

6 CONSIDERACIONES VITALES SOBRE EL CORONAVIRUS

El Comité de Control de Infecciones del Centro Médico Docente La Trinidad ofrece algunas consideraciones importantes para evitar el contagio y la propagación del coronavirus.

1 Quédate en casa

El **distanciamiento social es indispensable**, por lo tanto, todos debemos cumplir de manera cabal con las medidas de cuarentena durante el tiempo que se requiera y salir de casa sólo cuando sea estrictamente necesario.

2 Mantén la calma

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que **la tasa de mortalidad se ha ubicado entre el 2% y el 4%**. Sin embargo, ese porcentaje depende de muchos factores, como la edad, el sexo y la condición física en que se encuentre el paciente.

3 Lava tus manos constantemente

Es fundamental hacer una **higiene rigurosa con agua y jabón**, frotando las palmas y dorsos de tus manos, los espacios interdigitales y las muñecas. El lavado debe durar por lo menos 20 segundos. Si no dispones de un baño cerca, usa gel alcoholado en suficiente cantidad, aplicando la misma técnica. Si debes salir de casa, es importante que lleves uno contigo.

4 No te toques la cara

Evita tocar tus ojos, boca y nariz, ya que constituyen una vía de contagio si hemos tocado objetos o superficies que han estado en contacto con el virus. Extrema esta precaución si has tenido que salir de casa y has tocado objetos como barandas, pasamanos o pomos de puertas.

5 Presta especial atención a los factores de riesgo

Tener más de 60 años o padecer alguna enfermedad respiratoria, diabetes, hipertensión o problemas cardíacos incrementa el riesgo de complicaciones. Personas con estas condiciones deben tener especial cuidado.

6 Si presentas tos y fiebre, reposa y llama a tu médico

Descansa, hidrátate y toma acetaminofén para controlar la temperatura. Usa el pliegue del codo o toallas desechables para tapar tu boca al toser y permanece en tu habitación para proteger a quienes viven contigo. Si debes salir de tu cuarto, usa una mascarilla. **Contacta a tu médico de confianza y explícale en detalle tus síntomas.**

En el CMDLT podemos apoyarte a través del 0212.949.6324, una línea telefónica de orientación médica para brindarte apoyo a distancia. Estamos operativos de 8:00 am a 8:00 pm.