

Medidas de protección para las personas que se encuentran en zonas donde se está propagando la COVID-19 o que las han visitado recientemente (en los últimos 14 días)

- Siga las orientaciones expuestas arriba.
- Permanezca en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de síntomas leves como cefalea y rinorrea leve, hasta que se recupere.

¿Por qué? Evitar los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos permitirá que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.

- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque rápidamente asesoramiento médico, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave. Llame con antelación e informe a su dispensador de atención de salud sobre cualquier viaje que haya realizado recientemente o cualquier contacto que haya mantenido con viajeros.

¿Por qué? 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 de la COVID-19 y otros virus.

Pregunta a la OMS

P: ¿Debo evitar dar la mano a las personas por el nuevo coronavirus?

R: Sí. Los virus respiratorios pueden transmitirse al darse la mano y tocarse los ojos, la nariz y la boca. Es mejor saludar con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

P: ¿Cómo debo saludar a las personas para evitar contagiarme del nuevo coronavirus?

R: Para prevenir la COVID-19, lo más seguro es evitar el contacto físico al saludarse. Algunas formas seguras de saludo son un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

P: ¿Usar guantes de goma cuando se está en público es una forma eficaz de prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

R: No. Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección.

Cómo ayudar a los niños a gestionar el estrés durante el brote de COVID-19

Los niños pueden responder al estrés de diversas formas, por ejemplo, mostrándose más dependientes, preocupados, enfadados o agitados, encerrándose en sí mismos o mojando la cama.

Muéstrese comprensivo ante las reacciones de su hijo, escuche sus preocupaciones y ofrézcale más amor y atención.

Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos en los momentos difíciles. Dedíqueles más tiempo y atención.

Acuérdese de escuchar a sus hijos, hablarles con amabilidad y tranquilizarles.

Cuando sea posible, organice momentos de juego y relajación con su hijo.

En la medida de lo posible, trate de mantener a los niños cerca de sus padres y familia y evite separarlos de las personas que se encargan de su cuidado. En caso de separación (por ejemplo, por hospitalización), asegúrese de mantener el contacto frecuente (por ejemplo, a través del teléfono) y de ofrecer consuelo.

Mantenga las rutinas y los horarios habituales en la medida de lo posible, o ayude a crear otros diferentes en el entorno nuevo, en particular actividades escolares y de aprendizaje, así como momentos para jugar de forma segura y relajarse.

Explique lo que ha pasado y cuál es la situación actual y dé a los niños información clara sobre cómo pueden reducir los riesgos de contraer la enfermedad; utilice palabras que puedan entender en función de su edad.

Facilite también información sobre situaciones hipotéticas (por ejemplo, un miembro de la familia y/o el niño empiezan a encontrarse mal y tienen que ir al hospital durante un tiempo para que los médicos puedan ayudarles a recuperarse).

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>