



¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?: Se han registrado casos en muchos países de todo el mundo, y en varios de ellos se han producido brotes. Las autoridades chinas y las de otros países han conseguido entretener o detener el avance de los brotes, pero la situación es impredecible, y es necesario **mantenerse al día de la información más reciente** a través de las autoridades de salud pública.

➔ Principales medidas preventivas:

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o de contagiar la **COVID-19**:

➤ **Lavarse las manos a fondo y con frecuencia** usando un **desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón**. **¿Por qué?:** Esta acción mata los virus que pueda haber en sus manos.



➤ Mantener una **distancia de al menos 1,5 metros** entre usted y cualquier persona que **tosa o estornude**. **¿Por qué?:** Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la **COVID-19**, si la persona que tose tiene la enfermedad.



➤ **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca**. **¿Por qué?:** Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad. **Mantener una buena higiene de las vías respiratorias**. Eso significa **cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar**. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.



- > Si tiene **fiebre** (elevada), **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 médico** sobre cualquier viaje que haya realizado recientemente o cualquier contacto que haya mantenido con viajeros procedentes de zonas de riesgo por **COVID-19**. **¿Por qué?:** Llamar con antelación permitirá que su médico le oriente sobre los pasos a seguir y el centro de atención sanitaria al que acudir. Esto ayudará también a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.
- > Si se tienen **síntomas leves** como dolor de cabeza, fiebre ligera (37,3 °C o más) y rinorrea leve, **permanecer en casa**, hasta que te recuperes (siguiendo siempre las indicaciones que le traslade su médico tras consultarle). **¿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.
- > **Mantenerse informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19**. Siga los consejos de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y autonómico o de su empresa sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la **COVID-19**. **¿Por qué?:** Las autoridades nacionales y autonómicas dispondrán de la información más actualizada acerca de si la **COVID-19** se está propagando en su zona.



➔ ¿Quién corre riesgo de desarrollar una enfermedad grave?

- > Todavía tenemos mucho por aprender sobre la forma en que la **COVID-19** afecta a los humanos, pero parece que las **personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes** (como **hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes**) desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras.

➔ ¿Hay que preocuparse por la COVID-19?

- > Por lo general, los síntomas de la **COVID-19** son leves, sobre todo en los niños y los adultos jóvenes. No obstante, también pueden ser graves y obligan a hospitalizar a alrededor de uno de cada cinco infectados. La preocupación debe servirnos para adoptar las medidas preventivas señaladas, en especial la **higiene regular y completa de las manos** y de las **vías respiratorias**, y la **distancia de 1,5 m** con otras personas.

La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Plan General de Actividades Preventivas 2020