

De una página de recursos de revcom.us:

La pandemia del coronavirus: Preguntas frecuentes

¿Qué pueden hacer las personas para evitar que contraigan o propaguen el virus?

Diferentes organizaciones de salud y sitios web están sacando lineamientos básicos para la higiene adecuada, el “distanciamiento social” y recomendaciones sobre cuándo buscar atención médica profesional. Los siguientes puntos del sitio web de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ofrecen una orientación muy buena. Pero desde que la OMS los emitió, se ha desarrollado el análisis de la enfermedad, y la mayoría de los expertos en salud pública ahora dicen que el distanciamiento social debería ser de unos dos metros (no un metro como dijo la OMS); que esta distancia debería mantenerse independientemente de si usted u otras personas estuvieran tosiendo o estornudando; ese apretón de manos es una forma importante mediante la cual se transmite el virus; y que el lavado a fondo de manos es más efectivo que el desinfectante de manos (la OMS dicen que estas dos prácticas son igualmente efectivas).

Finalmente, queremos enfatizar que si una persona se percata de algún síntoma relevante, debe comunicarse rápidamente con los profesionales médicos.

• Lávese las manos con frecuencia

Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.

• Mantenga el distanciamiento social

Mantenga una distancia mínima de dos metros (6 pies) entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.

¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si usted está demasiado cerca, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la Covid-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.

• Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o

la boca. De allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causarle la enfermedad.

• Mantenga una buena higiene de las vías respiratorias

Tanto usted como las personas que lo rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.

¿Por qué? Los virus se propagan por medio de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria, usted está protegiendo a las personas que lo rodean contra los virus como del resfriado, la gripe y la Covid-19.

• Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación

Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.

Para obtener información y participar, comuníquese con el Club Revolución-Los Ángeles
323-245-6947 • revclub_la@yahoo.com • @revclub_la

www.revcom.us

[@tuneintorevcom](https://www.instagram.com/tuneintorevcom)