Escuela Normal de Educación Preescolar

Alumna: Alma Cristina Olvera Rodríguez

Prof. Diana Elizabeth Cerda Oricio

Curso: Computación

Grado y Sección: 1D

Saltillo Coahuila 29/Abril/2020.

[**¿Qué es la COVID‑19?** 3](#_Toc39093405)

[**Desarrollo** 4](#_Toc39093406)

[**¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?** 4](#_Toc39093407)

[**¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuándo he de buscar atención médica?** 4](#_Toc39093408)

[**¿Cómo se propaga la COVID‑19?** 5](#_Toc39093409)

[**¿Es posible contagiarse de COVID‑19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?** 5](#_Toc39093410)

[**¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás si no sabemos quién está infectado?** 6](#_Toc39093411)

[**¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID‑19?** 6](#_Toc39093412)

[**¿Qué debo hacer si no tengo síntomas pero creo que he estado expuesto a la COVID‑19? ¿qué significa ponerse en cuarentena?** 7](#_Toc39093413)

[**¿Pueden los niños o los adolescentes contraer la COVID‑19?** 7](#_Toc39093414)

[**¿Cuánto tiempo transcurre entre la exposición a la COVID‑19 y el desarrollo de síntomas?** 8](#_Toc39093415)

[**¿Qué relación hay entre la COVID-19 y los animales?** 8](#_Toc39093416)

[**¿Puede mi mascota contagiarme la COVID‑19?** 8](#_Toc39093417)

[**¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en las superficies?** 8](#_Toc39093418)

[**¿Puedo contagiarme de COVID‑19 por contacto con las heces de una persona que padezca la enfermedad?** 9](#_Toc39093419)

[**¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?** 10](#_Toc39093420)

**Introducción**

**¿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 que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

**¿Qué es la COVID‑19?**

La COVID‑19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID‑19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.



**Desarrollo**

**¿Cuáles son los síntomas de la 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. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero solo presentan síntomas muy leves. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID‑19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardiacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID‑19 y desarrollar una enfermedad grave. Incluso las personas con síntomas muy leves de COVID‑19 pueden transmitir el virus. Las personas de todas las edades que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.



**¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 y cuándo he de buscar atención médica?**

Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre leves, generalmente no es necesario que busque atención médica. Quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Siga las orientaciones nacionales sobre el autoaislamiento. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

Busque inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho. Si es posible, llame a su dispensador de atención de la salud con antelación para que pueda dirigirlo hacia el centro de salud adecuado.

**¿Cómo se propaga la 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. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID‑19 y seguirá informando sobre las conclusiones que se vayan obteniendo.



**¿Es posible contagiarse de COVID‑19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?**

La principal forma de propagación de la COVID‑19 es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien que tose o que tiene otros síntomas como fiebre o cansancio. Muchas personas con COVID‑19 presentan solo síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Es posible contagiarse de alguien que solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

Según algunas informaciones, las personas sin síntomas pueden transmitir el virus. Aún no se sabe con qué frecuencia ocurre. La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre esta cuestión y seguirá informando sobre las conclusiones que se vayan obteniendo.

**¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás si no sabemos quién está infectado?**

Practicar la higiene respiratoria y de las manos es importante en TODO momento y la mejor forma de protegerse a sí mismo y a los demás.

Cuando sea posible, mantenga al menos un metro (3 pies) de distancia entre usted y los demás. Esto es especialmente importante si está al lado de alguien que esté tosiendo o estornudando. Dado que es posible que algunas personas infectadas aún no presenten síntomas o que sus síntomas sean leves, conviene que mantenga una distancia física con todas las personas si se encuentra en una zona donde circule el virus de la COVID‑19.

**¿Qué debo hacer si he estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID‑19?**

Si ha estado en contacto estrecho con alguien con COVID‑19, puede estar infectado.

Contacto estrecho significa vivir con alguien que tiene la enfermedad o haber estado a menos de un metro (3 pies) de distancia de alguien que tiene la enfermedad. En estos casos, es mejor quedarse en casa.

Sin embargo, si usted vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

Si **no** vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, por favor haga lo siguiente:

* Si enferma, incluso con síntomas muy leves como fiebre y dolores leves, debe aislarse en su casa.
* Incluso si no cree haber estado expuesto a la COVID‑19 pero desarrolla estos síntomas, aíslese y controle su estado.
* Es más probable que infecte a otros en las primeras etapas de la enfermedad cuando solo tiene síntomas leves, por lo que el aislamiento temprano es muy importante.
* Si no tiene síntomas pero ha estado expuesto a una persona infectada, póngase en cuarentena durante 14 días.

Si ha tenido indudablemente COVID‑19 (confirmada mediante una prueba), aíslese durante 14 días incluso después de que los síntomas hayan desaparecido como medida de precaución. Todavía no se sabe exactamente cuánto tiempo las personas siguen siendo contagiosas después de recuperarse. Siga los consejos de las autoridades nacionales sobre el aislamiento.

**¿Qué debo hacer si no tengo síntomas pero creo que he estado expuesto a la COVID‑19? ¿qué significa ponerse en cuarentena?**

Ponerse en cuarentena significa separarse de los demás porque ha estado expuesto a alguien con COVID‑19 aunque usted mismo no tenga síntomas. Durante la cuarentena, debe vigilar su estado para detectar síntomas. El objetivo de la cuarentena es prevenir la transmisión. Dado que las personas que enferman de COVID‑19 pueden infectar a otros inmediatamente, la cuarentena puede evitar que se produzcan algunas infecciones.

En este caso:

* Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada con retrete y lavabo.
* Si esto no es posible, coloque las camas al menos a un metro de distancia.
* Manténgase al menos a un metro de distancia de los demás, incluso de los miembros de su familia.
* Controle sus síntomas diariamente.
* Permanezca en cuarentena durante 14 días, incluso si se siente bien.
* Si tiene dificultades para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su dispensador de atención de salud. Llame por teléfono primero si es posible.
* Permanezca positivo y con energía manteniendo el contacto con sus seres queridos por teléfono o internet y haciendo ejercicio en casa.

Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud use una mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.

**¿Pueden los niños o los adolescentes contraer la COVID‑19?**

Las investigaciones indican que los niños y los adolescentes tienen las mismas probabilidades de infectarse que cualquier otro grupo de edad y pueden propagar la enfermedad.

Las pruebas hasta la fecha sugieren que los niños y los adultos jóvenes tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, pero con todo se pueden dar casos graves en estos grupos de edad.

Los niños y los adultos deben seguir las mismas pautas de cuarentena y aislamiento si existe el riesgo de que hayan estado expuestos o si presentan síntomas. Es particularmente importante que los niños eviten el contacto con personas mayores y con otras personas que corran el riesgo de contraer una enfermedad más grave.

**¿Cuánto tiempo transcurre entre la exposición a la COVID‑19 y el desarrollo de síntomas?**

El tiempo que transcurre entre la exposición a la COVID‑19 y el momento en que comienzan los síntomas suele ser de alrededor de cinco o seis días, pero puede variar entre 1 y 14 días.

**¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en las superficies?**

Lo más importante que hay que saber sobre el contacto del coronavirus con superficies es que estas se pueden limpiar fácilmente con desinfectantes domésticos comunes que matarán el virus. Diversos estudios han demostrado que el virus de la COVID‑19 puede sobrevivir hasta 72 horas en superficies de plástico y acero inoxidable, menos de 4 horas en superficies de cobre y menos de 24 horas en superficies de cartón.

Como siempre, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

**¿Puedo contagiarme de COVID‑19 por contacto con las heces de una persona que padezca la enfermedad?**

Aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces, hasta la fecha no se ha notificado ningún caso de transmisión por vía fecal-oral del virus de la COVID‑19. Además, hasta la fecha no hay pruebas de que el virus de la COVID‑19 sobreviva en el agua, incluidas las aguas residuales.

La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID‑19 y seguirá informando de las novedades acerca de esta cuestión.

**Conclusión:**

**¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad?**

Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID‑19, a la que puede acceder en el sitio web de la OMS y a través de las autoridades de salud pública a nivel nacional y local. Se han registrado casos en la mayoría de los países del mundo, y en muchos de ellos se han producido brotes. Las autoridades de algunos países han conseguido ralentizar el avance de los brotes, pero la situación es impredecible y es necesario comprobar con regularidad las noticias más recientes.

Hay varias precauciones que se pueden adoptar para reducir la probabilidad de contraer o propagar la COVID‑19:

* Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

**¿Por qué?**Lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.

* Mantenga una distancia mínima de un metro (3 pies) entre usted y los demás.

**¿Por qué?** Cuando alguien tose, estornuda o habla despide por la nariz o la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si la persona que tose, estornuda o habla tiene la enfermedad y usted está demasiado cerca de ella, puede respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID‑19.

* Evite ir a lugares concurridos

**¿Por qué?** Cuando hay aglomeraciones, hay más probabilidades de que entre en contacto estrecho con alguien que tenga COVID‑19 y es más difícil mantener una distancia física de un metro (3 pies).

* Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

**¿Por qué?** Las manos tocan 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 en su cuerpo y causarle la enfermedad.

* Tanto usted como las personas que lo rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene respiratoria. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar. Deseche de inmediato el pañuelo usado y lávese las manos.

**¿Por qué?** Los virus se propagan a través de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria protege a las personas que lo rodean de virus como los del resfriado, la gripe y la COVID‑19.

* Permanezca en casa y aíslese incluso si presenta síntomas leves como tos, dolor de cabeza y fiebre ligera hasta que se recupere. Pida a alguien que le traiga las provisiones. Si tiene que salir de casa, póngase una mascarilla para no infectar a otras personas.

**¿Por qué?** Evitar el contacto con otras personas las protegerá de posibles infecciones por el virus de la COVID‑19 u otros.

* Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica, pero en la medida de lo posible llame por teléfono con antelación y siga las indicaciones de la autoridad sanitaria local.

**¿Por qué?**Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada sobre la situación en su zona. Llamar con antelación permitirá que su dispensador de atención de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto también lo protegerá a usted y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.

* Manténgase informado sobre las últimas novedades a partir de fuentes fiables, como la OMS o las autoridades sanitarias locales y nacionales.

**¿Por qué?** Las autoridades locales y nacionales son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre lo que deben hacer las personas de su zona para protegerse.



**Bibliografias**

Organización mundial de la salud (OMS, 2020)

Sitio web sobre la COVID-19: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

EPI-WIN: Red de Información de la OMS sobre Epidemias: <https://www.who.int/epi-win>