

COVID-19 URUGUAY



Cruz Roja Uruguay

¿QUÉ ES?



Los coronavirus (CoV) son una familia de virus que pueden causar diversas enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades graves, tanto en humanos como en animales. El coronavirus que se ha descubierto recientemente en Wuhan (China) causa la enfermedad COVID-19.

Los síntomas más habituales son fiebre y síntomas respiratorios (tos, dificultad para respirar). En casos más graves, la infección puede causar neumonía, insuficiencia respiratoria, insuficiencia renal e incluso la muerte.

El período de incubación para coronavirus es de hasta 14 días. Durante este período, es necesario estar atento a la aparición de fiebre y/o sintomatología respiratoria y realizar la consulta médica precoz informando el antecedente de contacto con un caso confirmado

Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, la COVID-19 podría ser una de ellas.

Es importante destacar que la mortalidad se ve mayormente en personas de edad, por asociación con enfermedades cardíacas. En personas menores de 50 años la mortalidad es alrededor de 0,2% y no hay ningún caso de fallecimiento por COVID-19 en personas menores de 15 años.

¿CÓMO PROTEGERTE Y PROTEGER A LOS DEMÁS?



Cruz Roja
Uruguay

INFORMATE



Mantenete alerta. No todo lo que circula sobre la enfermedad es correcto



Permanecé actualizado con fuentes seguras como el Ministerio de Salud, la OMS, entre otras.



Seguí las recomendaciones del Ministerio de Salud y no compartas rumores

¿CÓMO PROTEGERTE Y PROTEGER A LOS DEMÁS?



ACTUA

Lavate las manos frecuentemente y evitá tocarte la cara



Cubrite al toser y estornudar con la cara interna del codo.



Evitá las aglomeraciones de gente en espacios cerrados



Si tenés fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad para respirar quedate en tu casa y llamá al médico



Si tenés síntomas y volviste de viaje o estuviste en contacto con alguien con diagnóstico confirmado es importante que te quedes en tu casa y llames de inmediato al médico

No uses barbijo si no estás enfermo ni estás cuidando una persona enferma

SINTOMAS MÁS FRECUENTES



Cruz Roja
Uruguay

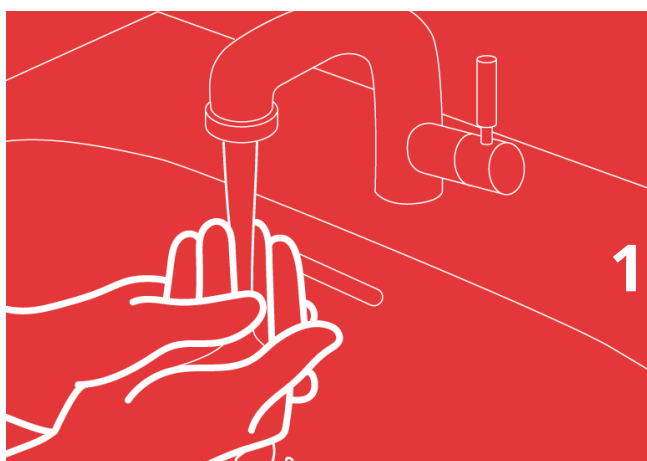
Los síntomas más habituales de las personas con COVID-19 son:

- ▶ Fiebre
- ▶ Tos
- ▶ Secreciones nasales
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Dificultad para respirar

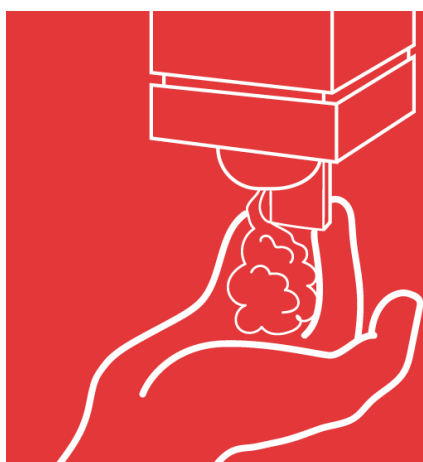
QUÉ HACER SI PRESENTÁS SÍNTOMAS

- ▶ No te automediques
- ▶ Quedate en tu casa, no acudas a la emergencia
- ▶ Consultá médico a domicilio
- ▶ Seguí los pasos que tu médico te indique

¿CÓMO LAVARME LAS MANOS?



1 Mojate las manos con agua



2 Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos



3 Frotá las manos palma con palma

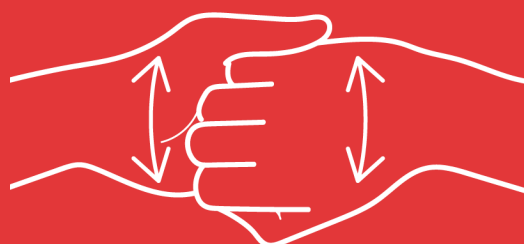
¿CÓMO LAVARME LAS MANOS?



4 La palma derecha sobre el dorso izquierdo con los dedos entrelazados y viceversa



5 Palma con palma con los dedos entrelazados



6 La parte de atrás de los dedos a la palma opuesta con los dedos entrelazados

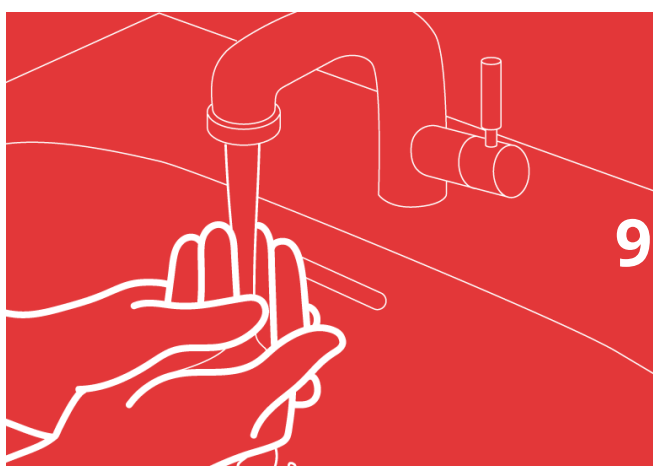
¿CÓMO LAVARME LAS MANOS?



7 Frotar circularmente el pulgar izquierdo en la palma de la mano derecha y viceversa.



8 Frotar circularmente hacia atrás y hacia delante con los dedos de la mano derecha en la palma de la izquierda y viceversa



9 Enjuagar las manos con agua

¿CÓMO LAVARME LAS MANOS?



10 Secarse bien las manos con una toalla de un solo uso



11 Usa una toalla para cerrar la canilla



12 Tus manos ahora están limpias

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO JUNTO A OTRAS PERSONAS



- ▶ Tomarse un momento compartido para analizar la situación y reflexionar.
- ▶ Hacer acuerdos, sobre qué hará cada uno y cómo apoyarse, para poder sobrellevar el aislamiento de la mejor manera.
- ▶ Mantener una rutina, estableciendo tiempos para el ocio, jugar, realizar las tareas de la escuela, usar internet.
- ▶ Mantener una adecuada higiene personal y de los espacios comunes.
- ▶ Explicar a niños y niñas por qué debemos permanecer en nuestro hogar, es importante que comprendan qué es por el bien de todos, inclusive de las personas que no conocemos.
- ▶ Jugar en familia, los mantendrá unidos.
- ▶ Conversar sobre las sensaciones y sentimientos de cada uno.
- ▶ Convivir todo el tiempo con las mismas personas puede generar situaciones de conflicto y de agresión.
- ▶ Generar momentos y espacios de privacidad para cada persona contribuye a disminuir situaciones de conflicto.
- ▶ Si estás en cuarentena con alguien que ejerce violencia sobre vos u otras personas con las que compartís el aislamiento recordá que los canales de asistencia y ayuda a niños, niñas y adolescentes y mujeres, diversidades y disidencias sexuales siguen activos.

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE RIESGO FRENTE AL COVID-19



- ▶ Cuando tengas visitas en tu hogar, intercambiá "saludos de un metro", como los verbales, asentir o inclinarse.
- ▶ Pedile a los visitantes y a las personas con quienes vivís que se laven las manos.
- ▶ Limpiá y desinfectá regularmente las superficies de tu hogar, especialmente las áreas que las personas tocan mucho.
- ▶ Si alguien con quien vivís no se siente bien (especialmente con posibles síntomas de COVID-19), limitá los espacios compartidos.
- ▶ Si te enfermas con síntomas de COVID-19, comunicate con tu proveedor de atención médica, no vayas a un centro de salud.
- ▶ Informate únicamente con fuentes confiables (Ministerio de Salud pública, Presidencia, Cruz Roja Uruguay, entre otras).

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES



voluntariado

Somos un movimiento de socorro voluntario y de carácter desinteresado.



independencia

Somos independientes. Auxiliares de los poderes públicos en sus actividades humanitarias y sometidas a las leyes que rigen los países respectivos, las Sociedades Nacionales deben, sin embargo, conservar una autonomía que les permita actuar siempre de acuerdo con los principios del Movimiento.

CONTACTO

 contacto@cruzroja.org.uy

 Avenida 8 de Octubre 2990, Montevideo

 2480 1956 / 095 366 742

 /CruzRojaUy

 @CruzRojaUy

 @CruzRojaUy

 cruzroja.org.uy



Cruz Roja Uruguay