

COVID-19

¿Qué es el COVID-19?

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. Los virus pueden cambiar porque sufren una mutación genética, por lo que existen diferentes variantes de Covid-19.

¿Cuáles son los signos y síntomas de COVID-19?

Los síntomas son muy similares a los de otras enfermedades, como los resfriados y la gripe:

- una temperatura alta o escalofríos: una temperatura alta significa que siente calor al tocar su pecho o espalda (no es necesario que mida su temperatura)
- una tos nueva y continua: esto significa toser mucho durante más de una hora, o 3 o más episodios de tos en 24 horas
- una pérdida o cambio en su sentido del olfato o del gusto
- dificultad para respirar
- sentirse cansado o agotado
- un cuerpo dolorido
- un dolor de cabeza
- un dolor de garganta
- una nariz tapada o que moquea
- pérdida de apetito
- diarrea
- sentirse enfermo o estar enfermo

¿Cómo puedes contraer el COVID-19?

El COVID-19 se propaga a través del contacto cercano con personas que tienen el virus. Las personas con el virus pueden transmitirlo incluso si no tienen síntomas. Todavía podría contraerlo o propagarlo incluso si está completamente vacunado o si ha tenido el virus antes. Cuando alguien con el virus respira, habla, tose o estornuda, libera pequeñas gotas que contienen el virus. Puede contraer COVID-19 si respira estas gotas o toca superficies cubiertas con gotas.

El riesgo de contraer COVID-19 es mayor en interiores y en lugares concurridos.

¿Cómo puedes ayudar a detener la propagación del COVID-19?

- vacunarse contra el covid-19
- conocer gente fuera si es posible

- abra puertas y ventanas para dejar entrar aire fresco si se encuentra con personas adentro
- limite la cantidad de personas que conoce y evite los lugares concurridos
- use una cubierta para la cara cuando sea difícil mantenerse alejado de otras personas, especialmente en interiores o en lugares concurridos
- lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante para manos regularmente durante el día

No:

- no se toque los ojos, la nariz o la boca si sus manos no están limpias

¿Tratamiento de COVID-19?

- descansa mucho
- beba muchos líquidos (el agua es lo mejor) para evitar la deshidratación; beba lo suficiente para que su orina sea de color amarillo claro y transparente.
- toma paracetamol o ibuprofeno si te sientes incómodo

Si te sientes sin aliento:

- respirando lentamente por la nariz y exhalando por la boca, con los labios juntos como si estuvieras soplando suavemente una vela
- sentado erguido en una silla
- relajando los hombros, para que no estés encorvado
- inclinándose ligeramente hacia adelante: apóyese poniendo las manos sobre las rodillas o sobre algo estable como una silla

Si te sientes muy mal y estás preocupado, llama al 111 o al 999.

Aprende más aquí

- <https://vimeo.com/505344340>

Referencias:

- https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/how-to-avoid-catching-and-spreading-coronavirus-covid-19/>
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-care-and-treatments-for-coronavirus/how-to-treat-symptoms-at-home/>