



COVID-19

NUEVO CORONAVIRUS

COVID-19 en Manitoba

En el mundo se está propagando un nuevo virus denominado COVID-19. Todos debemos tomar medidas para reducir la propagación de ese virus.

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es un virus que puede enfermar a las personas. Los síntomas pueden ser leves (p. ej., fiebre, tos, goteo nasal y dolor de garganta) o graves (p. ej., falta de aliento y dificultad para respirar).

¿Quiénes están en riesgo de contraer COVID-19?

Algunas personas solo tendrán síntomas leves. Otros podrán enfermarse mucho. Las personas con mayor riesgo de tener síntomas más graves son:

- las personas mayores a partir de los 60 años de edad;
- las personas que tienen afecciones crónicas (como la diabetes o problemas cardíacos, renales o pulmonares crónicos);
- las personas que tienen el sistema inmunitario debilitado (tales como las personas con cáncer).

¿Cómo se puede contraer el COVID-19?

Las personas pueden contraer el COVID-19 al estar cerca (dos metros/seis pies) de una persona infectada que tosa o estornude. También es posible contagiarse si alguien toca un objeto o superficie que tenga el virus y luego se toca la boca, los ojos o la nariz.

El riesgo de transmisión del COVID-19 por tocar una superficie es bajo y puede reducirse más mediante la higiene frecuente de las manos.

¿Cómo puedo reducir mis probabilidades de contraer COVID-19?

Mantenga sus manos limpias. Láveselas con frecuencia con agua tibia y jabón al menos durante 15 segundos. Séquese bien las manos. Si las manos no parecen estar sucias, se puede usar un limpiador para manos a base de alcohol.

www.manitoba.ca/health/flu/images/hand.jpg

También debe:

- Para toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz. Toser sobre el pliegue del codo o la manga y no sobre la mano.
- Evitar tocarse la cara.
- Quedarse en su casa si está enfermo, aunque los síntomas sean leves.
- Si se enferma, aislarse y mantenerse lejos de los demás en su casa y hacerse la prueba.
- Seguir las pautas de salud pública para el autoaislamiento y el control.
- Lavarse las manos:
 - cuando llegue o salga de un lugar;
 - después de ir al baño;
 - antes, durante y después de manipular alimentos;
 - antes de comer o usar artículos compartidos.
- Lavarse las manos al menos durante 15 segundos con agua tibia y jabón. Si no puede lavarse las manos, use un desinfectante de manos a base de alcohol.

Usar mascarilla

Usar una mascarilla es importante para detener la propagación del COVID-19. Use mascarilla cuando esté en un espacio público interior o cuando sea difícil mantener el distanciamiento social.

Para obtener información actualizada, visite la página web [Manitoba.ca/covid19](https://manitoba.ca/covid19).