

BOLETIN N°003 – 2021 - MDP – SGDCyGRD

PREPARACIÓN, RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS Y COVID-19

La pandemia de COVID-19 ha hecho que la preparación y la respuesta a desastres y emergencias ahora sea un poco más complicada. En esta temporada de lluvias las personas que tienen mayor riesgo de contraer enfermedades graves por COVID-19 y viven en áreas propensas a inundaciones deben prepararse para los efectos que estos y otros peligros puedan tener en la salud personal y pública.



Tres formas importantes de frenar la propagación de la COVID-19

- ✚ Use mascarilla o barbijo para protegerse a sí mismo y a los demás.
- ✚ Manténgase al menos a 2 metros de distancia de otras personas que no vivan con usted.
- ✚ Evite las multitudes; si tiene contacto con muchas personas, tendrá más probabilidades de contagiarse con la COVID-19.

Algunas sugerencias para protegerse contra el virus SARS-CoV-2.

Use mascarilla sobre su nariz y boca



- ✚ Las mascarillas ayudan a evitar que contraiga o propague el virus.
- ✚ Podría contagiar COVID-19 a otras personas incluso si no se siente enfermo.
- ✚ Todos deben usar una mascarilla en lugares públicos y cuando estén cerca de personas que no viven en su hogar, especialmente cuando las medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener.
- ✚ No se deben colocar mascarillas a niños menores de 2 años, personas que tengan problemas para respirar o que estén inconscientes o incapacitados para quitarse la mascarilla sin ayuda.
- ✚ La mascarilla no sustituye al distanciamiento social.

Manténgase a dos metros de distancia de los demás

- ✚ Continúe manteniendo dos metros de distancia entre usted y los demás.
- ✚ Dentro de su casa: Evite el contacto cercano con personas enfermas.

Ten en cuenta que los adultos mayores y las personas que tienen ciertas afecciones, como enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes, tienen mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave por COVID-19.

- ✚ Si es posible, mantenga dos metros de distancia entre la persona enferma y otros miembros del hogar.
- ✚ Fuera de su casa: mantenga dos metros de distancia entre usted y las personas que no viven en su hogar.
- ✚ Recuerde que algunas personas sin síntomas pueden transmitir el virus.
- ✚ Mantener la distancia con los demás es indispensable, principalmente para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.



Evite las multitudes

- ✚ Estar en multitudes como en restaurantes, bares, gimnasios o cines lo ponen en mayor riesgo de contagiarse con la COVID-19.

Evite los espacios mal ventilados.

- ✚ Evite permanecer en espacios interiores que no tengan ingreso de aire fresco del exterior; si está adentro, permita el ingreso de aire fresco abriendo ventanas y puertas, si es posible.

Lávate las manos con frecuencia

- ✚ Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- ✚ Si no hay agua y jabón disponibles, use alcohol líquido o en gel; cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que se sequen.
- ✚ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.

Es especialmente importante lavarse las manos:

- ✚ Antes de comer o preparar alimentos
- ✚ Antes de tocarse la cara
- ✚ Después de usar el baño
- ✚ Después de salir de un lugar público
- ✚ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- ✚ Después de manipular su mascarilla
- ✚ Después de cambiar un pañal
- ✚ Después de cuidar a alguien enfermo
- ✚ Después de tocar animales o mascotas.



Ten en cuenta que los adultos mayores y las personas que tienen ciertas afecciones, como enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes, tienen mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave por COVID-19.

Tapar la tos y los estornudos



- ✚ Cúbrase siempre la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude o use la parte interna del codo y no escupa.
- ✚ Tire los pañuelos usados a la basura.
- ✚ Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use alcohol líquido o en gel.

Limpiar y desinfectar

- ✚ Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, como mesas, picaportes, interruptores de luz, estantes, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, pilones y lavados.
- ✚ Si las superficies están sucias, límpielas usando agua con detergente o jabón antes de usar algún producto desinfectante.



Controle su salud diariamente



- ✚ Esté atento a los síntomas como la fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas de la COVID-19.
- ✚ Tome su temperatura si presenta síntomas; especialmente si está haciendo encargos, yendo a la oficina o al trabajo y en lugares donde puede ser difícil mantener una distancia física de 2 metros.
- ✚ Siga las instrucciones del Ministerio de salud si presenta síntomas.

Ten en cuenta que los adultos mayores y las personas que tienen ciertas afecciones, como enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes, tienen mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave por COVID-19.