

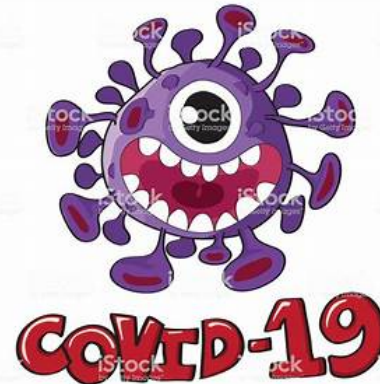


Coronavirus para familias y niños



Qué es el coronavirus

- * El coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de virus y es el causante de la enfermedad denominada COVID-19 .
- * se transmite principalmente por las gotas respiratorias que se exhalan sobre todo al hablar, toser o estornudar y por el contacto directo con las secreciones de personas infectadas.
- * El periodo de incubación de la enfermedad se ha estimado entre 2 y 14 días



Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus

- * **Lávate las manos frecuentemente**
- * Lávate las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.
- * **¿Por qué?** Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en tus manos.



Adopta medidas de higiene respiratoria



- * Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tira el pañuelo inmediatamente y lávate las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.
- * **¿Por qué?** Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si estornudas o toses cubriéndote con las manos puedes contaminar los objetos o las personas a los que toques.

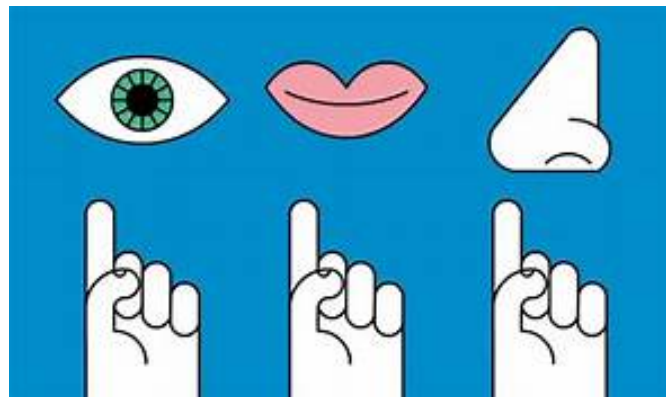
Mantén el distanciamiento social

- * Mantén al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre tú y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.
- * **¿Por qué?** Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el covid19, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca

- * **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca**
- * **¿Por qué?** Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a ti mismo.



* **Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, solicita atención médica**



Tipos de mascarillas

- * **Mascarillas quirúrgicas:**
reducen la cantidad de gotículas respiratorias transferidas por el portador de la mascarilla a las demás personas y al medio ambiente.
- * Duración:4-6h
- * No reutilizables



- * **Mascarillas autofiltrantes (FFP2, FFP3, KN95):**
- * están diseñadas específicamente para el personal sanitario que atiende a pacientes de COVID-19 en entornos y áreas donde se llevan a cabo procedimientos generadores de aerosoles.
- * Duración: en torno a 8h, dependiendo de la marca.
- * Deben indicar si son R(reutilizables) o NR(no reutilizables)



- * **Las mascarillas higiénicas (mascarillas de tela)**

- * pueden actuar como barrera para evitar la propagación del virus desde el usuario a otras personas.
- * Duración: de 4 a 12h dependiendo del tipo de tejido.
- * Reutilización: lavar con agua a 60°C con detergente o en agua con lejía en proporción 1:50 (aclamar bien con agua).



Cómo utilizar una mascarilla quirúrgica

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA who.int/epi-win

SÍ →



Lávase las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no está rasgada ni agujerada



Colócala en la parte superior la pieza de metal o el borde rígido



Compruebe que la parte coloreada dé al frente



Coloque la pieza de metal o el borde rígido sobre la nariz



Cóbrase la boca, la nariz y la barbilla



Ajústese la mascarilla a la cara de modo que no queden aberturas por los lados



Evite tocar la mascarilla



Quítase la mascarilla desde detrás de las orejas o la cabeza



Al quitarse la mascarilla, manténgala alejada de usted y de toda superficie



Deséchela la mascarilla inmediatamente tras su uso, preferiblemente en un cubo de basura cerrado



Lávase las manos después de desachar la mascarilla

NO →



No utilice una mascarilla rasgada o húmeda



No se ponga la mascarilla 'sólida' sobre la nariz o la boca



No lleve una mascarilla que le quede suelta



No toque la parte frontal de la mascarilla



No se quite la mascarilla para hablar con alguien ni haga nada que requiera tocar la mascarilla



No deje la mascarilla al alcance de otras personas



No reutilice la mascarilla

Recuerde que, por sí sola, una mascarilla no lo protegerá de la COVID-19. Manténgase al menos a 1 metro de distancia de otras personas y lávese las manos con frecuencia y a fondo, incluso si lleva la mascarilla puesta.

- * Lávate las manos antes de ponerte la mascarilla.
- * Verifica que la mascarilla no tenga rasgaduras ni agujeros, y no uses una mascarilla que esté dañada.
- * Ajústate la mascarilla de modo que le cubra la boca, la nariz y la barbilla, sin dejar huecos a los lados.
- * Evita tocarte la mascarilla mientras la lleve.
- * Cambia la mascarilla si se ensucia o se humedece.
- * Límpiarte las manos antes de quitarte la mascarilla.
- * Quítate la mascarilla retirando primero las tiras de detrás de las orejas sin tocar la parte delantera de la misma.
- * Límpiarte las manos después de quitarte la mascarilla.

Cómo utilizar una mascarilla de tela

- Si la mascarilla de tela no está sucia ni húmeda y piensas reutilizarla, ponla en una bolsa de plástico limpia y con cierre hermético. Si necesitas usarla de nuevo, coge la mascarilla por las tiras elásticas para sacarla de la bolsa.
- Lava la mascarilla de tela con jabón o detergente y preferiblemente con agua caliente (al menos 60 grados) como mínimo una vez al día.
- Si no se dispone de agua caliente, lava la mascarilla con jabón o detergente y agua a temperatura ambiente y, a continuación, hiévela durante 1 minuto; Q sumerge la mascarilla en una solución de cloro al 0,1% durante 1 minuto y enjuágala bien con agua a temperatura ambiente.
- Asegúrate de tener tu propia mascarilla y no la compartas con otros.
- Recuerda que el uso de una mascarilla de



Medidas clave de prevención

- * Evitar los grupos de personas y los espacios concurridos.
- * Mantener una distancia física de al menos un metro con otras personas, especialmente con aquellas que están enfermas.
- * Limpiarse las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- * Cubrirse la nariz y la boca con el codo flexionado o un pañuelo de papel al toser o estornudar, desechar el pañuelo y limpiarse las manos inmediatamente después de usarlo.
- * No tocarse la boca, la nariz ni los ojos.



bibliografía

- * <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- * <https://enfamilia.aeped.es/file/recomendaciones-aep-para-familias-frente-al-coronavirus>
- * <https://www.aeped.es/sites/default/files/covid19flotaenelaire212.pdf>
- * <https://www.paho.org/es/recursos-sobre-covid-19-para-padres-ninos>
- * <https://www.mscbs.gob.es/>
- * <https://enfamilia.aeped.es/noticias/decalogo-para-familias-frente-al-nuevo-coronavirus-asociacion>
- * <https://enfamilia.aeped.es/noticias/enfermedad-por-nuevo-coronavirus-covid-19>
- * https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19_que_digo_a_poblacion_infantil.jpg