COVID-19: 10 recomendaciones de la OMS

CONSEJOS DE LA OMS PARA LA PREVENCIÓN DEL **COVID-19**

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) HA EMITIDO DIEZ RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA QUE LOS CIUDADANOS SE PROTEJAN DEL CORONAVIRUS.



Lavarse las manos

Lávese las manos regularmente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Este proceso debe durar al menos 20 segundos. Evitar tocarse la cara (ojos, nariz o boca) después de tocar superficies contaminadas o a personas enfermas, ya que es una de las formas en que se puede transmitir el virus. Al limpiar las manos se reduce el riesgo.

¿Cuándo nos debemos lavar las manos?

- *Después de toser o estornudar*
- *Después de tocarse la nariz o la boca*
- *Después de cuidar a un enfermo*
- *Antes, durante y después de manipular alimentos*
- *Antes de comer*
- *Después de usar el baño*
- *Después de tocar animales o sus desechos*



Limpieza de superficies

Limpie regularmente con desinfectante las superficies como mesadas de cocina y escritorios de trabajo. A su vez, deben ser desinfectados objetos que rutinariamente tocamos en nuestra vida cotidiana o trabajo, como celulares, teclados, etc.



Informarse

Infórmese sobre el COVID-19 a través de fuentes confiables: agencia de salud pública local o nacional *(https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19)*, el sitio web de la OMS *(https://www.who.int/es)* o su profesional de confianza.
Todos deben conocer los síntomas: para la mayoría de las personas, comienza con fiebre y tos seca, no con secreción nasal. La mayoría de las personas tendrá una enfermedad leve y mejorará sin necesidad de ningún cuidado especial.



Evitar los viajes

Evitar viajar si tiene fiebre o tos, y en caso de enfermarse durante un vuelo, informar a la tripulación de inmediato. Una vez que llegue a su destino, póngase en contacto con un profesional de la salud y cuéntele dónde ha estado.



Cuidado al toser o estornudar

Si tose o estornuda, hágalo en el pliegue del codo o use un pañuelo de papel. Deseche el pañuelo inmediatamente en un contenedor de basura cerrado y luego lávese las manos.



Si es mayor, evitar las áreas muy concurridas

Si tiene más de 60 años o si tiene una afección subyacente como una enfermedad cardiovascular, una afección respiratoria o diabetes, corre un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave. Debería tomar precauciones adicionales para evitar áreas con gran concentración de personas o lugares donde pueda interactuar con personas enfermas.



Quedarse en casa si está enfermo

Si no se siente bien, quédese en casa y llame a su médico o profesional de salud local. El profesional le hará algunas preguntas sobre sus síntomas, dónde ha estado y con quién ha tenido contacto. Esto ayudará a asegurarse de que reciba el asesoramiento correcto.



Cuidados en casa

- Si está enfermo, quédese en casa y coma y duerma por separado de su familia, use diferentes utensilios y cubiertos para comer.
- Si no está enfermo mantenga distancia entre usted y otras personas, en especial respecto de quienes tosan o estornuden o tengan fiebre.
- Si debe asistir a una persona diagnosticada con enfermedad: use mascarillas, protección ocular y guantes.



Cambie su manera de saludar y evite el contacto y la cercanía con personas desconocidas

Al saludar a las personas, es mejor mantenerse a más de un metro de distancia. En medios de transporte mantenga distancia entre usted y otras personas.



Hablar con la comunidad y el trabajo

Es normal y comprensible sentirse ansioso, especialmente si vive en un país o comunidad que ha sido afectada. Intercambie opiniones sobre cómo mantenerse seguro en su lugar de trabajo y en su hogar.

ENDOWeb
HACEMOS FÁCIL LA ENDOCRINOLOGÍA

IDIM

COVID-19: 10 recomendaciones de la OMS

