales para compartir información y evita difundir noticias falsas o rumores.

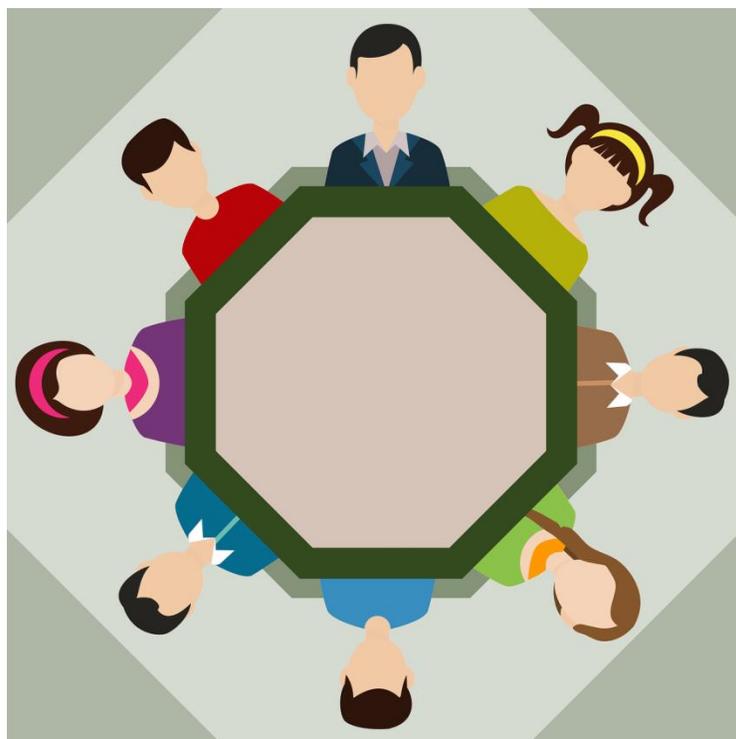
#### 4) Identifica organizaciones de ayuda en tu comunidad:

Haz una lista de instituciones cercanas que puedas contactar en caso de que se necesite atención médica adicional o algún otro apoyo.

Considera organizaciones que proporcionen servicios de salud, apoyo psicológico, medicamentos, alimentos o cualquier otro suministro que pueda requerirse.

#### 5) Haz una lista de contactos de emergencia:

Asegúrate de que los miembros de tu familia tengan una lista de contactos actualizada, que incluya familiares, amigos, vecinos, prestadores de atención médica, compañeros de trabajo o estudios y personas a contactar en caso de alguna emergencia.



**6) Recuerda a los miembros de tu hogar las medidas para prevenir el COVID-19 (detalladas en el apartado 4 de este documento).**

**7) Sigue las siguientes medidas para limpiar y desinfectar tu hogar:**

- Usa guantes desechables, revisa que no se perforen y tíralos después de cada limpieza. Si utilizas guantes reutilizables deberán ser dedicados exclusivamente para limpiar superficies de COVID-19.
- Lávate las manos inmediatamente después de quitarte los guantes.
- Si las superficies están sucias, límpialas con detergente o jabón y agua antes de desinfectar.
- Para desinfectar puedes utilizar soluciones con un mínimo de 70% de alcohol o una mezcla de cloro diluido en la siguiente proporción: 4 cucharadas de cloro por un litro de agua únicamente.
- Para las superficies porosas, como alfombras, cortinas o textiles, lava estos artículos en una lavadora con agua tibia o caliente y sécalos completamente.
- Al manipular ropa sucia, si no tienes guantes, lávate las manos después de tocarla.
- No sacudas la ropa sucia para no dispersar el virus por medio del aire.
- La ropa de una persona enferma puede ser lavada con la del resto del hogar.
- Limpia y desinfecta los recipientes de la ropa sucia. Si puedes, coloca una bolsa en el recipiente antes de meterla en su interior y desecha la bolsa después de un uso.



Fuente:

Material "Prepare su hogar para el COVID-19" elaborado por Centro Médico ABC.

# 7. ¿Qué debes hacer si presentas síntomas de COVID-19?



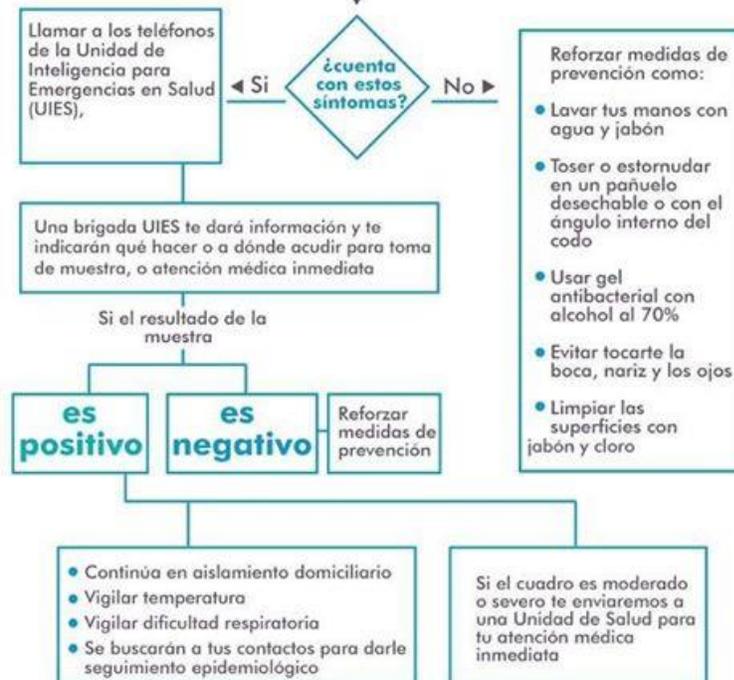
## CORONAVIRUS /Covid-19 Flujograma Ciudadano

Si tengo

- Fiebre de 38 grados
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Dolor en las articulaciones

y si además tengo

antecedente de haber viajado al extranjero y/o haber tenido contacto con un caso sospechoso o confirmado de Covid-19 en los 14 días previos.



Unidad de Inteligencia para Emergencias en Salud (UIES)



800 00.44.800  
800 83.29.198



Fuente: Dirección General de Epidemiología. Lineamiento estandarizado para la vigilancia epidemiológica y por laboratorio de COVID-19

***¡Unidos cuidamos  
nuestra salud!***



[www.proempleo.org.mx](http://www.proempleo.org.mx)

---