

8 de marzo de 2020

Estilos de Vida

Presentado por: 

Suscríbete



Notificaciones de las noticias más importantes del día.

ACIAS

SALUD Y EJERCICIOS

# 7 recomendaciones para protegerte y prevenir el contagio del coronavirus

La buena higiene es la mejor protección contra el COVID-19

domingo, 8 de marzo de 2020 - 8:00 AM

Por ELNUEVODIA.COM



### La Encuesta de El Nuevo Día

Conoce el resultado más reciente y los políticos que llevan la delantera de cara a las elecciones.

[Ver resultados](#)



(Shutterstock)

Todavía se están haciendo investigaciones sobre las formas de propagación de la COVID-19, por lo que se debe estar atento a los resultados actualizados. No obstante, es primordial seguir las guías de prevención establecidas que incluyen:

**1. Lavarse las manos a fondo y con frecuencia, usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón** para matar los virus que puedan tener. Según la OMS, el proceso de lavarse las manos debe durar entre 40 y 60 segundos. Puedes calcularlo, cantando la canción “Cumpleaños feliz” dos veces, mientras te las lavas. Aquí los 11 pasos para un lavado de manos óptimo:

PUBLICIDAD

CONTINÚE PARA VER MÁS CONTENIDO



- Mójate las manos. Aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
- Frótate las palmas de las manos entre sí.
- Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
- Frótate las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- Frótate el dorso de la mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos. Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frótalo con un movimiento de rotación y viceversa.
- Frótate las puntas de los dedos de la mano de derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- Sécalas con papel toalla. Utiliza papel toalla para cerrar el grifo.

2. **Limpiar regularmente superficies** como los escritorios en lugares de trabajo o los topes de los gabinetes de la cocina.

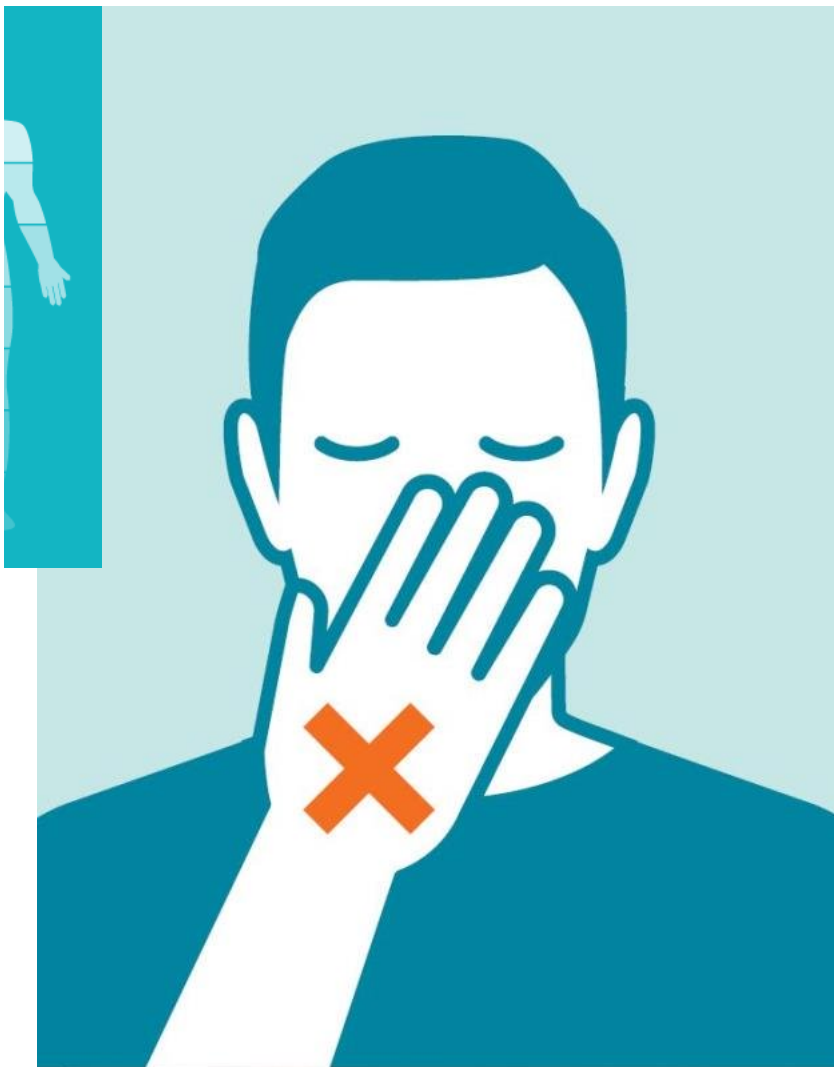


3. **Mantener una distancia mínima de 3 pies entre tú y cualquier persona que tosa o estornude** porque, cuando alguien tose o estornuda, despiden por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si estás demasiado cerca, puedes respirar las gotículas y, con ellas, el virus de la COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.



4. **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca**, porque las manos están en contacto con muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar al cuerpo y causar la enfermedad.

PUBLICIDAD



5. **Mantener una buena higiene de las vías respiratorias.** Eso significa cubrirse la boca y la nariz con una servilleta de papel al toser o estornudar, desecharla de inmediato y, después, desinfectarse las manos.



**Quedarse en la casa si no estás bien.** Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, busca atención médica, llama primero al profesional de la salud. Llamar con antelación permitirá que acudas al centro de salud que pueda brindarte los servicios adecuados, evitando que se propaguen el virus y otras infecciones. Sigue las instrucciones al pie de la letra.



En la isla, **el Departamento de Salud hizo un llamado a tomar las precauciones necesarias** y publicó una “Guía para la Vigilancia del coronavirus novel 2019”, detallando los síntomas y ofreciendo recomendaciones de cómo notificarle a esa agencia los casos sospechosos para la recolección de muestras de laboratorio para enviarlas a los laboratorios de los CDC, en Atlanta, Georgia. Los resultados de estas muestras podrían tardar hasta dos días. Se espera que, próximamente, las pruebas se puedan realizar en los laboratorios del estado en la isla.

El consenso es que, si te enfermas, te quedes en casa, te separes del resto de la familia, incluso al comer y al dormir, y utilices diferentes cubiertos y platos.

**7. Si estás entre los grupos de riesgo, evita zonas concurridas o lugares donde podrías haber contacto con potenciales enfermos.**

PUBLICIDAD



Asegúrate de que la información sobre el COVID-19 procede de fuentes fiables, como las agencias nacionales de salud pública, profesionales médicos, o la propia OMS.

Desconocer sobre la COVID-19 puede incrementar el nivel de ansiedad de las personas. Sin embargo, la mejor manera de manejarla educándote sobre la enfermedad y seguir las recomendaciones para evitar el contagio.

### ¿Cuánto dura el virus en las superficies?

**No se sabe con certeza, aunque parece comportarse como otros coronavirus.** Los estudios indican que pueden subsistir desde unas pocas horas hasta varios días. Esto dependerá del tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente.

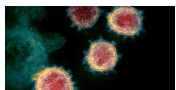
Ver 0 comentarios

#### TAGS:

[Puerto Rico Saludable](#) [Coronavirus](#)



### Te recomendamos



**ESTILOSDEVIDA**  
**Consejos para que hables con tus hijos sobre el coronavirus**



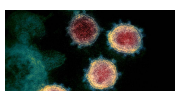
**ESTILOSDEVIDA**  
**Guía informativa sobre el coronavirus**



**ESTILOSDEVIDA**  
**Enfermedad de Parkinson: trastorno crónico y progresivo**



**ESTILOSDEVIDA**  
**Urgen a la prevención y educación de enfermedades de tiroides**



**ESTILOSDEVIDA**



**ESTILOSDEVIDA**



**ESTILOSDEVIDA**



**ESTILOSDEVIDA**