

# COVID-19

## MEDIDAS PARA PREVENIR LA INFECCIÓN Y PROPAGACIÓN

Microbiología, F. Química / F. Ciencias, Udelar

# Primer medida de prevención

**NO ENTRAR EN PÁNICO**

**Infórmese mediante fuentes  
confiables**



**World Health  
Organization**

<http://bit.ly/3cVRcGd>



**Ministerio  
de Salud Pública**

<http://bit.ly/2TVLmND>

**Línea telefónica activa 24 horas: 0800 19 19**



# COVID-19. Medidas de prevención

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante ¡20 segundos! o con alcohol en gel



Mójate las manos con agua



Deposita jabón en las palmas de tus manos



Frota las palmas entre si



Frota las palmas con los dorsos entre lazando los dedos



Frota las palmas con los dedos entrelazados



Frota los dorsos de los dedos con las palmas



Frota los pulgares con la palma en rotación



Cepilla tus uñas



Retira con suficiente agua todo el jabón



Seca las manos con papel toalla desechable



Cierra el grifo con una toalla desechable

¿20 segundos? Canta 2 veces feliz cumpleaños mientras te las lavas, o ingresa a la web <https://washyourlyrics.com/> para generar su propia canción

Evite tocar ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.

# COVID-19. Medidas de prevención

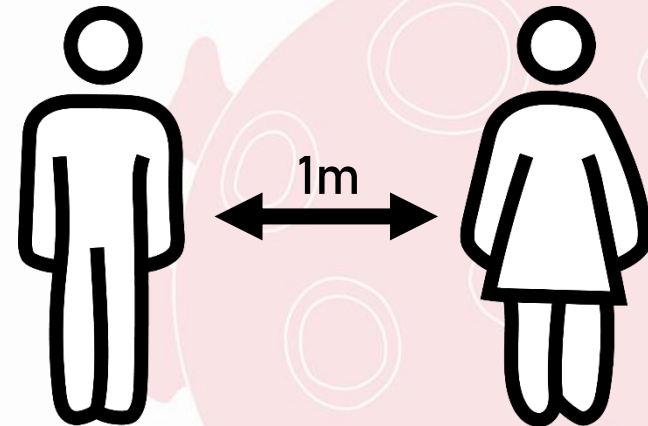
## Adopte medidas de higiene respiratoria.

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el pliegue del codo o con un pañuelo descartable; deseche el pañuelo en un recipiente adecuado y lávese las manos.



## Evite el contacto con otras personas Mantenga una distancia de 1 metro

Recuerde que se puede portar el virus SIN presentar síntomas y aún así se puede contagiar. ¡Mantenga la distancia!

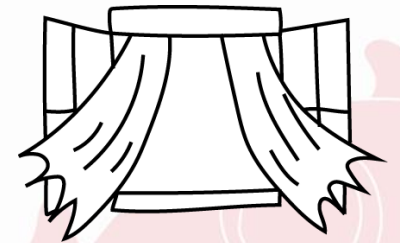


# COVID-19. Medidas de prevención

Evite compartir artículos personales, tales como cubiertos, platos, vasos, botellas y mate.



Mantenga los ambientes bien ventilados



Uso de mascarilla:

- Personas con sospecha de COVID-19
- En personas sanas, sólo usarla en caso de atender a alguien con sospecha de COVID-19



# COVID-19. Medidas de prevención

## Síntomas más comunes de COVID-19:

- Fiebre
- Tos seca
- Secreciones nasales
- Dolor de garganta
- Dificultad para respirar

¿Quiénes son más propensos a desarrollar una afección grave?  
Los adultos mayores y personas con algunas enfermedades  
(como asma, cardiopatías o diabetes)



# COVID-19. Medidas de prevención

**Si usted ha viajado a zonas con brotes o ha estado en contacto con alguien con diagnóstico de COVID-19, debe permanecer en su hogar durante 14 días (tiempo de incubación del virus).**

**Durante este período, es necesario estar atento a la aparición de fiebre y/o síntomas respiratorios y realizar la consulta médica precoz informando el antecedente de contacto con un caso confirmado o de viaje.**



# COVID-19. Medidas de prevención

## IMPORTANTE

Si usted presenta los síntomas antes descritos **NO** vaya a la emergencia. Debe mantenerse en su hogar, comunicarse con el médico de emergencia y seguir los pasos indicados

¿Por qué?

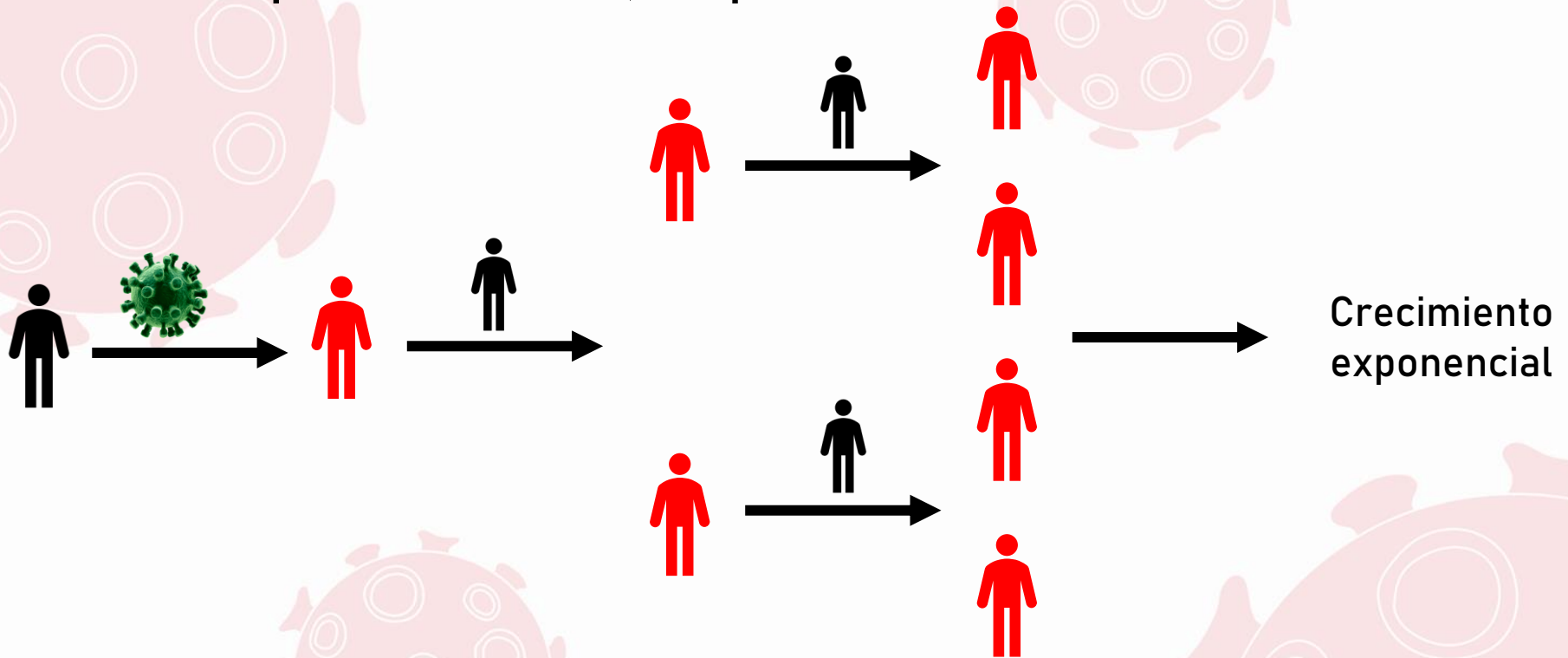
- Se evita la saturación del sistema de salud
- Se evita el contagio a las personas que se encuentran en la emergencia

Recuerde que por información puede llamar al **0800 1919** o a su prestador de salud.



# COVID-19. ¿Por qué actuar ya?

Una persona infectada, contagia a muchos más.  
Es decir que de un caso, se pasan a tener muchos casos más.



Si no se tomaran medidas a tiempo, en pocos días podríamos tener una situación como la que se vive en Italia o en España, con el país en cuarentena y los servicios sanitarios saturados

# COVID-19. ¿Por qué actuar ya?

Entre las medidas adoptadas por el gobierno están la cancelación de todos los eventos públicos, la suspensión de las clases por 14 días en todo nivel (período de incubación del virus) y la cuarentena de 14 días obligada para personas que vengan del exterior.

¿Por qué es importante respetar estas medidas?

Los contactos sociales de las personas aumentan en gran medida la velocidad de propagación de una enfermedad.



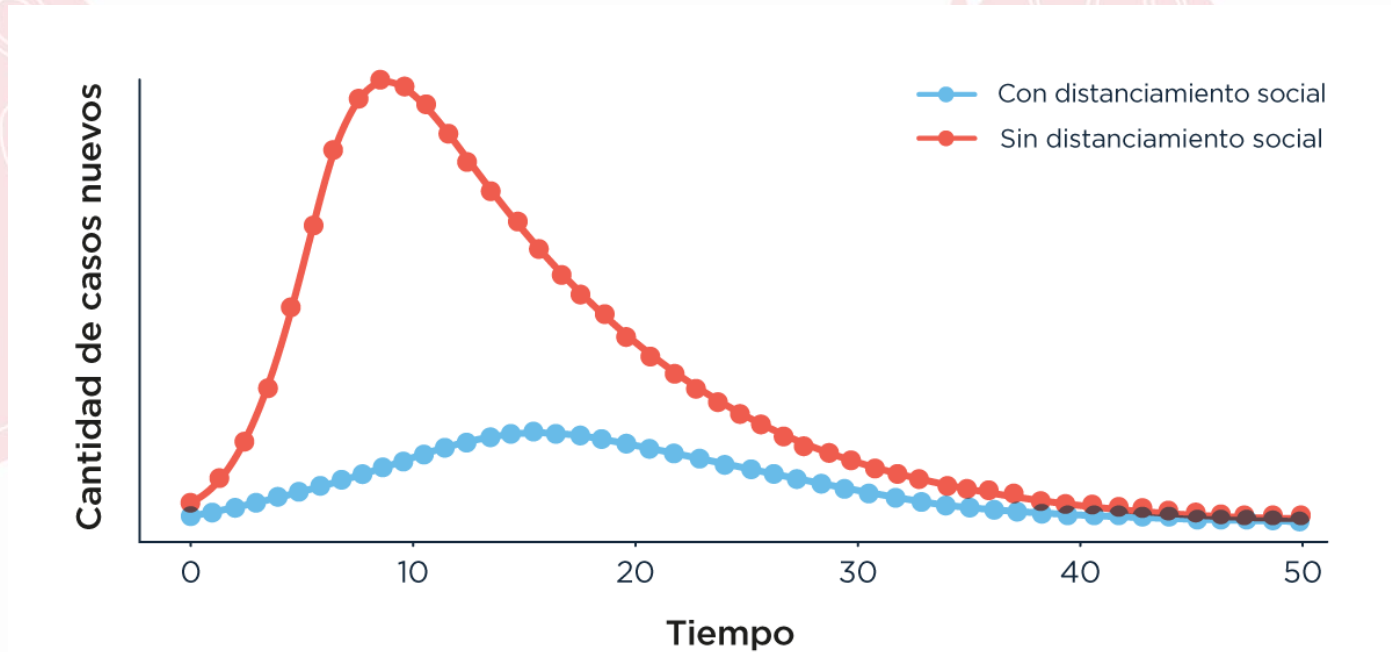
Red de contacto normal

Medidas de distanciamiento →



Red de contacto socialmente distanciada

# COVID-19. ¿Por qué actuar ya?

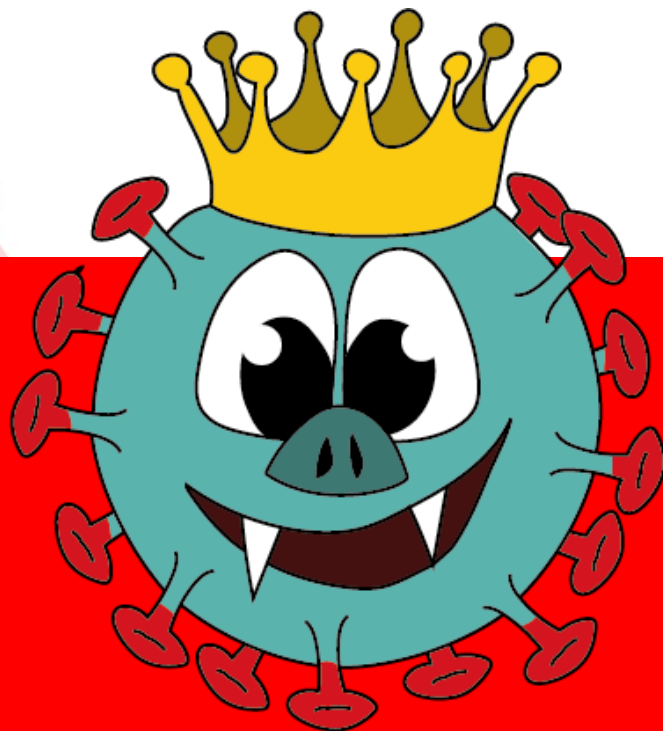


Si el caso de Uruguay fuese el rojo, los servicios sanitarios se verían saturados (no habría camillas, mascarillas, respiradores ni atención médica suficiente). En cambio, si el caso de Uruguay fuese el azul, la atención médica sería eficaz para todos.



# COVID-19. ¿Por qué actuar ya?

Es extremadamente importante respetar las medidas adoptadas por el gobierno para disminuir la cantidad de casos nuevos y evitar la rápida propagación del virus.



**Prevenir  
enfermedades  
es compromiso  
de todos**

**Área Microbiología**



## **SITIOS DE INFORMACIÓN**



[www.paho.org/es](http://www.paho.org/es)



**Ministerio  
de Salud Pública**

[www.msp.gub.uy](http://www.msp.gub.uy)

## **LÍNEAS de COMUNICACIÓN MSP**



**0800 19 19** 24 horas



**098 99 99 99**



**@MSPUruguay**