

## RECUERDA

La principal forma de transmitirse es por contacto, de ahí la importancia de lavarse las manos frecuentemente (el virus puede vivir hasta 24 horas en la superficie); el riesgo mayor existe al tocar objetos de uso común (pasamanos, teclados, escritorios) y tocarse la cara (ojos, nariz y boca) con las manos sucias.

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.

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

Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla, si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el covid-19, 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.

No auto medicarse.

Si tiene algún síntoma del Covid-19, acudir al médico.

## Oración a la Virgen de Guadalupe para encomendar a México por el Covid-19

Santa María de Guadalupe:

A ti que nos amas con especial ternura, velas por nosotros con maternal intercesión y nos procuras siempre tu eficaz ayuda, suplicamos tu protección y auxilio para superar pronto esta epidemia que ha venido a afectar nuestra nación.

Cúbrenos con tu manto, líbranos de este mal.

Ruega por todas las autoridades y por quienes tienen poder de decisión para que sepan establecer medidas y prioridades para prevenir y ayudar a toda la población, y en particular a quienes son más vulnerables.

Concédenos prudencia y serenidad para actuar con mucha responsabilidad y así evitar ser contagiados o contagiar.

Socorre al personal de salud,  
Vela por la recuperación de los enfermos y sé consuelo de quien se encuentran en duelo.

Madre del Verdadero Dios por quien se vive,  
Tú que nos has rescatado de otras plagas, encomiéndanos a la misericordia de Aquel que nos sanó con sus llagas y nos libró de la muerte con Su Resurrección.

Enséñanos a unir nuestro dolor al Suyo para hallarle sentido redentor y salir de esta adversidad fortalecidos en la fe, la esperanza y el amor.

Amén.



## CORONAVIRUS (COVID-19)



**¡LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR DEFENSA!**

Bahía de Manguera N°.73, Col. Verónica Anzures. C.P. 11300. México, D. F.

Tels. (52) (55) 5660-2001, (52) (55) 5660-7288

Correo electrónico: caritasemergencias.ac@gmail.com Sitio Web: www.caritas-mexico.org.mx

## ¿QUÉ ES EL COVID-19?

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves) y circulan entre humanos y animales.

En este caso, se trata del SARS-COV2. Apareció en China en diciembre pasado y provoca una enfermedad llamada COVID-19, que se extendió por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud.

## Medios de Propagación ¿Cómo se contagia?

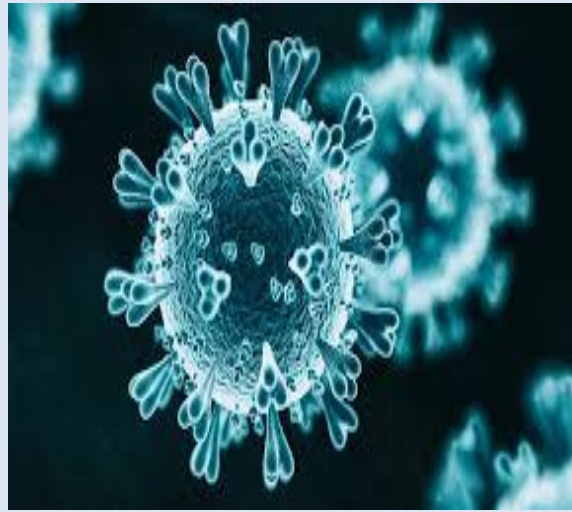
El virus puede haberse transmitido originalmente por contacto directo entre animales y humanos (zoonosis), simplemente por el aire.

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras:

- A través del aire al toser y estornudar
- Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma
- Al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos.
- Es muy contagiosa (2-5 días una vez que inician los síntomas)

## CUALES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19

1. Fiebre.
2. Tos, estornudos.
3. Malestar General.
4. Dolor de Cabeza.
5. Dificultad para Respirar (caso graves).



# MEDIDAS DE PREVENCIÓN

## COVID-19

### ¿Cómo diferenciar síntomas?

SÍNTOMAS	COVID-19	GRUPE POR INFLUENZA	RESFRIADO
Fiebre	●	●	
Tos seca	●	●	●
Moco		●	
Congestión nasal			●
Estornudo	●	●	●
Dolor de cabeza	●		
Malestar en la garganta			●
Dificultad para respirar	●		
Vómitos		●	
Cansancio/Dolor muscular	●		

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN ¿QUÉ HACER PARA EVITAR EL CONTAGIO?



Fuentes: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

<https://coronavirus.gob.mx/covid-19>.

<http://salud.edomex.gob.mx/salud/covid>

<https://semanariouniversidad.com/pais/sintomas-de-covid-19-aparecen-cinco-dias-despues-de-exposicion/>