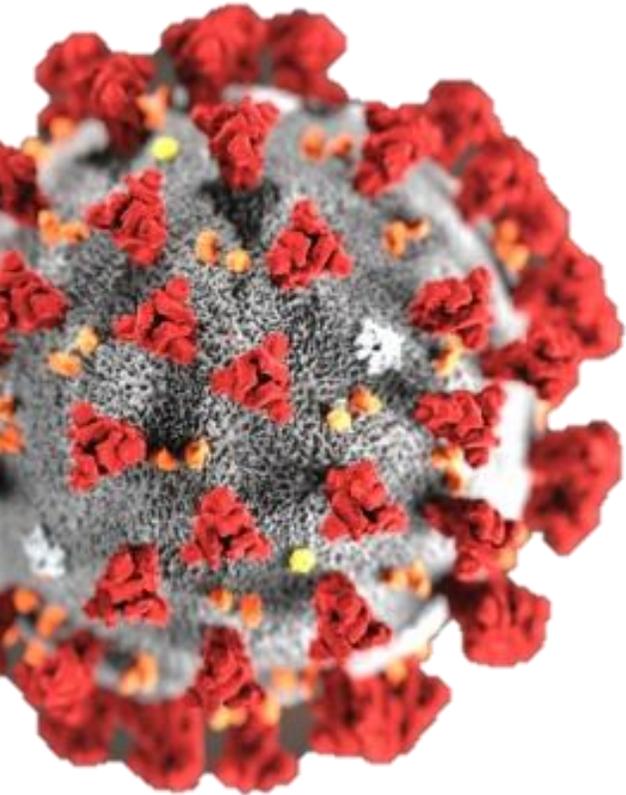


# “Lo que sabemos del CoVID-19 y las principales Medidas de Control”

# GENERALIDADES DEL VIRUS

ist

*Tu mutualidad!*



VIRUS:  
SARS – CoV – 2 → ENFERMEDAD:  
COVID - 19

Fuente Probable inicio brote: Mercado de Wuhan (China)

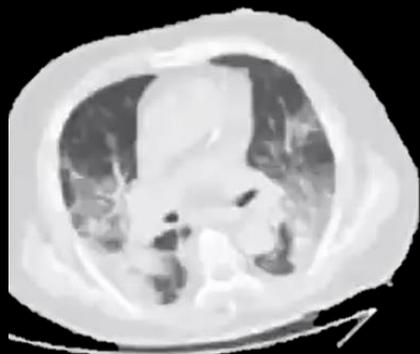
#TodosJuntosCuidándonos

# HISTORIA NATURAL DE LA ENFERMEDAD

PULMON SANO



PULMON COVID - 19



- **SIGNOS Y SÍNTOMAS**

- ✓ Fiebre ( $\geq 37,8$  °C)
- ✓ Tos (seca)
- ✓ Disnea
- ✓ Dolor Torácico
- ✓ Odinofagia.
- ✓ Mialgias
- ✓ Calosfríos
- ✓ Cefalea
- ✓ Diarrea
- ✓ Anosmia
- ✓ Ageusia

- **RANGOS DE PRESENTACIÓN**

Asintomáticos, leves (35%), Graves (15%)

- **SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA**

C u a n d o   c o n s u l t a r

- ✓ Fiebre alta
- ✓ Disnea (dificultad respiratoria)
- ✓ Taquipnea (respiración rápida)
- ✓ Ahogo (respiración corta que no ventila)
- ✓ Cianosis (coloración azulosa)
- ✓ Dolor torácico
- ✓ Despertar ahogado/a y confuso

## PERIODO DE INCUBACIÓN

Periodo que transcurre entre el contagio y la aparición de los síntomas. Para SARS – CoV – 2 es entre 2 a 14 días (mediana: 5 días)

## PERIODO INFECCIOSO (contagante)

Periodo en que un caso positivo puede contagiar a otro

- ASINTOMÁTICOS: más menos 14 días después del TEST (+)
- SINTOMÁTICOS: 2 días antes del inicio de los síntomas. Durante todo el periodo sintomático y hasta 10 días después de disminuir los síntomas

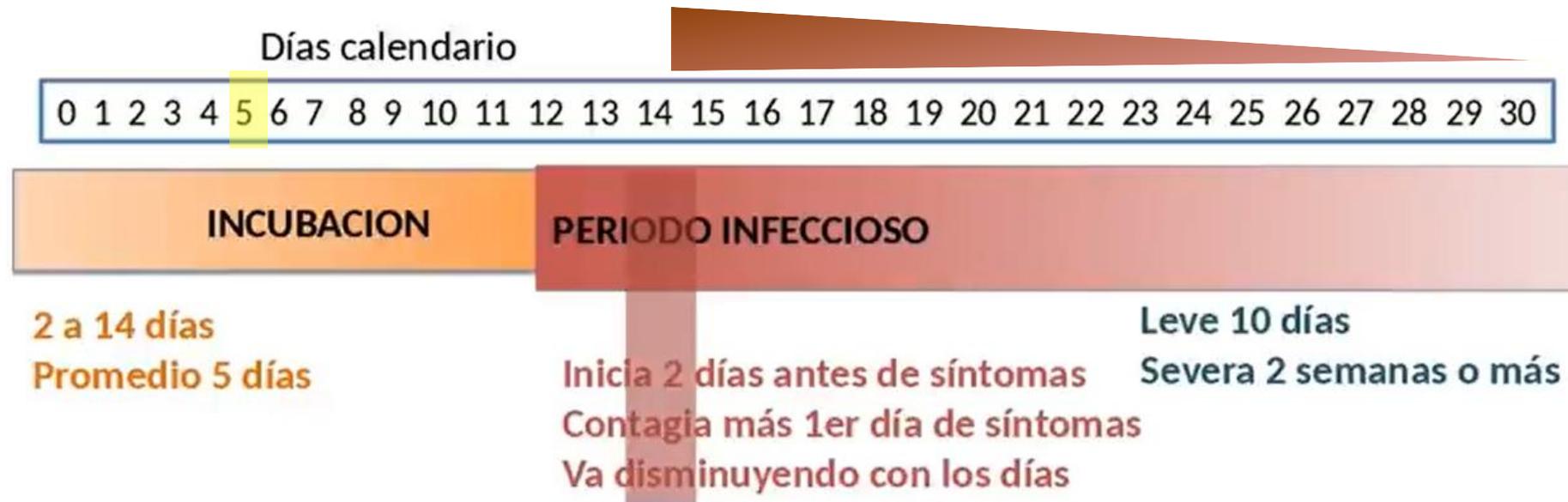


*tu mutualidad!*



*tu mutualidad!*

## CONTAGIOSIDAD



#TodosJuntosCuidándonos

## Vía de Salida

- Vía Respiratoria

Gotitas

Hablar, toser, cantar,  
estornudar



## Vía de Entrada

- Vía Respiratoria

✓ Boca

✓ Nariz

✓ Conjuntiva

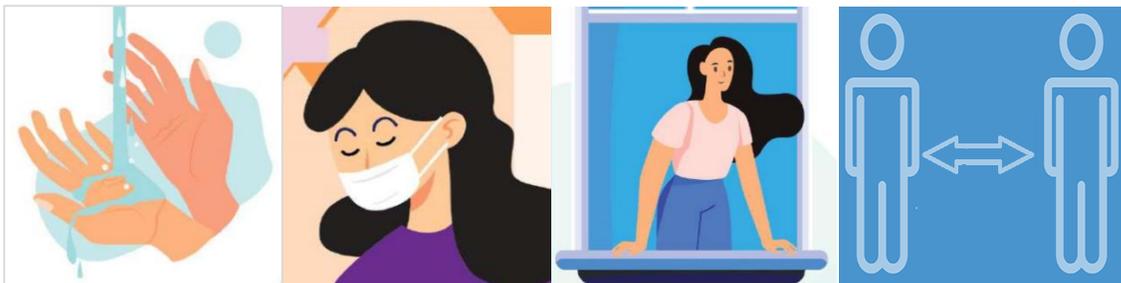
## SUPERFICIES



# RECOMENDACIONES PREVENTIVAS GENERALES

ist

*Tu mutualidad!*



- ✓ Higienización de manos frecuente
- ✓ Uso de mascarilla
- ✓ Ventilar los ambientes diariamente por 40 min
- ✓ Distanciamiento físico >1.5 mts

- ✓ Desinfectar superficies con solución clorada.
- ✓ Limpiar los objetos habituales con toallas humedecidas con alcohol 70° o agua y jabón.
- ✓ Lavar la ropa a 60°.
- ✓ No compartir objetos de uso personal.



AL LLEGAR A CASA..

- ✓ Deje llaves, bolsos y zapatos en la entrada.
- ✓ Antes de saludar, lávese las manos, aunque una ducha es lo mejor.

**#TodosJuntosCuidándonos**

ist

*mutualidad!*

La vacuna  
contra  
el  
CORONAVIRUS  
eres tú,  
SOMOS todos



#TodosJuntosCuidándonos

## RABIA

Sensación de que estamos siendo amenazados y tratados de manera injusta por lo que nos prepara para la defensa.



## MIEDO

Sensación de peligro o amenaza real y concreta frente a la pérdida de algo valioso, importante o vital para mí.



# Ejes para abordar estas y otras emociones



*Tu mutualidad!*

**Somático**



Utiliza tu respiración para regularte



Realiza ejercicio o actividad física para relajar el cuerpo

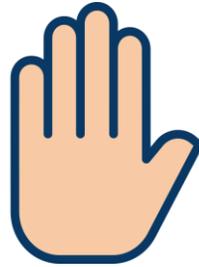


Realiza ejercicios de mindfulness o meditación

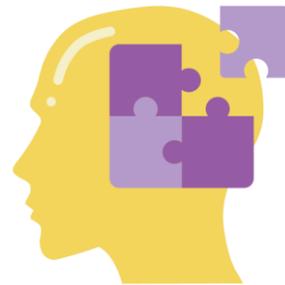
# Ejes para abordar estas y otras emociones



*Tu mutualidad!*



Técnica de detención del pensamiento  
(palabra o acción para detener)

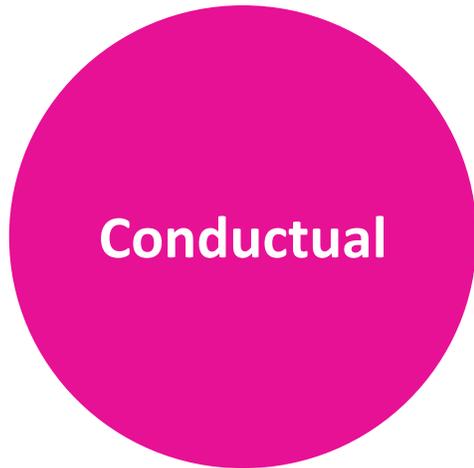


¿Con qué tiene relación esto que siento?  
¿Qué mensaje sobre mí me muestra esta emoción?

# Ejes para abordar estas y otras emociones



*Tu mutualidad!*



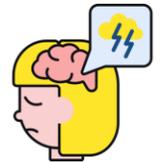
Buscar y fortalecer redes de apoyo para compartir lo que nos pasa (amigos, familia, compañer@s)

Tener las conversaciones necesarias para generar planes de contingencia



Planificar salida y entrada a casa y lugar de trabajo (check list)

Evitar sobreinformarte (horario y sitios oficiales)



Intentar mantener una buena higiene del sueño



## Sé amable con tu mente

### Tips para cuidar nuestro bienestar mental durante el COVID-19

**1. HAZ UNA PAUSA**

respira - reflexiona

**2. MANTÉN**

una rutina saludable

**3. CONÉCTATE**

con otros

**4. SÉ AMABLE**

contigo y los demás

**5. BUSCA**

ayuda si la necesitas