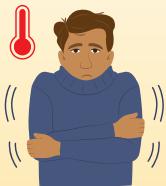


SÍNTOMAS

Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus.



tos



fiebre alta



dolor de
cabeza



conjuntivitis



pérdida del
gusto u olfato



erupción
en la piel



dolor de
garganta



respiración
difícil



dolores en
el pecho



achaque



diarrea

PRUEBAS GRATUITAS

Para información sobre lugares de pruebas de detección del COVID-19 gratuitas comuníquese con la:

Ventanilla de Salud
en el Consulado
de México en Oxnard
3151 West 5th St. #100
Oxnard, CA 93030

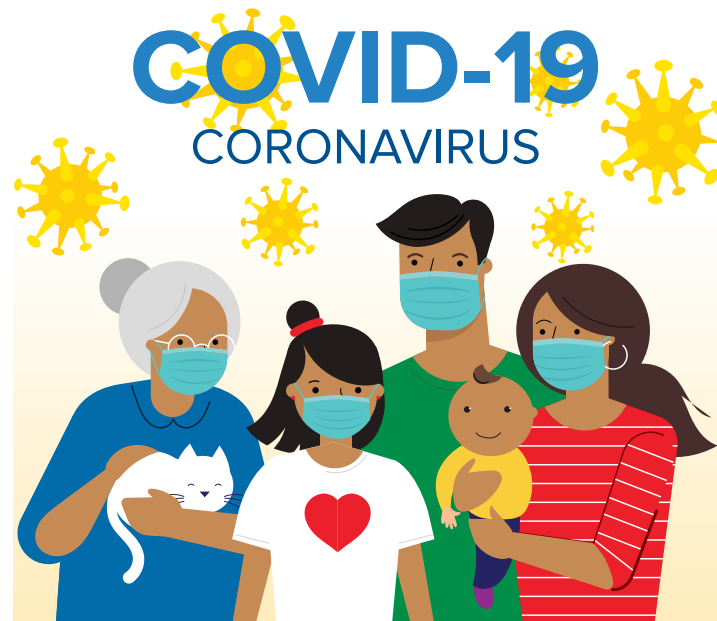
Nelva Guzman
nelva@visionycompromiso.org
vdsoxn@sre.gob.mx
al (805) 330-3060 x 1117
9:00 a.m. – 2:00 p.m.



Visión y Compromiso™

Visión y Compromiso™

COVID-19
CORONAVIRUS



¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

El coronavirus es un grupo de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como neumonía, síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y síndrome respiratorio agudo grave (SARS). Cabe destacar que la cepa de coronavirus (2019-nCoV) que ha causado el brote en China es nueva y no se conocía previamente.

¿QUÉ ES LA COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Ambos eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

CÓMO DISMINUIR EL CONTAGIO EN LA COMUNIDAD

LAVADO DE MANOS

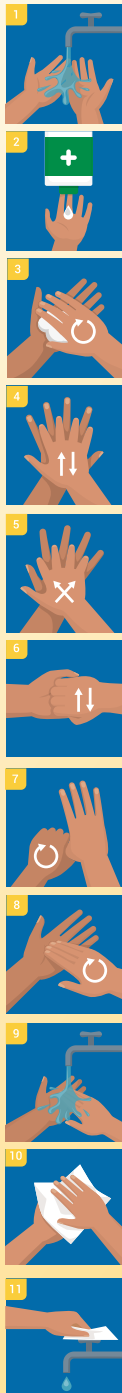
Cuando lavar las manos con agua y jabón

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo con diarrea o vómitos.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que haya ido al baño.
- Después de tocar a un animal, alimento para animales o excremento de animales.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.
- Si tiene las manos visiblemente sucias o engrasadas.

Cuando usar desinfectante de manos a base de alcohol

- Antes y después de visitar a un amigo o ser querido en el hospital u hogar de ancianos, a menos que esta persona esté enferma por *Clostridioides difficile* (en tal caso, use agua y jabón para lavarse las manos).
- Si no tiene agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol, y láveselas con agua y jabón en cuanto pueda.

NO use un desinfectante de manos si sus manos están visiblemente sucias o engrasadas; por ejemplo, después de trabajar en el jardín, jugar al aire libre, o pescar o ir de campamento. Si hay una estación de lavado de manos disponible, láveselas con agua y jabón en lugar de usar desinfectante de manos.



- ✓ Quédese en casa excepto por necesidades y actividades esenciales.
- ✓ Practique el distanciamiento físico: manténgase a 6 pies de distancia de las personas.
- ✓ Use una mascarilla si sale de casa.
- ✓ Lávese las manos con agua y jabón al menos 20 segundos.
- ✓ Limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia.
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo de papel o con el codo. Lávese las manos después.
- ✓ Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- ✓ Quédese en casa y lejos de la gente si se enferma con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
- ✓ Si fuma o usa cigarrillo electrónico/vaporizador, considere dejar de usarlo.
- ✓ Siga las instrucciones de los funcionarios de salud pública.

USO ADECUADO DE MASCARILLA



USO INCORRECTO



DISTANCIAMIENTO SOCIAL

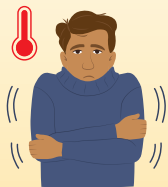


SÍNTOMAS

Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus.



tos



febre alta



dolor de
cabeza



conjuntivitis



pérdida del
gusto u olfato



erupción
en la piel



dolor de
garganta



respiración
difícil



dolores en
el pecho



achaque



diarrea

PRUEBAS GRATUITAS

Para información sobre lugares de pruebas de detección del COVID-19 gratuitas comuníquese con la:

Ventanilla de Salud
en el Consulado General
de México en San Francisco
532 Folsom Street
San Francisco, CA 94105

Karla Armas
karlaarmas@visionycompromiso.org
ventanillasaludsf@gmail.com
al (415) 354-1700 Ext. 1725
9:00 a.m. – 2:00 p.m.



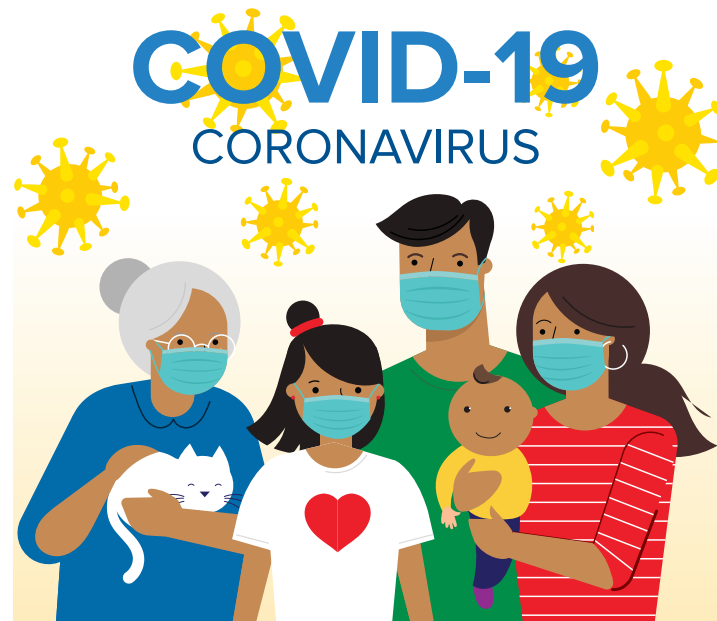
MÉXICO
CONSULADO GENERAL EN SAN FRANCISCO



Visión y Compromiso™

Visión y Compromiso™

COVID-19
CORONAVIRUS



¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

El coronavirus es un grupo de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como neumonía, síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y síndrome respiratorio agudo grave (SARS). Cabe destacar que la cepa de coronavirus (2019-nCoV) que ha causado el brote en China es nueva y no se conocía previamente.

¿QUÉ ES LA COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Ambos eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

CÓMO DISMINUIR EL CONTAGIO EN LA COMUNIDAD

LAVADO DE MANOS

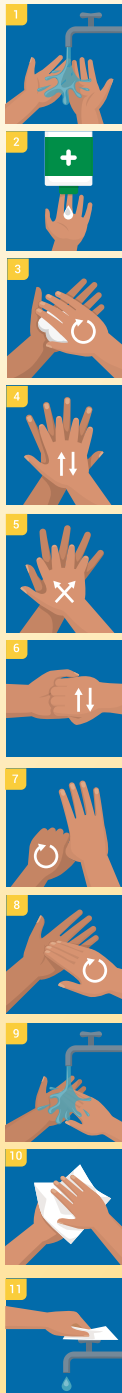
Cuando lavar las manos con agua y jabón

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo con diarrea o vómitos.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que haya ido al baño.
- Después de tocar a un animal, alimento para animales o excremento de animales.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.
- Si tiene las manos visiblemente sucias o engrasadas.

Cuando usar desinfectante de manos a base de alcohol

- Antes y después de visitar a un amigo o ser querido en el hospital u hogar de ancianos, a menos que esta persona esté enferma por *Clostridioides difficile* (en tal caso, use agua y jabón para lavarse las manos).
- Si no tiene agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol, y láveselas con agua y jabón en cuanto pueda.

NO use un desinfectante de manos si sus manos están visiblemente sucias o engrasadas; por ejemplo, después de trabajar en el jardín, jugar al aire libre, o pescar o ir de campamento. Si hay una estación de lavado de manos disponible, láveselas con agua y jabón en lugar de usar desinfectante de manos.



- ✓ Quédese en casa excepto por necesidades y actividades esenciales.
- ✓ Practique el distanciamiento físico: manténgase a 6 pies de distancia de las personas.
- ✓ Use una mascarilla si sale de casa.
- ✓ Lávese las manos con agua y jabón al menos 20 segundos.
- ✓ Limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia.
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo de papel o con el codo. Lávese las manos después.
- ✓ Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- ✓ Quédese en casa y lejos de la gente si se enferma con síntomas respiratorios como fiebre y tos.
- ✓ Si fuma o usa cigarrillo electrónico/vaporizador, considere dejar de usarlo.
- ✓ Siga las instrucciones de los funcionarios de salud pública.

USO ADECUADO DE MASCARILLA



USO INCORRECTO



DISTANCIAMIENTO SOCIAL

