

¿Cómo prevenir el contagio?

Cualquier persona expuesta al virus puede enfermarse de COVID-19. Sin embargo, hay formas de prevenir el contagio. Algunas medidas que le ayudarán a reducir el riesgo de enfermarse son:



Lávese las manos con agua y jabón: Si no tiene agua y jabón, haga uso de un desinfectante de manos a base de alcohol.



Vacúnese: Tener las vacunas y refuerzos al día le ayudará a reducir el riesgo de hospitalización, enfermarse gravemente o morir por COVID-19.



Hágase una prueba de COVID-19: A través de una prueba casera rápida o de laboratorio, puede saber si ha sido infectado por el virus.



Use mascarilla: El uso de mascarilla, le ayudarán a protegerse y reducir la probabilidad de esparcir el COVID-19.



Quedarse en su casa si se siente enfermo: Una persona que tiene COVID-19 puede esparcir el virus aunque no tenga síntomas. Si presenta alguno, hágase una prueba y quédese en su casa, alejado de otras personas por al menos 5 días.



Cubra su boca y nariz al toser y/o estornudar.



Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Programa de Equidad en Salud
Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo
equidad@salud.pr.gov
(787) 765-2929 Ext. 9810

Subsidiado con fondos de los Centros para el Control y prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) #2NH75OT000085 de la Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (SAPD) del Departamento de Salud.

Última revisión: Mayo 2023



MEDIDAS UNIVERSALES DE PREVENCIÓN CONTRA EL COVID-19

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Según la Organización Mundial de la Salud (1998), la prevención en el área de la salud son aquellas medidas orientadas a prevenir la aparición de una enfermedad o problema de salud, detener su avance y controlar sus efectos una vez inicia.

Estas pueden ayudar a proteger a cada individuo, comunidad y personas cercanas de enfermarse a causa del COVID-19.

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad causada por un virus llamado SARS-CoV-2. El mismo afecta el sistema respiratorio, y se esparce rápidamente a través de gotas que salen de la boca o nariz de una persona que tiene el virus, al respirar, toser, estornudar o hablar (CDC, 2021).



¿Cómo se transmite el virus?

La propagación del virus ocurre cuando una persona infectada expulsa, desde la boca o nariz, pequeñas gotas al estornudar, toser, hablar, respirar o reír. (OMS, 2022). La propagación también puede ocurrir por contacto con superficies expuestas a las pequeñas gotas con el virus, que la persona toca y posteriormente se lleva las manos a la nariz, ojos o boca.

Síntomas

Los síntomas pueden manifestarse en un periodo de 2 a 14 días, los cuales varían por persona (CDC, 2022).

Algunos síntomas son:

- **Diarrea**
- **Dolor de cabeza**
- **Dificultad para respirar**
- **Fatiga o cansancio**
- **Tos**
- **Dolores musculares y corporales**
- **Pérdida del olfato o el gusto**
- **Dolor de garganta**
- **Congestión nasal**
- **Náuseas**
- **Vómitos**
- **Fiebre o escalofríos**