



COVID-19



AURIA

¿QUÉ ES?

- El coronavirus SARS-Cov-2 es un virus que apareció en China. Después se extendió a todos los continentes del mundo provocando una pandemia. Actualmente Europa y América son los más afectados.
- Este nuevo virus, provoca la enfermedad conocida con el nombre de COVID-19.



¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?



Las personas con COVID-19 tienen los siguientes signos y síntomas:

- Tos y/o fiebre y/o dolor de cabeza.
- Y se acompaña de al menos uno de los siguientes: dolor o ardor de garganta, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones (malestar general).
- Los casos más graves tienen dificultades para respirar o falta de aire en sus pulmones.



¿A QUÉ PERSONAS AFECTA MÁS?



Afecta a todas las personas, pero corren más riesgo:

- las personas mayores.
- las personas embarazadas.
- las personas con alguna enfermedad previa como cáncer, diabetes o hipertensión.



¿QUÉ HAGO SI TENGO SÍNTOMAS?



- Si presentas estos síntomas debes ponerte en contacto con la Institución de Salud a la que estás afiliado como empleado Auria para que te puedan brindar más información sobre qué puedes hacer. O puedes llamar al teléfono: **800 0044 800**, de la *Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria* proporcionado por el Gobierno Federal Mexicano.
- Por favor, considera que, si tienes esos síntomas, no necesariamente tienes COVID-19, podría ser sólo gripa.
- La mayoría de las personas que se contagien no desarrollarán la enfermedad y mejorarán por sí mismas. Pero aún así pueden transmitir el virus a las demás.
- Cuidarnos es también cuidar a las demás personas.



¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL COVID-19?

MEDIDAS PARA REDUCIR EL RIESGO DE CONTAGIO



Reduce tu riesgo de infección por Coronavirus



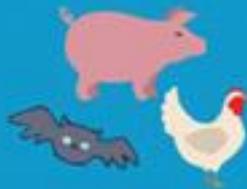
**LAVA TUS MANOS CON AGUA Y JABÓN O
DESINFECTANTE PARA MANOS A BASE DE ALCOHOL**

**CUBRE TU NARIZ Y TU BOCA AL TOSER Y ESTORNUDAR
CON PAÑUELOS DESECHABLES O CON TU ANTEBRAZO**



**EVITA EL CONTACTO CERCANO CON CUALQUIER PERSONA
CON GRIPE O SÍNTOMAS DE RESFRIO**

COCINA BIEN LA CARNE Y LOS HUEVOS



**USA PROTECCIÓN AL TENER CONTACTO CON
ANIMALES VIVOS SALVAJES O DE GRANJA**



Lava tus manos



- Después de toser o estornudar
- Cuando cuidas a alguien enfermo
- Antes, durante y después de preparar la comida
- Antes de comer
- Después de usar el baño
- Cuando las manos están visiblemente sucias
- Después de tocar animales o desechos de animales

Al toser y estornudar, **cubre tu boca y nariz** con la cara interna del codo o un pañuelo desechable.



Desecha el pañuelo inmediatamente después

Lava tus manos con agua y jabón o límpialas con un gel a base de alcohol después de toser o estornudar y cuando cuidas a otros



Protege a otros de contagiarse



Evita el **contacto** estrecho sin protección cuando tienes tos y fiebre.

Evita **escupir en público**



Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, **busca atención médica** tempranamente y comparte tu historial de viajes con tu proveedor de salud

¿Sabes estornudar correctamente?

¡Evita contagiar a los demás con los virus que expulsas al estornudar o toser!



Cubre tu boca con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.



¡Nunca con las manos!
... o utiliza el ángulo interno del brazo



Después lava tus manos con agua y jabón.



Fuente: Secretaría de Salud – Gobierno de México. <https://coronavirus.gob.mx/>



LAVARSE frecuentemente las manos elimina VIRUS

