**GUÍA DE MENSAJES COVID-19 VERSIÓN CORTA PARA PROMOTORES DE SALUD**

• COVID-19 es causado por un **viru**s y está causando enfermedad respiratoria grave.

• **Los síntomas** principales son parecidos a los de un resfriado común

o Debilidad general

o Fiebre

o Tos seca

o Dolor de garganta

o Puede provocar problemas respiratorios

Y puede evolucionar a dolor en el tórax, fiebre muy alta, dificultad para respirar y necesitar suministro de oxígeno.

• **La transmisión** es de persona a persona a través de gotas infectadas:

Las gotas se pueden propagar a través de:

o Tos

o Estornudos

o Hablando

Las gotas también pueden entrar en el cuerpo humano a través de:

o la boca

o la nariz

o los ojos

La transmisión ocurre por

o Respirar gotas infectadas

o Tocar superficies con las manos y luego tocar la cara (ojos, boca o nariz)

La transmisión es a través de personas infectadas CON o SIN síntomas.

**• Prevención**

**o Lavado de manos con agua y jabón:**

<Antes y después de comer

<Después de usar el baño

<Después de tocar cosas en lugares publicos o estar en lugares publicos (Ejemplo: usar el transporte público)

<Después de estornudar / toser

**o Estornudar correctamente:** cubrir la boca al toser y estornudar con pañuelos desechables (y arrojarlo a la basura inmediatamente). Si no tiene un pañuelo, use su manga.

o Evitar el contacto cercano (1,5 m de distancia)

o Evitar lugares llenos de gente

o Evitar lugares confinados

o Evitar a personas enfermas

**• Si tiene síntomas:**

o Autoaislarse y permanecer en casa

o Evitar reuniones con otras personas

o Si los síntomas empeoran, llame a un médico

**• Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente** (enfermedad crónica)

o Personas mayores (mayores de 60 años)

o Personas con alguna enfermedad pre-existente