

Mesures de protecció bàsiques contra el coronavirus

Per estar al dia de la informació més recent sobre el brot de COVID-19, a la qual pot accedir al lloc web de l'OMS i a través de les autoritats de salut pública pertinents a nivell nacional i local. La majoria de les persones que s'infecten, pateixen una malaltia lleu i es recuperen, però en altres casos pot ser més greu. Cuidi la seva salut i protegeixi els altres a través de les següents mesures:

- 1. Quedeu-vos a casa:** La millor manera d'evitar la propagació de virus és evitar mantenir contactes socials, ja que la facilitat de propagació és exponencialment perillosa i hem d'ajudar a que el sistema sanitari no es col·lapsi.
- 2. Renteu-vos les mans freqüentment:** Renteu-vos les mans amb freqüència amb un desinfectant de mans a base d'alcohol o amb aigua i sabó.

Per què? Rentar-se les mans amb un desinfectant a base d'alcohol o amb aigua i sabó mata el virus si aquest està a les mans.

- 3. Adopteu mesures d'higiene respiratòria:** Al tossir o esternudar, cobriu-vos la boca i el nas amb el colze flexionat o amb un mocador. Tireu el mocador immediatament i renteu-vos les mans amb un desinfectant de mans a base d'alcohol o amb aigua i sabó.

Per què? Al cobrir la boca i el nas durant la tos o l'esternut, s'evita la propagació de gèrmens i virus. Si vostè esternuda o tus, cobrint-se amb les mans, pot contaminar els objectes o les persones que toqui després.

- 4. Mantingueu el distanciament social:** Mantingueu almenys 1 metre (3 peus) de distància amb les altres persones, particularment amb aquelles que tussin, esternudin i tinguin febre.

Per què? Quan algú amb una malaltia respiratòria, com la infecció pel 2019-nCoV, tus o esternuda, projecta petites gotícules que contenen el virus. Si està massa a prop, pot inhalar el virus.

- 5. Eviteu tocar-se els ulls, el nas i la boca.**

Per què? Les mans toquen moltes superfícies que poden estar contaminades amb el virus. Si es toca els ulls, el nas o la boca amb les mans contaminades, pots transferir el virus de la superfície a si mateix.

- 6. Si té febre, tos i dificultat per respirar, sol·liciti atenció mèdica a temps:** Indiqueu al seu prestador d'atenció de salut si heu tingut un contacte proper amb algú que tingui símptomes respiratoris.

Per què? Sempre que tingueu febre, tos i dificultat per respirar, és important que busqueu atenció mèdica immediatament ja que aquests símptomes poden ser a causa d'una infecció

respiratòria o d'una altra afecció greu. Els símptomes respiratoris amb febre poden tenir diverses causes i, depenent dels seus antecedents de viatges i circumstàncies personals, el 2019-nCoV podria ser una d'elles.

Trucar amb antelació permetrà que el seu dispensador d'atenció de salut li dirigeixi ràpidament cap al centre de salut adequat. Això ajudarà també a prevenir la propagació de virus del COVID-19 i altres virus.

7. Mantingueu-vos informats i seguieu les recomanacions dels professionals sanitaris: Per estar informat sobre les últimes novetats en relació amb el COVID-19. Seguiu els consells del seu dispensador d'atenció de salut, de les autoritats sanitàries pertinents a nivell nacional i local o del seu ocupador sobre la forma de protegir-se a si mateix i els altres.

Per què? Les autoritats nacionals i locals disposaran de la informació més actualitzada sobre si el COVID-19 s'està propagant a la seva zona. Són els interlocutors més indicats per donar consells sobre les mesures que la població de la seva zona ha d'adoptar per protegir-se.

Símptomes més freqüents:

- Febre.
- Tos.
- Cefalea.
- Dolor muscular.
- Dificultat per respirar.
- Diarrea.
- Anòsmia: manca d'olfacte i gust.

Esperem que aquesta informació li pugui ajudar, desitjant que torni aviat la situació a la normalitat.

Salutacions cordials,

L'Equip de Clínica Sagrada Família.

Medidas de protección básicas contra el coronavirus

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 pertinentes a nivel nacional y local. La mayoría de las personas que se infectan, padecen una enfermedad leve y se recuperan, pero en otros casos puede ser más grave. Cuide su salud y proteja a los demás a través de las siguientes medidas:

1. **Quédese en casa:** la mejor forma de evitar la propagación del virus es evitar mantener contactos sociales, ya que la facilidad de propagación es exponencialmente peligrosa y debemos ayudar a que el sistema sanitario no se colapse.
2. **Lávese las manos frecuentemente:** Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si éste está en sus manos.

3. **Adopte medidas de higiene respiratoria:** Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo, se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose, cubriéndose con las manos, puede contaminar los objetos o las personas a los que toque después.

4. **Mantenga el distanciamiento social:** Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosen, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

5. **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.**

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

6. **Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo:** Indique a su prestador de atención de salud si ha tenido un contacto cercano con alguien que tenga síntomas respiratorios.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección

respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas y, dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el 2019-nCoV podría ser una de ellas.

Llamar con antelación permitirá que su dispensador de atención de salud le dirija rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto ayudará también a prevenir la propagación del virus del COVID-19 y otros virus.

7. Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios:

Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con el COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás.

¿Por qué? Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si el COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.

Síntomas más frecuentes:

- Fiebre.
- Tos.
- Cefalea.
- Dolor muscular.
- Dificultad para respirar.
- Diarrea.
- Anosmia: falta de olfato y gusto.

Esperamos que esta información le pueda ayudar, deseando que vuelva pronto la situación a la normalidad.

Saludos cordiales,

El Equipo de Clínica Sagrada Familia.