

## ¿QUÉ ES UN CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias.



## ¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

Una persona puede contraer la COVID 19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID 19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro (3 pies) de distancia de los demás.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?

Los síntomas más comunes de la COVID 19 son fiebre, tos seca y cansancio. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea.



**Dolor de cabeza**



**Tos**



**Gripe**



**Fiebre**

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTÉGERME Y PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD?

**CUIDE SU SALUD Y PROTEJA A LOS DEMÁS A TRAVÉS DE LAS SIGUIENTES MEDIDA.**



MANTENGA UNA DISTANCIA MÍNIMA DE UN METRO (3 PIES), SI LA PERSONA QUE TOSE Y USTED ESTÁ DEMASIADO CERCA DE ELLA, PUEDE RESPIRAR LAS GOTÍCULAS Y CON ELLAS EL VIRUS DE LA COVID 19.



LÁVESE LAS MANOS A FONDO Y CON FRECUENCIA USANDO UN DESINFECTANTE A BASE DE ALCOHOL O CON AGUA Y JABÓN.



TANTO USTED COMO LAS PERSONAS QUE LO RODEAN DEBEN ASEGURARSE DE MANTENER UNA BUENA HIGIENE RESPIRATORIA.



EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA, LAS MANOS TOCAN MUCHAS SUPERFICIES Y PUEDEN RECOGER VIRUS.



PERMANEZCA EN CASA Y AÍSELE INCLUSO SI PRESENTA SÍNTOMAS LEVES COMO TOS, DOLOR DE CABEZA Y FIEBRE LIGERA HASTA QUE SE RECUPERE.



GERENCIA REGIONAL DE AGRICULTURA  
MOQUEGUA  
Juntos por El Agro !!!



## ¿DEBO LLEVAR MASCARILLA PARA PROTEGERME?

Las personas que no manifiestan síntomas respiratorios tales como la tos no necesitan usar mascarilla médica. La OMS recomienda el uso de mascarillas en el caso de las personas que presentan síntomas de la COVID-19 y en el de quienes cuidan a personas que tienen síntomas como tos y fiebre.

El uso de las mascarillas es crucial para los trabajadores de la salud y las personas que cuidan de alguien (sea en casa o en un establecimiento sanitario).

La OMS aconseja hacer un uso racional de las mascarillas para evitar el derroche innecesario de recursos valiosos y el uso indebido de las mismas.



## ¿CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR LA MASCARILLA?

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



# CORONAVIRUS COVID-19



Juntos y firmes construyendo la gran región  
**GORE MOQUEGUA**