



Umbrella Multicultural Health Co-op

MEMORANDUM DE INFORMACION SOBRE COVID-19 20 Marzo 2020

INFORMACION Y RECOMENDACIONES BASICAS

Medidas de Protección para todos

Usted puede disminuir el riesgo de infectarse ó de diseminar el nuevo virus COVID-19 al seguir algunas medidas y prácticas simples:

- Distanciamiento Social y Físico
- Buena higiene
- No usar mascarilla si no está enfermo
- Evitar viajes no esenciales

Distanciamiento Social y Físico

Juntos podemos disminuir la diseminación de COVID-19 al hacer un esfuerzo consciente de mantener una distancia física entre nosotros. Está comprobado que el distanciamiento social y físico es una de las medidas más efectivas para reducir la diseminación de la enfermedad durante este brote. Con paciencia y cooperación, todos podemos hacer nuestra parte.

Esto significa hacer algunos cambios en nuestras rutinas diarias para minimizar el contacto cercano con otras personas, incluyendo:

- evitar las reuniones que no son esenciales, aún con familiares y amigos
- evitar saludar tocando las manos, con abrazos ó con besos
- limitar el contacto con las personas más susceptibles como adultos mayores y personas que no tienen buena salud
- mantener una distancia de por lo menos 2 metros con otra persona en lo más posible
- evitar lugares concurridos como centros comerciales, parques ó servicios religiosos

Higiene

Las medidas de higiene son de gran ayuda para reducir el riesgo de infección ó de diseminación a otros:

- lave sus manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos, especialmente después de ir al baño y antes de preparar alimentos
 - limpiélas con gel a base de alcohol si no tiene agua y jabón disponibles
- cuando tosa o estornude:
 - tosa o estornude sobre un pañuelo de papel ó sobre su brazo doblado, **no en sus manos**
 - tire los pañuelos de papel inmediatamente al bote de basura y lave sus manos después
- evite tocarse los ojos, boca ó nariz con las manos sin lavar
- limpie los siguientes objetos que tocamos mucho, con limpiadores regulares de la casa ó con una solución de cloro diluido (1 parte de cloro con 9 partes de agua):
 - juguetes
 - teléfonos



- equipos electrónicos
- controles remotos
- mesas de noche
- agarraderas d las puertas
- apagadores de luces
- taza del baño

Uso de mascarillas

Si usted es una persona sana, el uso de mascarilla no es recomendado para prevenir el COVID-19.

Si usa una mascarilla cuando no está enfermo le puede dar una sensación falsa de seguridad. Existe el riesgo potencial de que las mascarillas no se usen y se desechen de forma adecuada y necesitan cambiarse en forma frecuente.

Sin embargo, un profesional de salud puede recomendarle usar una mascarilla si está presentando síntomas de COVID-19 mientras espera para ser atendido. En este caso, las mascarillas son una parte importante de las medidas de prevención y control. La mascarilla actúa como una barrera y ayuda a detener las pequeñas gotitas que se esparcen al toser o estornudar.

Riesgos de adquirir coronavirus

Existe un riesgo elevado de presentar la enfermedad más severa en algunas personas viviendo en Canadá:

- los mayores de 65 años
- con el sistema immune comprometido
- con otras enfermedades presentes

Actualmente se recomienda que las apersonas viviendo en Canadá eviten todos los viajes no esenciales.

Para mitigar el impacto COVID-19, **cada uno de nosotros tiene un papel que jugar**. Se necesita más que la acción del gobierno y del sector salud para proteger la salud de nuestras comunidades. Cada uno de nosotros puede ayudar al país a prepararse para el evento de una emergencia entendiendo cómo el COVID-19 se esparce y cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a las personas a nuestro alrededor.