

COVID-19, INFORMACIÓN y RECURSOS



Versión en español - [ACTUALIZADO EL 30 DE MARZO 2020](#)

El presente documento es un resumen de la información verificada que se dan en las organizaciones mundiales de la salud y en los medios de comunicación, y ha sido compilado por voluntarios independientes

*Imprímelo - Cópialo - Envíalo por email - Repártelo -
Distribúyelo*

Esta copia pertenece a:

Archivo PDF, info y fuentes
www.covid19pdf.info

Contacto
covid19pdf@gmail.com

Índice del Contenido

- Contexto de la Situación de la Pandemia de Covid-19 *Página 3*
- COVID-19 Comportamiento Precautorio a Aplicar *Página 6*
- Preguntas Sobre Cuestiones Relativas a Covid-19 *Página 8*
- Lo que Puede Sucederle a la Sociedad *Página 13*
- Lo Que hay Que Hacer, una Guía Rápida Para Afrontar con la Situación *Página 14*
- Una Nota Sobre los Estados Unidos Relativa al Covid-19 *Página 19*
- Conclusión *Página 20*

Contexto de la Situación de la Pandemia de Covid-19

[Desde el 30 de Marzo, 2020 \(PDF Versión 2\)](#)

China parece haber superado la epidemia, las principales cuarentenas han terminado, aunque siguen vigentes muchas medidas de precaución, los ciudadanos todavía no son completamente libres de viajar y las fronteras nacionales se están cerrando para los viajeros que llegan de otros países.

<https://www.nytimes.com/2020/03/24/world/asia/china-coronavirus-lockdown-hubei.html>

Los funcionarios de los Estados Unidos y el Reino Unido han acusado a China de haber liberado sólo una fracción del número de casos (cabe señalar que tanto los Estados Unidos como el Reino Unido se enfrentan a un debate político sobre las controversias comerciales con China y a debates internos sobre los posibles malos manejos de la pandemia).

<https://www.dailymail.co.uk/news/article-8163767/Downing-Street-says-China-faces-reckoning-coronavirus.html>

La mayoría de los países occidentales y partes de Asia han comenzado a cerrar completamente y a aislar en masa a sus ciudadanos. El gobierno británico ha dado un giro de 180 grados a sus políticas de Covid-19, inicialmente proponía una estrategia de "inmunidad escuchada" para coexistir con el virus, sólo para luego volver a alinearse con la mayoría de los demás países europeos, iniciando un cierre de todas las actividades públicas no esenciales. El primer ministro del Reino Unido, Boris Johnson, también ha dado positivo para Covid-19 y está liderando su gabinete desde el auto-aislamiento.

<https://www.theguardian.com/world/2020/mar/13/uk-to-ban-mass-gatherings-in-coronavirus-u-turn>

Los Estados Unidos son ahora el epicentro mundial de la pandemia con más de 100 mil casos y se están preparando para un impacto aún más amplio. Aunque parece faltar un esfuerzo federal centralizado, los estados y las autoridades locales están elaborando políticas y compitiendo entre sí por los recursos

<https://www.forbes.com/sites/claryestes/2020/03/28/states-have-are-being-forced-into-bidding-wars-to-get-medical-equipment-to-combat-coronavirus/>

Con el segundo mayor número de casos después de los EE.UU., **Italia está en su cuarta semana de encierro**, aunque todavía es demasiado pronto para decirlo, parece que los casos podrían estar llegando a su punto máximo. Se han reportado casos de disturbios sociales, especialmente en el sur, con muchas personas incapaces de trabajar y pagar sus cuotas.

<https://www.theguardian.com/world/2020/mar/29/italy-sets-aside-400m-for-food-vouchers-as-social-unrest-mounts>

[Desde el 16 de Marzo, 2020 \(PDF Versión 1\)](#)

La pandemia de coronavirus 2019-20 es una pandemia en curso de enfermedad coronaviral causada por el coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2). El brote se identificó por primera vez en Wuhan, Hubei (China) en diciembre de 2019 y la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo declaró pandemia el 11 de marzo de 2020. Al 15 de marzo se habían notificado más de 156.000 casos de COVID-19 en unos 130 países y territorios; más de 5.800 personas han muerto a causa de la enfermedad y unas 75.000 se han recuperado. Entre las regiones afectadas por los principales brotes se encuentran Alemania, China continental, España, Estados Unidos, Francia, Irán, Italia y Corea del Sur. El 13 de marzo de 2020, la OMS declaró a Europa como el actual epicentro de la pandemia.

El análisis de los datos muestra que los países que tienen menos casos, en comparación con los que tienen epidemias importantes, probablemente se encuentran en una fase más temprana del brote y no en una vía de contención. Cabe señalar, sin embargo, que las situaciones en los distintos países están muy influidas por los sistemas y políticas establecidos por los gobiernos para hacer frente al Covid-19.

Los datos también muestran que el Covid-19 se propaga de manera exponencial cuando no se adoptan medidas de protección. En promedio, cada persona infectada lo transmitirá 3 veces, lo que

significa que debemos estar preparados para tener 10 veces más casos a la semana a partir de hoy, y hasta 100 veces más casos dentro de dos semanas.

Situación en Italia

Todo el país está encerrado, todos los ciudadanos necesitan un permiso para salir de su casa, la mayoría de los ciudadanos se han abastecido de alimentos y suministros, los servicios de entrega han sido organizados de otra manera por empresas autorizadas.

Todos los negocios están cerrados hasta nuevo aviso, las únicas tiendas abiertas son las tiendas de alimentos y las farmacias, la mayoría de ellas sólo permiten la entrada de unas pocas personas a la vez y que mantengan una distancia de seguridad (6 pies / 2 metros).

La mayoría de los hospitales están sobrecargados, las unidades de cuidados intensivos están todas llenas, el personal médico en algunos casos tiene que decidir a qué personas dar atención y a cuáles no.

El gobierno está dando un boletín diario sobre nuevos casos, casos totales, curados y muertes. <https://opendatadpc.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/b0c68bce2cce478eaac82fe38d4138b1>

Por el momento, los datos muestran que aunque el contagio se está ralentizando seguramente debido a las extremas medidas de distanciamiento social, los casos siguen creciendo exponencialmente.

Walter Ricciardi, representante de la OMS en Italia, ha declarado que la lucha en el Covid-19 es una "larga guerra", pidiendo a los ciudadanos que empiecen a acostumbrarse a las medidas en vigor, y que "si todos trabajamos juntos **Italia puede recuperarse para el próximo verano**".

Situación en los Estados Unidos

Los hospitales se preparan para que millones de estadounidenses sean hospitalizados como parte del nuevo brote de coronavirus..

<https://www.businessinsider.com/presentation-us-hospitals-preparing-for-millions-of-hospitalizations-2020-3>

El Dr. James Lawler, profesor del Centro Médico de la Universidad de Nebraska dio su "mejor estimación" de cuánto podría propagarse el virus en los EE.UU., que incluyen:

- Alrededor de medio millón de muertes
- Alrededor de 5 millones de hospitalizaciones asociadas con el nuevo coronavirus
- Alrededor de 100 millones de casos en total en los EE.UU.

Hay pruebas muy sólidas de que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han echado a perder sus esfuerzos por crear y distribuir kits de pruebas, y se han notificado muchos casos de capacidades de pruebas inadecuadas en todos los Estados Unidos.

<https://www.theatlantic.com/health/archive/2020/03/how-many-americans-have-been-tested-coronavirus/607597>

Un ejemplo probable de mal manejo es el crucero Grand Princess que atracó en Oakland (área de la bahía de San Francisco) el 9 de marzo con 3.533 personas a bordo (2.422 pasajeros y 1.111 tripulantes), al menos 21 personas a bordo han dado positivo para el nuevo coronavirus, de las 46 personas que estaban en la primera ronda de pruebas (45% de las pruebas resultaron positivas).

<https://www.vox.com/policy-and-politics/2020/3/8/21170411/coronavirus-cruise-ship-trump-white-house-grand-princess-carson-adams>

Los informes muestran que los pasajeros del Grand Princess no estaban encerrados a bordo, y cuando se les daba la opción de hacer una prueba al desembarcar, los medios de comunicación hacían un seguimiento de las razones por las que las pruebas no eran obligatorias y se encontraban con una declaración de que "**no había suficientes equipos de prueba**".

<https://sanfrancisco.cbslocal.com/2020/03/10/coronavirus-update-grand-princess-impatience-grows-among-passengers-still-aboard-evacuees-spend-night-at-travis/>

Otro ejemplo de mala gestión es la denegación de recursos por parte de los CDC a los funcionarios de salud del Estado de Washington, después de que éstos solicitaran kits de análisis y orientación tras el caso de un paciente que sufría problemas respiratorios después de visitar Wuhan (China).

Lo pospusieron durante un par de semanas, pero el 25 de febrero, los funcionarios de salud locales "comenzaron a realizar pruebas de coronavirus, sin la aprobación del gobierno", rápidamente encontraron muchos infectados, confirmando las sospechas de que el Covid-19 ya se había establecido en suelo americano.

<https://theweek.com/speedreads/901405/seattle-lab-uncovered-washingtons-coronavirus-outbreak-only-after-defying-federal-regulators>

El CDC tampoco ha dado a conocer datos completos sobre cuántas pruebas se están realizando. Las pruebas agresivas y sostenidas son una herramienta poderosa para combatir el virus, Jeremy Konyndyk, investigador principal de políticas del Centro para el Desarrollo Global en Washington, dijo que las pruebas extensas pueden dar a los países una mejor imagen de la extensión de un brote. Cuando las pruebas en un país son limitadas, dijo, las autoridades tienen que tomar medidas más audaces para limitar el movimiento de las personas.

Por lo tanto, debemos esperar que se produzcan amplios cierres y procedimientos similares en los EE.UU. durante las próximas semanas y meses.

Situación en el resto del mundo

Los gobiernos de Alemania y Gran Bretaña han dado advertencias sorprendentemente firmes a sus ciudadanos sobre la situación y las dificultades que se avecinan en los próximos meses.

España y Francia están viendo una explosión de casos y se están preparando para cierres completos similares a los que se han visto en Italia.

China parece estar cosechando los beneficios de las drásticas medidas adaptadas en los últimos meses, la mayoría de los hospitales de campaña de emergencia han sido cerrados y el personal y el equipo médico está siendo ahora se desviaron a otros países, principalmente Italia por el momento.

<https://www.reuters.com/article/us-health-coronavirus-china-toll/wuhan-closes-makeshift-hospital-as-new-coronavirus-cases-in-china-drop-sharply-idUSKBN20P01K>

La OMS publicó un informe independiente sobre la situación en China el 25 de febrero de 2020, el panel de expertos está compuesto por 25 miembros, entre ellos Clifford Lane, director clínico de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos.

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>

Unas cuantas tomas de llaves:

- El 20% de las personas infectadas en China han necesitado tratamiento hospitalario durante semanas. China tiene camas de hospital para tratar al 0,4% de la población al mismo tiempo - otros países desarrollados tienen entre el 0,1% y el 1,3% y la mayoría de estas camas ya están ocupadas por personas que tienen otras enfermedades.
- Desde finales de enero, el número de nuevos diagnósticos de coronavirus en China ha ido disminuyendo constantemente.
- Uno de los factores importantes para contener la epidemia es que China está entrevistando a todas las personas infectadas en todo el país acerca de sus contactos cercanos con otras personas, y luego les hacen pruebas a todos ellos. Sólo en el área de Wuhan hay 1.800 equipos para hacer esto, cada uno con al menos 5 personas. Pero el esfuerzo fuera de Wuhan también es grande, otros países, incluidos los EE.UU., no tienen ni de cerca estas capacidades en este momento.
- En palabras de la OMS: "Frente a un virus desconocido, China ha puesto en marcha quizás el más ambicioso, ágil y agresivo esfuerzo de contención de la enfermedad de la historia."

Sinopsis del informe de la OMS aquí (en italiano)

<https://www.ebookecm.it/news/131/covid-19-l-oms-ha-inviato-25-esperti-internazionali-in-cina-ed-ecco-i-loro-principali-risultati-di-ricerca-dopo-9-giorni.html>

Video de la conferencia de prensa del informe de la OMS

<https://youtu.be/-o0q1XMRKYM>

COVID-19 Comportamiento Precautorio a Aplicar

1 - **Quédese en la casa, si es posible trabaje desde casa**

Dependiendo de la gravedad en su área, **una buena cantidad de sacrificio es necesario**, prepárese para permanecer en su casa - evite salir por todas las razones innecesarias



2 - **Practicar activamente el distanciamiento social:**

Evitar las multitudes, los eventos públicos, las reuniones, si es posible, también el transporte público y los viajes en coche compartido, evitar todo contacto innecesario con otras personas



De nuevo, dependiendo de la gravedad en su área, una buena cantidad de sacrificio es necesario, esto incluye evitar oficinas, bares, restaurantes, gimnasios, escuelas, etc.

3 - **Evita tocar las superficies, y evita los espacios cerrados como los ascensores**

Tome las escaleras sobre el ascensor, evite tocar los mostradores, las manijas, los botones y todas las superficies que puedan albergar patógenos - **evite los espacios públicos confinados donde pueda estar expuesto a partículas contaminadas en el aire** (ascensores, pasillos, autobuses, aviones, etc.)



4 - **Lávese las manos a menudo, frótelas bien durante unos 40 segundos**

Use jabón y agua tibia, o desinfectante de manos cuando no haya jabón disponible, **evite usar relojes, brazaletes y anillos**



5 - **Cubrir estornudos y toses**

Use un pañuelo o la parte interna del codo (no las manos), **para estornudar: presione firmemente sobre el labio superior** para bloquear un estornudo antes de que ocurra. Si tiene síntomas de enfermedad como estornudos y/o tos, use una mascarilla, o de lo contrario use una bufanda para cubrirse la boca y la nariz.



6 - **Evite tocarse la cara, la nariz, la boca, los ojos**

Piensa en tus manos siempre embarradas para adquirir el hábito



7 - **Evitar tocar a otras personas, incluyendo los apretones de manos**

Golpear los puños debe ser el mayor contacto con los demás si es que hay alguno (otras alternativas divertidas pueden ser la mano sobre el corazón, Wakanda para siempre, la reverencia, la ola de la princesa, el saludo militar)



8 - **Evite a las personas que tengan síntomas de resfriado o gripe**

La distancia de seguridad para el Covid-19 ha sido indicada en alrededor de 6 pies / 2 metros. **Póngase en cuarentena y mantenga a los demás alejados si muestra síntomas**



9 - **Llame al médico si tiene fiebre, tos o siente que le cuesta respirar**

Asegúrate de no aparecer sin llamar antes, si es posible, usa una mascarilla antes de entrar en contacto con el personal médico



10 - **Cancele todas las visitas médicas cara a cara no esenciales, pero si es posible póngase la vacuna de la gripe y la de la neumonía si tiene más de 60 años**

Para protegerse contra los síntomas de la gripe similares a los del Covid-19 y ayudar a evitar falsas alarmas (Nota: las vacunas contra la gripe suelen ser eficaces el 50% de las veces)



11 - **Evitar compartir artículos personales**

No debes compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas. Después de usar estos artículos, deben ser lavados a fondo con jabón y agua caliente (preferiblemente en el lavavajillas)



12 - **Limpiar la casa y todas las superficies de "alto toque" todos los días**

Las superficies de alto contacto incluyen el teléfono (una bolsa con cierre puede ser útil para mantenerlo aislado), los pomos de las puertas, los mostradores, las mesas, los accesorios de baño, los estantes, los inodoros, los teclados y las tabletas



13 - **No comparta las toallas u otros artículos de baño**

Toallas, cepillos de dientes, etc. - no los compartan ni los tengan cerca uno del otro



14 - **Quítese los zapatos, las chaquetas y la ropa exterior en la casa, tenga una rutina para volver a entrar en su casa**

Si tiene la capacidad de hacerlo, considere un área de "puesta en escena" para la entrada limpia en su casa. **Quítese los zapatos, la ropa exterior y lávese las manos inmediatamente.** Si trabaja en un ambiente de alto riesgo como un hospital, un asilo, etc., lave su ropa inmediatamente y luego séquela a alta temperatura



15 - **Prepare una zona aislada en su casa en caso de que alguien se enferme.**

Prepare su casa para la posibilidad de tener que aislar y cuidar a un miembro infectado de su hogar. Abastezca la habitación con antelación con comida que la persona infectada pueda consumir sin preparación alguna y sin interacción cara a cara con los demás. Si tiene un baño dedicado a la persona infectada, eso es lo mejor. Si tiene una mascarilla, priorice su uso en la persona infectada en lugar de los cuidadores



16 - **Cúidense mutuamente, tengan calma y amabilidad, manténganse informados, sean siempre cooperativos, sean socialmente responsables y conscientes**

En todo momento sean amables entre sí y tengan en cuenta las preocupaciones de los demás. **Es posible que estés en un grupo de bajo riesgo y que sientas que esto no es una amenaza para ti, pero tu vecino de 80 años o tu amigo que ha sido operado recientemente del corazón puede sentirse de manera muy diferente.** Cada persona importa, nadie es "prescindible"



17 - **Mantente positivo y mantén la moral alta a tu alrededor**

Este es un problema sistémico, dañará los sistemas que regulan nuestra sociedad (como la atención sanitaria, la economía, el transporte, etc.) pero con el tiempo todos ellos se recuperarán, y puesto que se trata de un problema colectivo, **cuanto más esfuerzo pongamos todos, antes terminará todo esto**, ¡así que manténgase motivado y positivo!



Preguntas Sobre Cuestiones Relativas a Covid-19

¿Qué es Covid-19? ¿Qué son los Coronavirus?

Covid-19 significa: Corona Virus Disease 2019 (año del descubrimiento), los Coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades respiratorias en las personas.

Los coronavirus circulan entre los animales, incluyendo camellos, ganado, gatos y murciélagos. El nuevo coronavirus, COVID-19 es uno de los siete tipos de coronavirus humanos conocidos. COVID-19, como los coronavirus del MERS y el SARS, probablemente evolucionó a partir de un virus encontrado previamente en animales. El resto de los coronavirus conocidos causan un porcentaje significativo de resfriados en adultos y niños, y no son una amenaza seria para los adultos que de otra forma estarían sanos.

¿Cuáles son los síntomas de Covid-19? ¿A qué debo estar atento?

SÍNTOMAS		COVID-19	RESFRIADO	GRIPE
Fiebre	88%	Común	Raro	Común
Tos seca	68%	Común	Suave	Común
Fatiga	38%	A veces	A veces	Común
Toser con moco	33%	Común	Suave	Común
Dificultad para respirar o falta de aliento	18%	A veces	No	No
Dolor de garganta	14%	A veces	Común	A veces
Dolores de cabeza	14%	A veces	Raro	Común
Dolores y malestares	14%	A veces	Común	Común
Dolor persistente o presión en el pecho	CDC	A veces	A veces	A veces
Nueva confusión o incapacidad de despertar	CDC	A veces	No	Raro
Escalofríos	11%	A veces	A veces	Común
La nariz congestionada gotea	5%	Raro	Común	A veces
Náuseas y vómitos	5%	Raro	Raro	A veces
Diarrea	4%	Raro	No	A veces para los niños
Labios o cara azulada	CDC	A veces	No	Raro
Conjuntivitis		Raro	A veces	Común
Estornudos		No	Común	No

Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Los porcentajes en el cuadro anterior son del informe de la OMS sobre los casos de Covid-19 en China, los marcados por el CDC están listados como síntomas en el sitio web del CDC - los números de los síntomas podrían cambiar con el tiempo, Italia por ejemplo ha visto una mayor tasa de diarrea en los pacientes, en los EE.UU. hay un informe de pacientes que han **perdido el sentido del olfato** y del gusto, o que "las cosas saben a cartón".

También hay que señalar que la **preocupación, el estrés, el miedo y la ansiedad intensos, excesivos** y persistentes por las situaciones cotidianas, a menudo producen falta de aliento (disnea) y en algunos casos también dolores en el pecho e irritación de la garganta que también pueden provocar algo de tos seca mientras se está despierto.

Los principales síntomas a los que deberá prestar atención, como sugiere el cuadro, son fiebre, tos y dificultad para respirar, pero tenga en cuenta que puede haber una mezcla de los otros y que, en muchos casos, las personas infectadas con Covid-19 no han mostrado ningún síntoma en absoluto.

Al tomarte la temperatura:

1. Esperar 30 minutos después de comer, beber o hacer ejercicio
2. Espere al menos 6 horas después de tomar medicamentos que puedan bajar su temperatura, como: Acetaminofeno (también llamado paracetamol), ibuprofeno, aspirina
3. Sostén la punta del termómetro bajo tu lengua hasta que suene. No muerda el termómetro
4. Lea su temperatura, si su temperatura es de 100.4°F/38°C o más alta, tiene fiebre.
5. Escriba su temperatura en un registro de síntomas y temperatura
6. Limpia tu termómetro con agua y jabón y sécalo bien.

¿Cuál es el tratamiento si alguien se enferma con el nuevo Coronavirus?

El tratamiento ahora mismo es ocuparse de los síntomas. No hay un tratamiento específico para el nuevo coronavirus. Para los síntomas leves, la tos y la fiebre, los medicamentos y los remedios pueden ayudar, pero para los casos más graves puede ser necesaria la ayuda de un médico profesional.

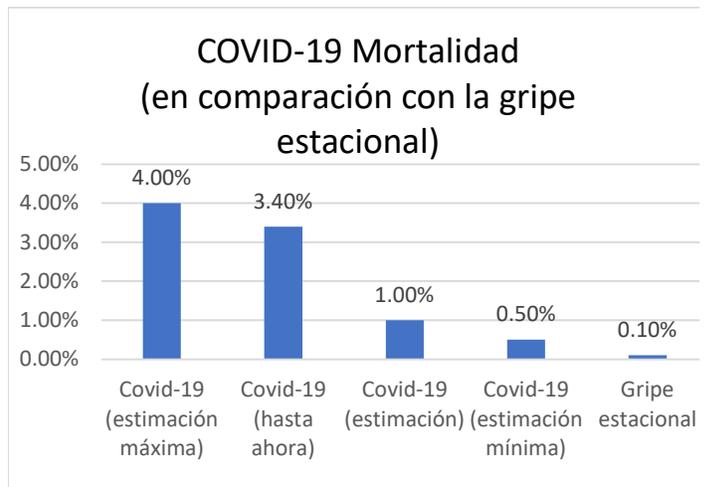
¿Qué tan serias son las secuelas para la salud de enfermarse de Covid-19?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el virus es mortal en casos raros, hasta ahora principalmente entre personas mayores con afecciones médicas preexistentes

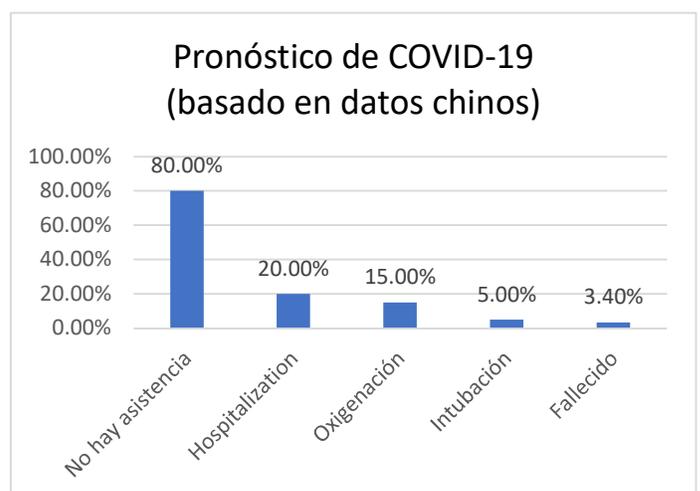
Estadísticamente, la información de que disponemos hasta ahora muestra que alrededor de 4 de cada 5 personas afectadas sólo experimentarán problemas respiratorios leves (como la tos) y fiebre, **una de cada 5 tendrá complicaciones que requerirán asistencia médica** (como el uso de medicamentos y/o un respirador), de las cuales sólo un número menor terminará siendo casos fatales. Sin embargo, se trata de un nuevo virus y aún no sabemos lo suficiente acerca de cómo actúa para tener un panorama completo.

El Centro de Análisis de Enfermedades Infecciosas Mundiales del Imperial College de Londres dijo que, dada la información disponible, tienen un 95% de confianza en que **la tasa de mortalidad correcta se encuentra entre el 0,5% y el 4%.**

Según la OMS, el 20% de las personas infectadas en China han necesitado tratamiento hospitalario durante semanas, el 15% necesita respirar oxígeno altamente concentrado (no sólo durante unos pocos días), el 5% de las personas diagnosticadas requieren respiración artificial (intubación) y el 3,4% fallecen. La duración desde el comienzo de la enfermedad hasta la recuperación es en promedio de 3 a 6 semanas para los pacientes graves y críticamente enfermos (en comparación con sólo 2 semanas para los pacientes ligeramente enfermos).



Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro de Análisis de Enfermedades Infecciosas Mundiales de MRC



Fuente: Organización Mundial de la Salud

¿Qué debo hacer si manifiesto síntomas o creo que puedo estar infectado?

Póngase en cuarentena por un mínimo de 14 días (2 semanas) y póngase en contacto con los servicios médicos para recibir más instrucciones. Si se autocuarentena, debería hacerlo:

- Quédese en casa, no salga en público, no vaya a un centro médico, no vaya a trabajar, no ir a la escuela, no ir a reuniones públicas
- Aíslese de otras personas en la casa e infórmales sobre tu situación.
- No utilice el transporte público (autobús, tren, metro, taxi, ferry, Uber, Lyft, etc.)
- Vigila tu salud
- Tómese la temperatura con un termómetro 2 veces al día y lleve un registro de los resultados
- Esté atento a síntomas como la tos, la fiebre y la falta de aliento.
- Póngase en contacto con los servicios médicos para obtener más instrucciones

Estar en cuarentena por un caso sospechoso significa que se está aislando durante un supuesto período de incubación, durante la mayoría del cual no se debe esperar mostrar ningún síntoma en absoluto - estos podrían manifestarse sólo después de 1 o 2 semanas.

El Covid-19 ha demostrado ser extremadamente infeccioso, y se ha documentado que su propagación es exponencial, por lo que si una persona infectada no es aislada, la transmitirá a otros. No ponerlo en cuarentena es una irresponsabilidad hacia otras personas y nuestra sociedad, podría causar directamente muertes, enfermedades y contribuir a prolongar la pandemia general. Alguien que ha completado la cuarentena o ha sido liberado del aislamiento no supone un riesgo de infección para otras personas.

Estoy pensando en ir a mis padres/abuelos, ¿los pondré en riesgo?

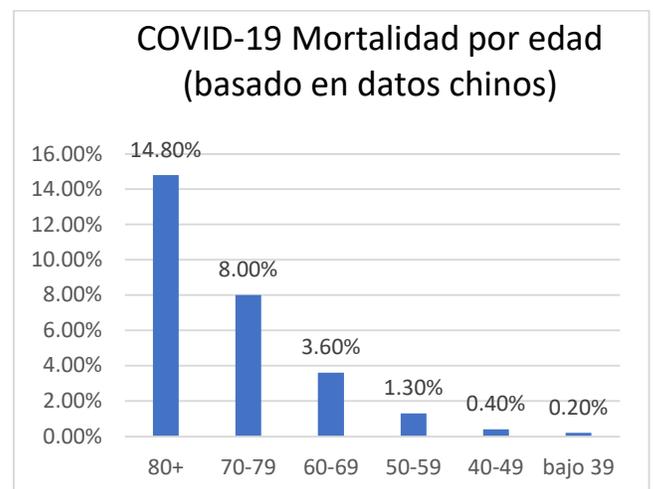
En el punto en el que estamos en la mayoría de los lugares, usted debe considerarse como un posible portador de Covid-19, también si está usando aeropuertos o transporte público, o viniendo o transitando en áreas con un alto número de casos: sí, los estará poniendo en riesgo. Deberías considerar hacerte pruebas y/o ponerte en cuarentena hasta un mes antes de entrar en contacto con ellos, o cualquier persona vulnerable, débil, anciana y/o enferma en general.

¿Cómo se ven afectados los grupos de edad por el Covid-19? ¿Son los niños vulnerables?

El peligro que el Covid-19 representa para los individuos parece estar directamente relacionado con la edad, ya que **cuanto mayor es la persona mayor es el riesgo, por lo que en general se considera que los niños están bastante a salvo de enfermarse, pero se ha comprobado que son tremendos propagadores.**

Si las familias no tienen cuidado y no toman precauciones, los sobrinos pueden matar a sus abuelos.

La mortalidad de las personas con enfermedades cardiovasculares preexistentes en China fue del 13,2%. Fue del 9,2% para las personas infectadas con altos niveles de azúcar en la sangre (diabetes no controlada), del 8,4% para la hipertensión, del 8% para las enfermedades respiratorias crónicas y del 7,6% para el cáncer. Las personas infectadas sin una enfermedad previa relevante murieron en el 1,4% de los casos.



Fuente: Organización Mundial de la Salud

¿Debería usar una máscara?

Se aconseja el uso de una mascarilla para proteger a los demás, especialmente si se está tosiendo o estornudando, ya que cualquiera de nosotros, sin saberlo, podría ser portador de Covid-19. Si tiene una mascarilla, póngasela, si no la tiene y no la encuentra, pruebe con una bufanda o algo similar.

Una máscara también ayudará a evitar la posible inhalación de partículas portadoras de patógenos en caso de contacto cercano con un portador Covid-19. Pero el distanciamiento social y las buenas técnicas de lavado de manos son las formas más eficaces de evitar que se enferme.

Nota: las mascarillas con válvulas no son eficaces para contener la propagación de patógenos, ya que la válvula es una salida para el aire que sale, la espiración los expulsará a los alrededores, si este es el único tipo de mascarilla que tienes, intenta bloquear la válvula, pero en cualquier caso, usar mascarillas con válvulas es mejor que no usar ninguna mascarilla.

Lo más importante: las mascarillas son ante todo para el personal médico. Las necesitan más que nadie, no las acapare. Si tienen más, por favor consideren donarlas a los hospitales.

¿Puedo salir a menudo? ¿O me pondré a mí mismo y a otros en riesgo?

Esta es una zona un poco gris, los gobiernos tienen que tener en cuenta las libertades personales en las sociedades occidentales cuando imponen cierres estrictos (especialmente teniendo en cuenta el malestar social), por lo que, aunque las indicaciones oficiales no prohíban las actividades individuales en el exterior, hay que tener en cuenta que cualquier actividad en el exterior, que toque las superficies públicas, e incluso los ascensores y las manillas de las puertas, siguen siendo factores de riesgo.

¿Ha pasado alguna vez este tipo de cosas antes? ¿Qué aspecto tenía?

Sí, esto ha sucedido antes, y probablemente volverá a suceder, es parte de los ciclos de vida en nuestro planeta. Tres ejemplos de pandemias más recientes son:

- La "Gripe Española" (1918-1919) Identificada por primera vez a principios de marzo de 1918 en el entrenamiento de las tropas estadounidenses en Camp Funston, Kansas. En octubre de 1918 se había extendido hasta convertirse en una pandemia mundial en todos los continentes, y finalmente infectó a cerca de un tercio de la población mundial (unos 500 millones de personas). Inusualmente mortal y virulenta, terminó completamente en 18 meses.
- El virus de la "Gripe Asiática" (1957-58) A H2N2, identificado por primera vez en China a finales de febrero de 1957, causó alrededor de 2 millones de muertes en todo el mundo. La gripe asiática se propagó a los Estados Unidos en junio de 1957 y causó unas 70.000 muertes en ese país.
- La "Gripe de Hong Kong" (1968-69) El virus A H3N2 fue detectado por primera vez en Hong Kong a principios de 1968 y se propagó a los Estados Unidos más tarde ese año. Esta pandemia de 1968 y 1969 mató aproximadamente a un millón de personas en todo el mundo. Causó alrededor de 34.000 muertes en los Estados Unidos.

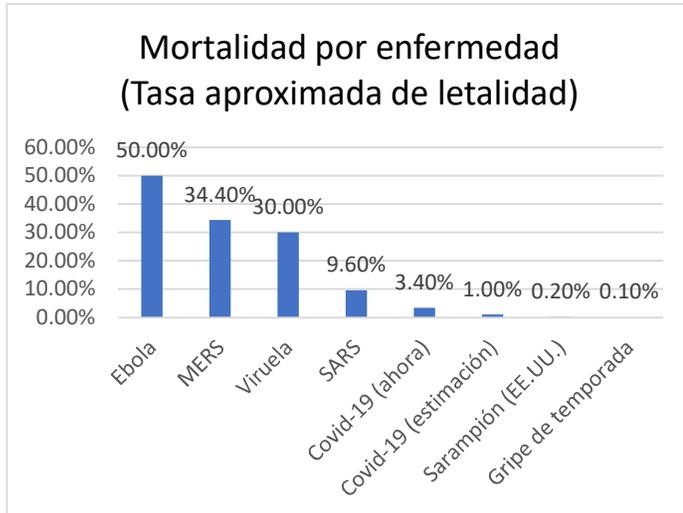
¿Qué más puedo hacer para protegerme? ¿Qué medidas más hay que tomar?

Dejar de fumar, los fumadores tienen el doble de posibilidades de convertirse en un caso grave.

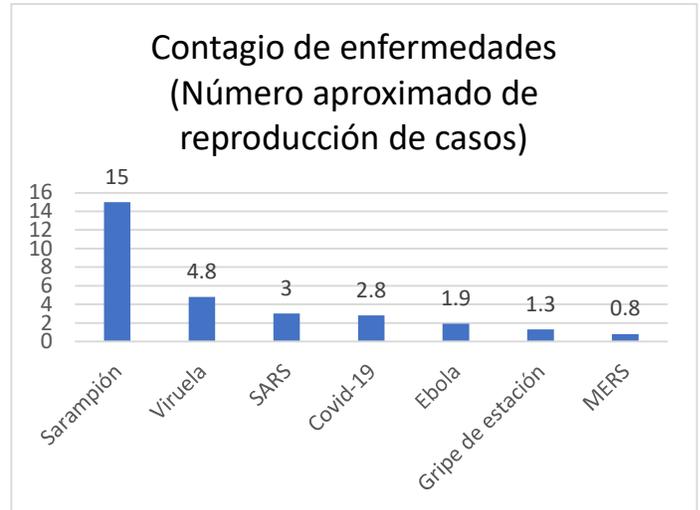
Cuide mejor su salud, refuerce su sistema inmunológico, coma sano, duerma lo suficiente, reduzca los factores de estrés, pruebe la meditación, sea amable consigo mismo. También hay indicios de que las actividades que debilitan el sistema inmunológico, como los aeróbicos intensos y las carreras de maratón, son un factor de riesgo.

Conoce a tus vecinos, habla con ellos (manteniendo una distancia de seguridad) sobre qué hacer en caso de infecciones en la zona, intercambia números de teléfono y crea una red de apoyo e información.

¿Cómo se relaciona el Covid-19 con otras enfermedades?



Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Centros de Control de Enfermedades, MRC Centro de Análisis de Enfermedades Infecciosas Mundiales



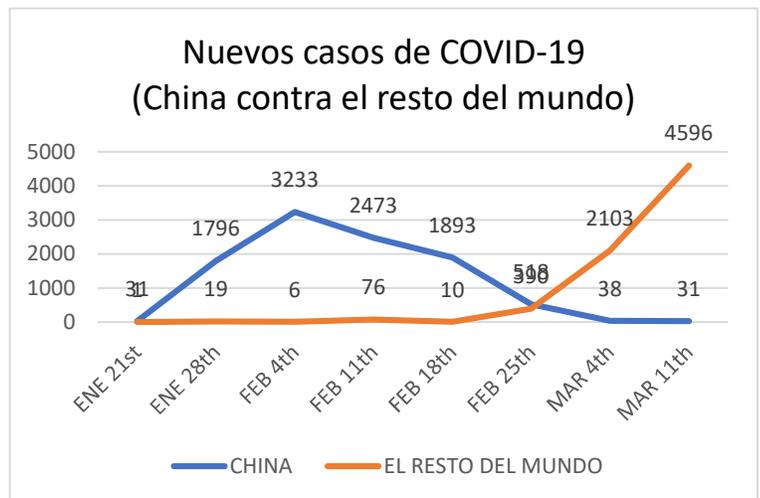
Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Universidad Rey Saud, Naturaleza

¿Son vulnerables los animales? ¿Pueden propagar los patógenos?

Ha habido un caso en Hong Kong de un perro con rastros de Covid-19 que apareció en una prueba de hisopo hecha en su hocico, pero este es un caso único y no está claro si el virus se estaba replicando, o si el perro acababa de lamer una superficie con el virus en ella - así que la respuesta corta es, **por ahora no deberíamos estar demasiado preocupados por que nuestras mascotas se enfermen o transmitan la enfermedad.**

¿Cuándo terminará todo esto?

Cualquiera que diga (a partir de marzo de 2020) que sabe una fecha final para toda esta situación, o está inventando cosas o sabe algo que el resto del mundo no sabe. **Podemos estimar que tomará meses, pero tendremos que ver cómo se desarrollan las cosas con el tiempo.** La luz al final del túnel es que China ha hecho enormes progresos, y probablemente podrá poner fin a su epidemia nacional pronto - la cuestión es, ¿podrán otros países aplicar la misma respuesta? China tiene una enorme infraestructura, un sistema nacional de salud financiado por el Estado, una tecnología centralizada de vanguardia y ha logrado movilizar eficazmente a sus ciudadanos en un esfuerzo colectivo.



En última instancia, nos corresponderá a nosotros, los ciudadanos, hacer el trabajo necesario, adoptando una buena medida de responsabilidad personal y cuidando de los demás, respetando las cuarentenas y aplicando el distanciamiento social, apoyando a nuestros funcionarios de atención de la salud y al personal médico que se ocupa de los enfermos, o pidiendo que se respeten las medidas de contención.

Una vacuna sería una buena solución, pero aún no hay un plazo fijo o expectativas para una, hipotéticamente hablando, podría estar lista dentro de un año, pero de nuevo eso es sólo especulación.

Lo que Puede Sucederle a la Sociedad

Nuestra línea de base para la normalidad cambiará temporalmente, pero nos adaptaremos y seguiremos

En los próximos días se identificarán más casos y la propagación de persona a persona seguirá ocurriendo durante meses (a partir de marzo de 2020). La **transmisión generalizada de COVID-19 se traducirá en un gran número de personas que necesitan atención médica al mismo tiempo.**

Las escuelas, las guarderías, los lugares de trabajo y otros lugares de reunión masiva experimentarán más ausentismo. **Los sistemas de salud pública y de atención médica se sobrecargarán, con elevados índices de hospitalizaciones y muertes**, muchas de ellas relacionadas con otras condiciones médicas, que no tendrán el cuidado y la atención necesarios.

Las visitas médicas y los controles de rutina, **la atención de cualquier enfermedad y las condiciones de salud pueden resultar difíciles** o desviarse del procedimiento normal. Las visitas al dentista y otras visitas especializadas también pueden verse afectadas.

Es posible que algunas tiendas y supermercados no estén suficientemente abastecidos, algunos bienes de primera necesidad (ciertos alimentos, bienes, productos sanitarios, etc.) tendrán una gran demanda y puede ser difícil conseguirlos durante un tiempo. Las cadenas de suministro se verán afectadas por la prohibición de viajar y el cierre de fábricas de producción. **Pero todos los alimentos y necesidades básicas estarán disponibles con la ayuda del gobierno.**

También se verán afectadas otras infraestructuras críticas, como las fuerzas del orden, los servicios médicos de emergencia y la industria del transporte.

Es posible que se observen disturbios y violencia en ciertos lugares, como prisiones, zonas pobres, centros para personas sin hogar, instalaciones para migrantes y, en general, en el extremo inferior de la escala social, ya que estas personas probablemente se sentirán (y probablemente en muchos casos realmente lo serán) dejadas de lado y no estarán entre las principales preocupaciones de la administración y las políticas.

Muchas personas estarán en dificultades económicas, perderán su trabajo y sus ingresos, y no podrán pagar sus facturas y el alquiler, las consecuencias de esto serán diferentes de un país a otro dependiendo de los programas de bienestar social disponibles.

Los mercados se desplomarán, todas las economías se verán afectadas, especialmente las pequeñas empresas, muchas tiendas, bares, restaurantes y almacenes irán a la quiebra. **Esto probablemente (con suerte) será seguido por un efectivo apoyo económico gubernamental e institucional**, congelamiento y recorte de impuestos, fondos y programas de alivio económico para ayudar a los afectados serán implementados durante los siguientes meses y años.

Sin embargo, es importante tener siempre presente que, en la mayoría de los casos se trata de una amenaza sistémica, no existencial - dañará los sistemas que regulan y constituyen nuestra sociedad - pero la gran mayoría de nosotros verá que esta situación se acaba pronto y que todos estos sistemas vuelven a su plena funcionalidad.

En este momento, no hay ninguna vacuna que proteja contra el COVID-19 y no hay medicamentos aprobados para tratarlo. **La movilización colectiva, las pruebas masivas y el distanciamiento social extremo (cierres y prohibiciones de viaje) son las estrategias de respuesta más importantes, que han demostrado ser** muy eficaces en los países afectados, por lo que cabe esperar que se apliquen a gran escala durante un período de tiempo desconocido, probablemente meses.

El conflicto social se convertirá en el principal problema si el estado no interviene

Las clases sociales medias y altas que tienen un ingreso garantizado (ya sea por ingreso pasivo o por empleo) o que de cualquier manera tienen suficiente riqueza para permitirse quedarse en casa, estarán relativamente tranquilas durante la duración de la pandemia - pero la **clase social más baja estará en problemas**: millones de personas han perdido sus empleos, y millones de ellos también han estado "fuera de los libros", por lo que tendrán dificultades para solicitar los beneficios de desempleo. He aquí un estudio de escenario de cómo estas personas probablemente reaccionarán si la situación actual se prolonga, tened en cuenta que el desempleo y la falta de ingresos se encuentran ahora en máximos históricos - esto no es poca cosa.

La tasa de respuesta masiva individual de VS variará dependiendo del nivel de cohesión social de cada país, es más probable que Europa vea movilizaciones masivas, mientras que los Estados Unidos tienen más probabilidades de ver una mayoría de respuestas individualizadas.

FASE (situación)	CONDICIÓN (sentimiento- prospectivo)	NECESIDAD	Respuesta no organizada (individual)	Respuesta organizada (colectivo - masa)
1 - Inicio de la pandemia Atmósfera tensa e incierta	Incredulidad, incertidumbre	Realización de la situación y obtención de información	Buscar información en los medios de comunicación, redes sociales, de boca en boca	Creación de la red de información
		Almacenamiento de alimentos y recursos	El abarrotamiento de los supermercados	Creación de redes de apoyo y distribución de recursos
2 - Afirmación de la pandemia Interrupción de la vida habitual, pérdida del trabajo, comienzo del aislamiento en casa	Miedo, paranoia	Busca la comodidad	Mensajes y llamadas a familiares y amigos	Iniciativas generales de apoyo mutuo
3 - Primera fase de la pandemia de normalización Realización de la colectividad de la situación	Esperanza, coraje	Mantén la moral alta	Iniciativas en casa, películas, cenas, videollamadas, etc.	Iniciativas públicas, cantar desde los balcones, etc.
		Mantente ocupado.	Libros, documentales, ejercicio, productividad, correr, caminar, comprar comida, etc.	Iniciativas y campañas de diversa índole, promociones comerciales
4 - Segunda fase de la pandemia de normalización Inicio de los cálculos racionales sobre los gastos a afrontar en los próximos meses y la falta de trabajo y recursos	Duda, preocupación, descontento	Averigua sobre las posibles soluciones a la falta de dinero, trabajo y recursos	Buscar información, de boca en boca, hacer preguntas	Formulación de campañas sociales para exigir ingresos y ayuda al Estado

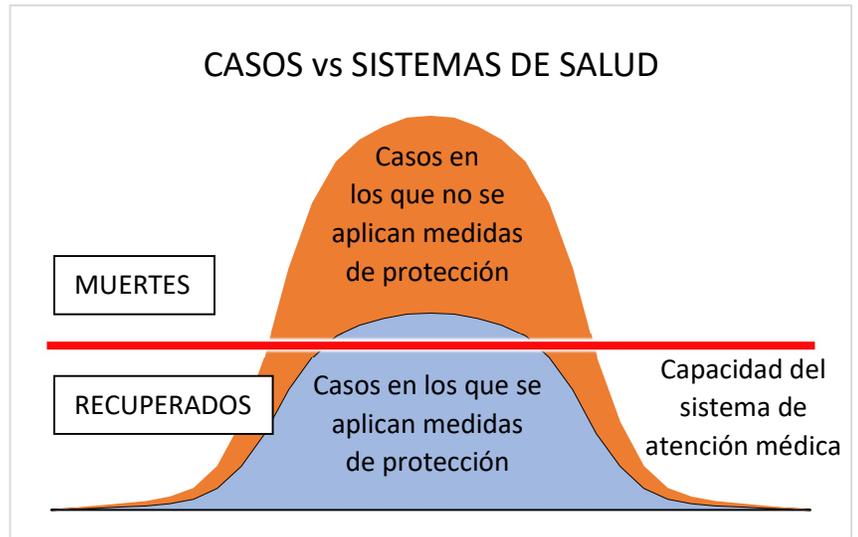
FASE 5	La pandemia como factor secundario Los cálculos racionales sobre los gastos que se afrontarán en los próximos meses y la falta de trabajo y recursos, agravados por la probabilidad de estar expuestos al virus	
CONDICIÓN	Desesperación, frustración, ira, miedo, estrés	
NECESIDAD 1	Procurar las necesidades básicas, los alimentos, los recursos y el dinero	
<i>factores</i>	No hay asistencia del Estado (sociedad disfuncional)	Una ayuda considerable del estado (sociedad funcional)
Respuesta no organizada (individual)	Deudas, robos, asaltos, crimen, migración, contagio	(Reducción de los factores enumerados a la izquierda) Programas de crédito e ingresos respaldados por el Estado, alimentos garantizados y bienes de primera necesidad, programas de bienestar.
Respuesta organizada (colectivo - masa)	Expropiaciones + disturbios sociales, disturbios, manifestaciones, extremismo político, crimen organizado, migración masiva, promulgación de pandemias, empeoramiento de la crisis económica	
NECESIDAD 2	Mantener un hogar, con electricidad, agua y gas	
<i>factores</i>	No hay asistencia del Estado (sociedad disfuncional)	Una ayuda considerable del estado (sociedad funcional)
Respuesta no organizada (individual)	Desalojos, campamentos para personas sin hogar, ocupación ilegal y hacinamiento de casas, aumento de la violencia doméstica, endeudamiento, migración, contagio	(Reducción de los factores enumerados a la izquierda) Suspensión de hipotecas y alquileres, uso de programas de ingresos y créditos, asistencia social, asignación de viviendas
Respuesta organizada (colectivo - masa)	Ocupación ilegal de edificios + disturbios sociales, disturbios, manifestaciones, extremismo político, crimen organizado, migración masiva, promulgación de pandemias, empeoramiento de la crisis económica	
NECESIDAD 3	El acceso a la atención médica, cuidado médico y asistencia a los enfermos	
<i>factores</i>	No hay asistencia del Estado (sociedad disfuncional)	Una ayuda considerable del estado (sociedad funcional)
Respuesta no organizada (individual)	Muertes, deudas, migraciones, contagios	(Reducción de los factores enumerados a la izquierda) Creación y apoyo de importantes iniciativas de salud pública, apoyo a los trabajadores de la salud, suministro de equipo e instalaciones médicas a bajo costo o sin costo alguno para los pacientes
Respuesta organizada (colectivo - masa)	Muertes + disturbios sociales, disturbios, manifestaciones, extremismo político, crimen organizado, migración masiva, promulgación de pandemias, empeoramiento de la crisis económica	

Lo Que hay Que Hacer, una Guía Rápida Para Afrontar con la Situación

Aplanar la curva

La cuestión de Covid-19 puede desglosarse en dos campos distintos, aunque estén en directa correlación entre sí:

- **La contención del virus**
Aplicación de medidas de protección mediante una acción audaz de las autoridades para poner a prueba y poner en cuarentena a un gran número de ciudadanos, junto con un amplio esfuerzo de la comunidad para hacer cumplir la responsabilidad personal.



- **Cuidar de los enfermos**

(Con el número de enfermos directamente influenciado por el punto anterior) de nuevo, esto puede desglosarse en un argumento más pequeño, podemos decir que puede haber tres tipos de casos:

CASO	SI LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN SE EJECUTAN (Área del gráfico azul) <i>"No te asustes, pero ten cuidado"</i> <i>"tenemos que dar prioridad a la salud pública"</i>	SI NO SE APLICAN MEDIDAS DE PROTECCIÓN (Área del gráfico naranja) <i>"Es sólo una mala gripe"</i> <i>"estamos dañando los mercados"</i>
Casos graves pero no críticos	Recibirán tratamiento y se recuperarán	Es posible que no reciban tratamiento y que se conviertan en casos críticos
Casos críticos con esperanza de curación con asistencia médica	Recibirán tratamiento y probablemente se recuperarán	Tendrían preferencia de tratamiento sobre los casos más críticos, pero es posible que no puedan recibirlo si no está disponible
Casos críticos con poca esperanza de curación con asistencia médica	Recibirán tratamiento y tal vez se recuperen	No tendrían preferencia de tratamiento, y podrían ser rechazados de la asistencia médica

Ningún sistema de atención de la salud en el mundo cuenta con la cantidad de personal y equipo necesarios para hacer frente a la necesidad de una pandemia, pero si las medidas de contención y protección son suficientemente eficaces, el número de enfermos puede extenderse en el tiempo y los sistemas de atención de la salud pueden hacer frente mejor, salvando miles de vidas.

También hay que abogar por una mayor cooperación internacional entre todos los países, se debe prestar y aceptar ayuda entre los gobiernos, y se deben establecer y financiar esfuerzos de salud pública - y **para aquellos de nosotros que no estamos en posiciones políticas, es importante que nos mantengamos informados y usemos nuestra influencia, votando y hablando, para que se tomen las iniciativas apropiadas, y que la política de partido o los intereses especiales se mantengan lo más alejados posible en la respuesta a esta emergencia.**

Piensa en el futuro y ten suministros y comida en tu casa

SUMINISTROS PARA LA CASA	
	Medicamentos esenciales (tener una buena cantidad)
	Termómetro
	Jabón para manos que mata gérmenes
	Jabón y champú para el cuerpo
	Jabón para platos y ropa
	Desinfectante de manos
	Alcohol sanitario
	Papel higiénico
	Pañuelos y toallas de papel
	Suministros de limpieza, sprays y botellas de productos de limpieza que matan los gérmenes
	Medicamentos para aliviar la fiebre (medicamentos, analgésicos)
	Medicamentos para aliviar la tos (jarabe para la tos, frotador de pecho, medicación)
	Medicamentos antiinflamatorios
	Máscaras faciales respiratorias
	Guantes de látex
	El traje de pintor (con capucha) y las gafas protectoras pueden ser útiles si se cuida a alguien en su casa, o habitación, que haya contraído Covid-19

ALIMENTOS (suministro de al menos 14 días)					
Planifica la cantidad de gente en la casa, calcula la cantidad necesaria y siempre mantén los suministros, no desperdices comida y no esperes a que se te acaben los suministros para conseguir más					
	NO PERECEDERO		ALIMENTOS EN CONSERVA		ALIMENTOS CONGELADOS (o alimentos para congelar)
	Agua (si el grifo no está disponible)		Verdes		Verdes
	Arroz		Frutas		Frutas
	Pasta		Frijoles		Pizza
	Frijoles		Salsa de tomate		Peces
	Polvo de proteína		Salsa para pasta		Pollo
	Integradores (Omega 3, etc.)		Atún		Otras carnes
	Avena		Sopa		Pan
	Miel				Comidas preparadas
	Sal, azúcar y especias				Leche
	Jengibre y especias				
	Aceite de oliva				
	Jugo de limón				
	Salsas y condimentos (ketchup, salsa de soja, etc.)				
	Jugo de frutas				

TENGA EN CUENTA: siempre tenga en cuenta a los demás cuando reciba suministros, sea respetuoso y responsable: no sobrecargue las existencias, no cree escasez innecesaria - **si acapara recursos los está negando a los demás** - compartir es preocuparse, y todos tenemos que cuidarnos los unos a los otros en este momento. Esto es lo que sucede cuando no pensamos en los demás - <https://bit.ly/2Qnsd4l>

Si se encuentra con alimentos o recursos que se acaparan innecesariamente y/o se venden a precios exagerados, informe a las autoridades locales.

Estar informado de las circunstancias y actualizaciones actuales

Lea y escuche las fuentes oficiales y verificadas, evite creer y difundir información falsa. Por favor, envíen los enlaces a los sitios web que crean que deben ser añadidos a estas listas a: covid19pdf@gmail.com

NOTICIAS DE COVID-19

Noticias y actualizaciones del Covid-19 de la OMS

<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Informes de situación del Covid-19 de la OMS

<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

OMS Twitter y Facebook

<https://twitter.com/WHO>

<https://www.facebook.com/WHO>

CDC Twitter y Facebook

<https://twitter.com/CDCgov>

<https://www.facebook.com/CDC>

Noticias del Covid-19 de las Naciones Unidas

<https://news.un.org/en/tags/covid-19>

Google Covid-19 news

<https://www.google.com/search?q=coronavirus+tips&fbx=dothefive>

Reddit Covid-19 live-thread – este es un foro, no toda la información puede ser verificada!

<https://www.reddit.com/live/14d816ty1ylvo/>

Reddit r/Coronavirus – este es un foro, no toda la información puede ser verificada!

<https://www.reddit.com/t/coronavirus>

Flatten the Curve

<https://www.flattenthecurve.com>

Covid-19 Archive – colección de artículos sobre COVID-19 seleccionados, clasificados por fecha

<https://www.covid19-archive.com/>

Snopes.com Covid-19 artículos

<https://www.snopes.com/collections/new-coronavirus-collection>

FactCheck.org Covid-19 artículos

<https://www.factcheck.org/2020/03/viral-social-media-posts-offer-false-coronavirus-tips>

Covid-19 de la OMS para el público: Myth busters

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/mythbusters>

DATOS Y ESTADÍSTICAS

Datos del Covid-19 de la Universidad Johns Hopkins

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

Datos del Worldometers Covid-19

<https://www.worldometers.info/coronavirus/coronavirus-cases>

Coronavirus Pandemic: Real Time Counter, World Map, News – YouTube en vivo

<https://youtu.be/qgyIp3Td1Bw>

Our World in Data Covid-19 data

<https://ourworldindata.org/coronavirus>

Information is Beautiful Covid-19 data

<https://informationisbeautiful.net/visualizations/covid-19-coronavirus-infographic-datapack>

Italian Civil Protection Covid-19 data (Italia)

<https://opendatadpc.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/b0c68bce2cce478eaac82fe38d4138b1>

Il Sole 24 Ore Covid-19 data (Italia)

<https://lab24.ilsole24ore.com/coronavirus>

World Bank (portal de datos generales)

<https://www.worldbank.org/en/topic>

<https://data.worldbank.org/>

Index Mundi (portal de datos generales)

<https://www.indexmundi.com>

<https://www.indexmundi.com/coronavirus>

Google Trends (tendencias generales de búsqueda)

<https://trends.google.com/trends>

CIA World Factbook Publications (general data portal)

<https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/>

Bruno Kessler foundation Covid-19 infodemics observatory - un proyecto italiano capaz de monitorear las fuentes y tipos de información relacionados con Covid-19 en Twitter

<https://magazine.fbk.eu/en/news/measuring-fake-news-about-covid-19/>

<https://covid19obs.fbk.eu>

VAX! Un juego sobre la prevención de epidemias

<https://vax.herokuapp.com/tour>

RECURSOS DE AYUDA Y APOYO

NHS Mental bienestar durante la estancia en casa (Reino Unido)

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/coronavirus-covid-19-staying-at-home-tips/>

NHS COVID-19 Consejo para todos (Reino Unido)

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

Alianza Nacional para la Enfermedad Mental - COVID-19 Guía de recursos (EE.UU.)

<https://www.nami.org/getattachment/About-NAMI/NAMI-News/2020/NAMI-Updates-on-the-Coronavirus/COVID-19-Updated-Guide-1.pdf>

Covid19Italia Help (Italia)

<https://www.covid19italia.help>

Ministero della Salute – Nuovo coronavirus (Italia)

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

LIBROS

Theory of Games and Economic Behavior

Autores: John von Neumann, Oskar Morgenstern

<https://books.google.ch/books?id=jCN5aNJ-n-0C>

Games and Decisions: Introduction and Critical Survey

Autores: Robert Duncan Luce, Howard Raiffa

<https://books.google.ch/books?id=zT-KAAAAQBAJ>

The Predictioneer's Game: Using the Logic of Brazen Self-interest to See and Shape the Future

Autore: Bruce Bueno de Mesquita

<https://books.google.ch/books?id=9iv3GgQAhv4C>

Factfulness: Ten Reasons We're Wrong About The World – And Why Things Are Better Than You Think

Autores: Hans Rosling, Ola Rosling, Anna Rosling Rönnlund

<https://books.google.ch/books?id=N94sDwAAQBAJ>

Linked: How Everything Is Connected to Everything Else and What It Means for Business, Science, and Everyday Life

Autores: Albert-laszlo Barabasi, Jennifer Frangos

<https://books.google.ch/books?id=8t04DgAAQBAJ>

Spillover: Animal Infections and the Next Human Pandemic

Autore: David Quammen

<https://books.google.ch/books?id=RMmxxYUBQhgC>

Guns, Germs, and Steel: The Fates of Human Societies

Autore: Jared Diamond

<https://books.google.ch/books?id=PWnWRFEGoeUC>

House on Fire: The Fight to Eradicate Smallpox

Autores: William H. Foege, Milbank Memorial Fund

https://books.google.ch/books?id=ZunWRQ5_2TAC

Infections and Inequalities: The Modern Plagues

Autore: Paul Farmer

<https://books.google.ch/books?id=gnWc1e0-7tAC>

(Estas listas se actualizarán periódicamente)

Mantente ocupado, crea nuevas rutinas, haz buen uso de tu tiempo

Para la mayoría de la gente, habrá una abundancia de tiempo libre mientras permanezca en la casa o de otra manera en la cuarentena, es importante que nos adaptemos y saquemos el mejor provecho de ello! Considere dos aspectos:

1) Estructura: tratar de hacer rutinas en lugar de hacer siempre lo que se te ocurra, como humanos somos criaturas de hábitos y generalmente tenderemos a apreciar más las cosas si organizamos nuestros días y semanas con alguna estructura u horario, esto también ayudará a dar una sensación de tiempo y más importante, de futuro.

Ejemplo: leer bajo el sol de la mañana, cocinar a la hora de la comida, estudiar un curso online por la tarde, hacer ejercicio y jugar a juegos de mesa o dedicarse a un proyecto por la noche, cocinar la cena y comerla viendo una película - ¡es tan simple como eso! Ahora mejora y repite la rutina mañana.

Crear rutinas semanales como establecer un día de limpieza profunda, días de entrenamiento, grandes días de cocina, etc. Consejos: mantener un despertar y una hora de acostarse fijos, planear las comidas con antelación, crear una estructura de apoyo suave para la vida diaria.

2) Contenido: este será el contenido real de su estructura: actividades, objetivos, proyectos, etc.

Aquí hay algunas ideas para tener en cuenta:

- ¡Lee **libros!** Sumérgete en un desafío de lectura de *libros*
<https://agileleanlife.com/reading-challenge>
<https://www.girlxoxo.com/the-master-list-of-2020-reading-challenges>
 - Mira esas **películas, documentales y series de televisión** para las que nunca tuviste tiempo.
<https://www.rottentomatoes.com/top>
<https://www.rottentomatoes.com/top-tv>
<https://www.esquire.com/entertainment/movies/g3342/best-documentaries-of-all-time>
<https://collider.com/best-movies-on-netflix-streaming>
<https://www.digitaltrends.com/movies/best-movies-on-amazon-prime>
 - Toma un **curso en línea**, aprende nuevas habilidades, mejora tu carrera o empieza una nueva.
<https://www.masterclass.com>
<https://www.udemy.com/featured-topics>
<https://www.adamenfroy.com/best-online-course-platforms>
 - **Haga ejercicio y manténgase en forma**, para aquellos que no tienen ningún equipo de acondicionamiento físico en casa, utilice alternativas al gimnasio y a sus rutinas habituales de actividad física. Algunos recursos:
<https://www.fashionbeans.com/article/prison-workout>
<https://www.menshealth.com/fitness/a31439789/best-home-workout-guide>
<https://www.verywellfit.com/how-to-start-a-home-yoga-practice-4165372>
- Comprométase a caminar por la casa tanto como sea posible, ya que no hará el ejercicio relacionado con sus actividades habituales fuera de la casa (como caminar), intente hacer lo que pueda todos los días no siendo excesivamente sedentario y realizando actividades que requieran que se ponga de pie. Si puede, lea y trabaje de pie.
- Intenta **la meditación**, es un enfoque para entrenar la mente, similar a la forma en que el fitness es un enfoque para entrenar el cuerpo. La meditación reduce nuestros niveles de estrés, llegamos a conocernos y a ser más amables con nosotros mismos, mejora nuestra concentración y obtiene una amplia gama de beneficios para la salud.
<https://www.mindful.org/how-to-meditate>
 - **Haz planes para cuando todo esto termine**, planifica ese viaje, vacaciones, evento y esos se juntan.

Una nota sobre los Estados Unidos relativa al Covid-19

En relación con otros países, las políticas laborales y de salud de EE.UU. son una tormenta perfecta para las pandemias por las siguientes razones:

- Los EE.UU. es uno de los pocos países (el único en el primer mundo occidental) que tiene cero licencia universal garantizada por enfermedad remunerada.
- Incluso entre los que tienen licencia por enfermedad remunerada, el plazo cubierto suele ser del orden de los días, y no de las semanas adecuadas para tener en cuenta una enfermedad prolongada.
- Cero licencia familiar remunerada garantizada para cuidar de los miembros enfermos.
- Cero apoyo financiero u operacional garantizado para las personas que deben autocuarentarse. Por lo tanto, la gente ignora la cuarentena porque necesita comer.
- Mucha gente no tiene seguro. Dada la situación actual (transmisión críptica y falta de vacunas disponibles), las compañías de seguros tienen una obligación moral, pero no tienen ningún incentivo financiero para mejorar las pruebas y asegurar el acceso a la atención médica.
- En los Estados Unidos el seguro está vinculado al empleo, por lo que cuando las personas se enferman también son vulnerables a la quiebra. En un año de pandemia esto es devastador para una economía.

Nunca ha habido un caso más claro para la atención médica de un solo pagador como un bien público

Abordar una pandemia significa que hay que ocuparse de todas las personas infectadas, hay que abordar todos los casos de infección para resolver el brote - tener un enfoque de "Ciudadano A" y "Ciudadano B" (con seguro o sin seguro) no es de ninguna manera una solución. Los riesgos de quiebra por falta de seguro o altos co-pagos también es un enorme incentivo para que las personas infectadas NO busquen ayuda y se pongan en cuarentena. Estas y otras condiciones harán aún más difícil la contención del Covid-19 en los Estados Unidos y, por consiguiente, en el mundo.

El público votante en los EE.UU. debe preocuparse tanto por "mantener a su médico" como por mantenerlo vivo. Los médicos de todo el mundo están siendo golpeados en la primera línea de esta crisis, la falta de equipo de protección está causando que se infecten, y ellos mismos a veces son incapaces de obtener la atención que necesitan.

Los Estados Unidos carecen de infraestructura para hacer frente a las emergencias sanitarias nacionales

Una emergencia sanitaria nacional necesita algún tipo de atención sanitaria nacional universal, en los Estados Unidos no existe un sistema centralizado, la gestión de la atención sanitaria suele estar a cargo de empresas privadas, estados individuales y comunidades locales. El CDC es una entidad nacional, pero es más bien una organización de supervisión, y también ha visto cómo sus presupuestos han sido dramáticamente recortados con las actuales y pasadas administraciones de los Estados Unidos.

Un claro ejemplo de la mala gestión de la situación en su conjunto, es la falta de equipos de prueba. Cada vez hay más pruebas de que a principios del brote, en enero y febrero de 2020, China compró el tiempo del mundo con su acción agresiva para contener el brote viral en sus fronteras. El fiasco de las pruebas en los EE.UU. indica que no utilizamos bien ese tiempo.

Como indicador de que la situación administrativa actual todavía no augura nada bueno, es el único hecho de que (a partir de marzo de 2020) mientras que en medio de la crisis del Covid-19, los datos del sitio web de los CDC todavía no se actualizan durante los fines de semana.

Conclusión

Este documento es un resumen de la información sobre el Covid-19 dada por diversas fuentes gubernamentales, institucionales y otras fuentes verificadas, su intención es ser un medio que pueda albergar toda la información necesaria sobre la pandemia del Covid-19 en un solo lugar, en un formato organizado y fácilmente comprensible, para que se distribuya y se comparta con familias, amigos, comunidades y organizaciones.

Este documento ha sido elaborado por un grupo de voluntarios, ninguno de los cuales tiene por el momento experiencia profesional en el manejo de pandemias o emergencias sanitarias similares.

La versión digital en formato PDF se mantendrá actualizada y disponible en diferentes idiomas, y en el sitio web se enumerarán también todas las fuentes de la información contenida en el presente documento.

www.covid19pdf.info

Por favor, póngase en contacto con nosotros si cree que alguna de las informaciones mostradas en cualquier parte es incorrecta o necesita cambiarla de alguna manera, o si falta alguna. Si puede ayudar con las traducciones, por favor envíenos un correo electrónico.

covid19pdf@gmail.com

Considere la posibilidad de enviar este documento a toda su familia y amigos para difundir la conciencia, por favor, también considere la posibilidad de imprimir copias del mismo para dejarlas con ellos, con sus colegas de trabajo, o con cualquier otra persona con la que entre en contacto.