

ESTÁS EN
**BUENAS
MANOS**

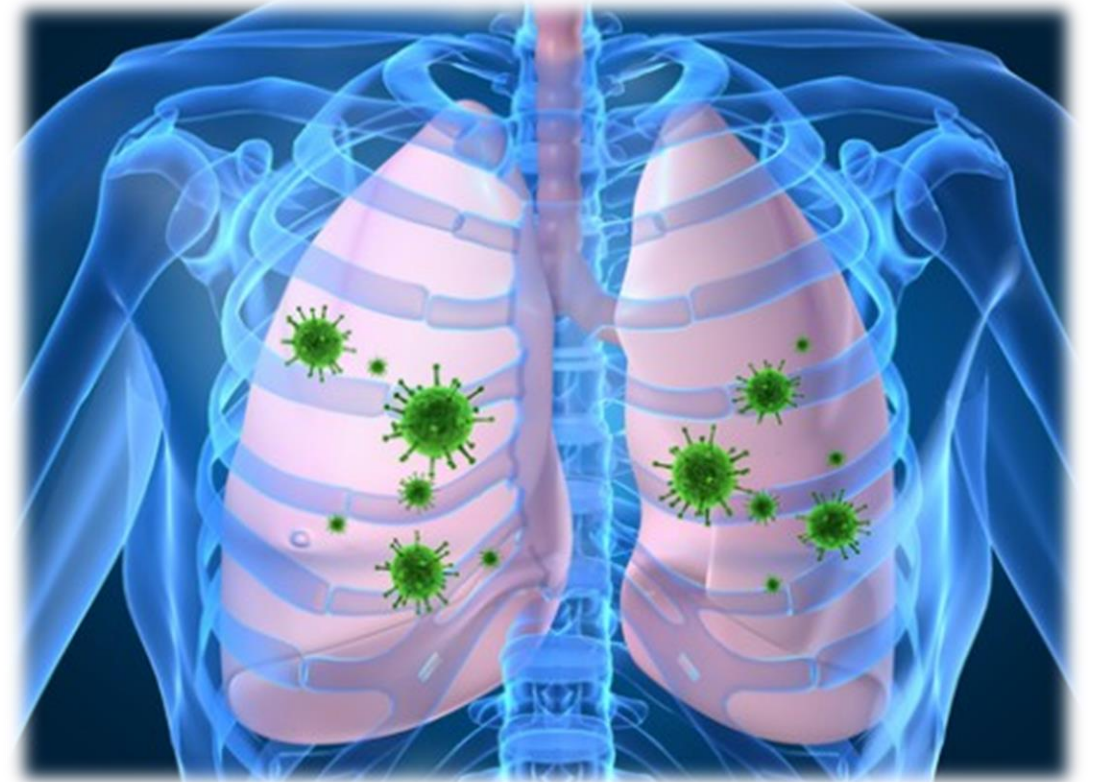
**Medidas de prevención
para reintegrarse al
trabajo en la pandemia**



PLAN DE SALUD
MENONITA

COVID-19

- El COVID-19 es una enfermedad respiratoria infecciosa causada por el coronavirus (SARS-CoV-2).
- Se identificó por primera vez en Wuhan, China en diciembre de 2019.
- Se propaga de persona a persona a través de gotitas respiratorias de una persona infectada.



Síntomas



Tos



**Dificultad para
respirar**

Otros Síntomas



Fiebre
igual o mayor a
38°C / 100.4° F



Temblores y
escalofríos que
no ceden



Dolor muscular



Dolor de cabeza

Otros Síntomas



Dolor de garganta



Pérdida del olfato o gusto



Problemas
gastrointestinales

Medidas de Prevención



Lavarse manos constantemente con agua y jabón.

Use un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol, si no hay agua y jabón disponible.



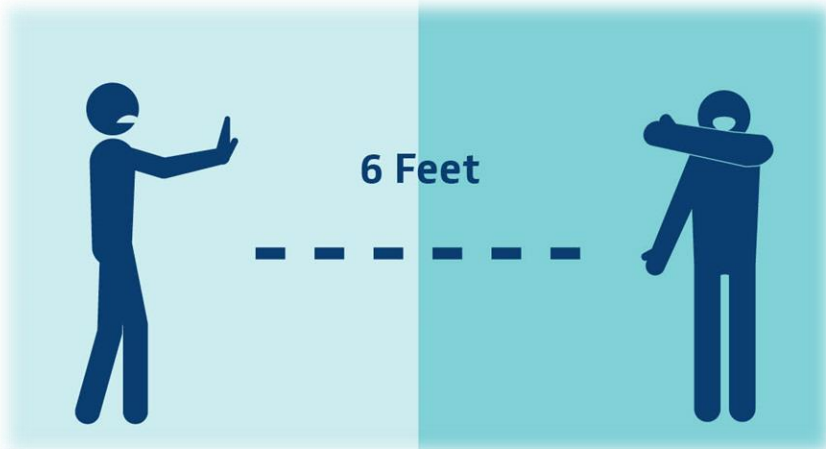
Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser. Luego bote el pañuelo y lávese las manos.

Puede usar también el antebrazo si no tiene un pañuelo.

Medidas de Prevención



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.



Mantenga al menos 6 pies de distancia entre usted y cualquier persona que tosa, estornude o tenga fiebre.

Medidas de Prevención



Limpie todos los días las superficies de contacto frecuente.



Quédese en casa cuando esté enfermo.

¿Cómo quitarnos los guantes?



Con una de las manos cogemos en la parte inferior del otro guante.



Lo movemos hacia abajo para sacarlo completamente dando la vuelta.



Con la mano que todavía tenemos el guante lo quitamos y recogemos.



Introducimos dos dedos en el interior del guante que aún tenemos puesto.



Arrastramos la parte más externa del guante hacia abajo para sacarlo dando la vuelta.



Botar los guantes en el zafacón.



Lavarnos las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

- Revise la mascarilla e identifique sus partes.
- Evite tocar la mascarilla mientras la tenga puesta. Si lo hace, lávese las manos o use un desinfectante a base de alcohol.
- No reutilice las mascarillas desechables.

CORONAVIRUS

¿CÓMO USAR CORRECTAMENTE LA MASCARILLA?



LAVA TUS MANOS CON AGUA Y JABÓN



COLOCA LAS CORREAS ALREDEDOR DE LA OREJA



FIJA LA TIRA PARA QUE SE AJUSTE A LA FORMA DE LA NARIZ



ESTIRA LA MASCARILLA HASTA CUBRIR TU MENTÓN



LA MASCARILLA DEBE CUBRIR COMPLETAMENTE TU NARIZ Y BOCA



¿Cómo quitarse la mascarilla?

Sujete por las tiras elásticas y remueva hacia el frente (no toque la parte delantera de la mascarilla).



No pegue la mascarilla a su piel o ropa.



Lave sus manos con agua y jabón o use un desinfectante a base de alcohol.



Bótela inmediatamente en el zafacón.



Mascarilla de tela



- Los CDC recomiendan usar una mascarilla de tela en lugares donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social.
- Se debe desinfectar o lavar luego de cada uso. Se puede echar en la lavadora para limpiarla y secarla en la secadora o al sol.
- Tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse la mascarilla y lavarse las manos luego de quitársela.

Protectores faciales

Protegen ojos, nariz y boca de salpicadura de fluidos corporales.

Complementan el uso de mascarilla y gafas.

No deben utilizarse solos.

Algunos son reusables. Deben desinfectarse luego de cada uso.



¿Cómo quitar el protector facial?

Sujete por las orejas o las piezas de la cabeza con las manos sin guantes.



Sepárelas de su cara.



Colóquelas en el área designada para su desinfección o eliminación.





PLAN DE SALUD
MENONITA

Limpieza y desinfección del protector facial

- Siga las instrucciones del fabricante. Cuando no estén disponibles, realice los siguientes pasos:
- Use guantes durante todo el proceso.

Limpie el interior y exterior del protector facial con agua y jabón.

Desinfecte el interior y exterior utilizando un papel toalla saturado en una solución desinfectante o “Wipe” desinfectante.

Enjuague el exterior con agua limpia o alcohol para eliminar los residuos.

Seque completamente al aire.

Quítese los guantes y realice el lavado de manos.

El estrés y el COVID-19

El estrés durante el brote de una enfermedad puede incluir:



Temor y
preocupación por su
salud y la de los
familiares



Cambios en los
patrones de sueño y
alimentación



Dificultad para
concentrarse



Problemas de salud
física y salud mental



Formas de manejar el estrés



Limite el tiempo
en el que lee y
escucha noticias



Busque un
pasatiempo



Hable con
familiares o amigos



Haga respiraciones
profundas o
meditación

Formas de manejar el estrés



Duerma bien



Coma
saludable



Realice
actividad física

Puede llamar a:



Servicio al Suscriptor

1-866-952-6735 (libre de cargos)

787-735-4520

TeleSalud Menonita

Línea de Consultoría Médica 24/7

1-866-606-5001 (libre de cargos)

787-735-5001

www.planmenonita.com



**PLAN DE SALUD
MENONITA**



Referencias

- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- <https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/Guidancefacemasks-ES.pdf>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5015006/>