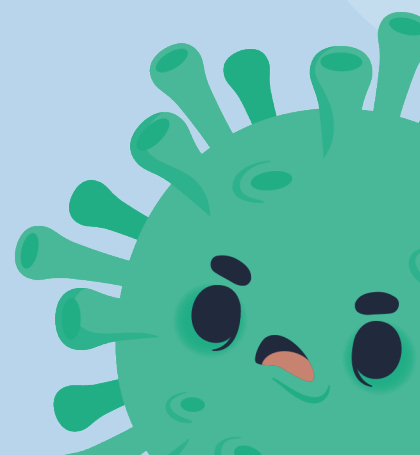
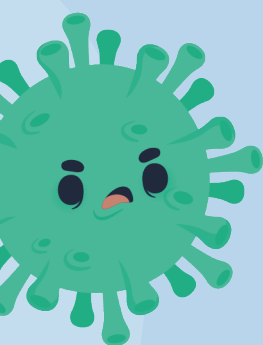


**Prevenir, controlar y
mitigar la COVID-19,
es una tarea de
todos y todas**



La COVID-19 es una enfermedad infecciosa que puede afectar a cualquier persona sin importar su edad. Puedes contagiarte al estar cerca de una persona que está infectada o al tener contacto con superficies contaminadas.



El virus de la COVID-19 es invisible a simple vista, por eso mantén las medidas de bioseguridad para proteger tu salud y la de los demás:



1. Lava frecuentemente tus manos con agua y jabón o con una solución basada en alcohol al 70°.



2. Cubre tu boca y nariz con el interior de tu codo al toser o estornudar. Si utilizas pañuelos de papel deséchalos inmediatamente y lávate las manos.



3. Evita tocar tu cara, sobre todo los ojos, la nariz y la boca.



4. Usa permanentemente una mascarilla o tapabocas cuando salgas de tu casa y procura siempre llevar contigo un desinfectante personal que esté basado en alcohol.



5. En reuniones sociales o cuando te encuentres en sitios donde haya mucha gente, mantén siempre una distancia mínima de un metro y medio.



6. Limpia y desinfecta los lugares y superficies con las que tienes mayor contacto. Por ejemplo: ayudas técnicas, como sillas de ruedas, prótesis, órtesis, bastones de rastreo, gafas, anteojos, audífonos, entre otras.

7. Vacúnate cuando sea tu turno para prevenir la COVID-19. Infórmate con tu médico sobre los beneficios y efectos secundarios comunes que la vacuna tendrá en tu cuerpo. Mantente al tanto sobre la campaña de vacunación en tu país.



Recuerda que los síntomas de infección por el virus de la COVID-19 son:

- Síntomas comunes: Fiebre, tos seca y cansancio.



- Síntomas menos comunes: Dolor en el cuerpo, dolor de garganta, diarrea, ojos irritados, dolor de cabeza y pérdida del sentido del olfato y del gusto.



- Síntomas graves: Dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, incapacidad para hablar o moverse.



En caso de que sientas cualquiera de estos síntomas habla con tu familia o persona de apoyo y acude inmediatamente a un centro de salud, no te automediques, y sigue las medidas de prevención recomendadas:

- Durante el tiempo que tengas la COVID-19, debes quedarte en casa, de preferencia en un cuarto que tenga ventilación y entrada de aire adecuados. A menos que el consejo médico sea que debas hospitalizarte.
- Recuerda mantenerte aislado para evitar contagiarlos.
- Tú y tu familia deben tener los mayores cuidados posibles para que no exista más contagio en tu círculo más cercano.
- Debes comer sano y descansar.
- Es importante que sigas las recomendaciones que te dé el doctor.
- No te automediques, solo toma medicamentos que te indique el doctor.
- Si llegas a tener síntomas graves y debes ir a un hospital, sigue las instrucciones de los médicos.
- En tu estancia en el hospital tienes derecho a tener comunicación con tu familia por medio de llamadas o videollamadas.

Infórmate por canales oficiales y sigue las recomendaciones que establezca tu gobierno a través del Ministerio de Salud. Visita los sitios oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Para más información sobre la COVID 19 visita el sitio oficial de la Organización Panamericana de la Salud:
<https://www.paho.org/coronavirus>

Este es un mensaje de:

RIADIS, IDA, La RED GIRDD LAC con el apoyo de CBM.

