

COVID-19 INFORMACIÓN y RECURSOS

Español, versión CONDENSADA
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:

Para la versión completa del
documento, información y
fuentes: www.covid19pdf.info

Contacto
covid19pdf@gmail.com

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.

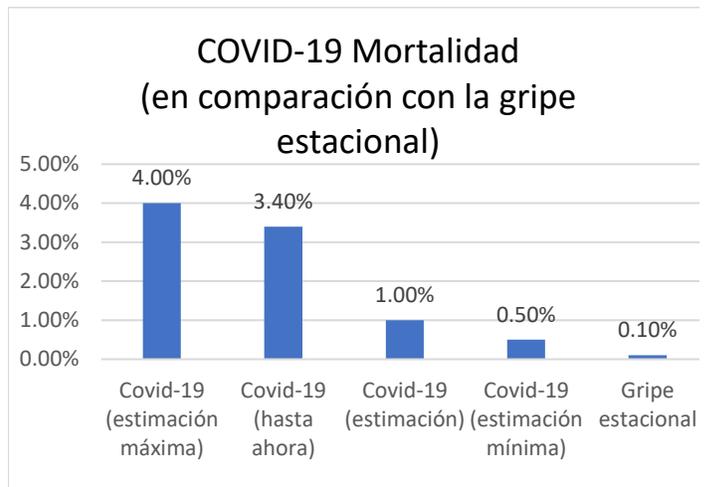
¿Qué tan serias son las secuelas para la salud de enfermarse de Covid-19?

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

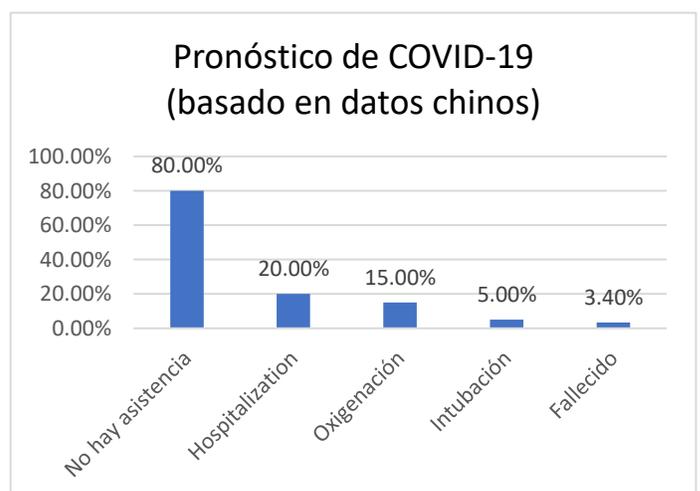
Estadísticamente, la información de que disponemos hasta ahora muestra que alrededor de 4 de cada 5 personas afectadas sólo experimentarán problemas respiratorios leves (como la tos) y fiebre, **una de cada 5 tendrá complicaciones que requerirán asistencia médica** (como el uso de medicamentos y/o un 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
- Aísle 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?

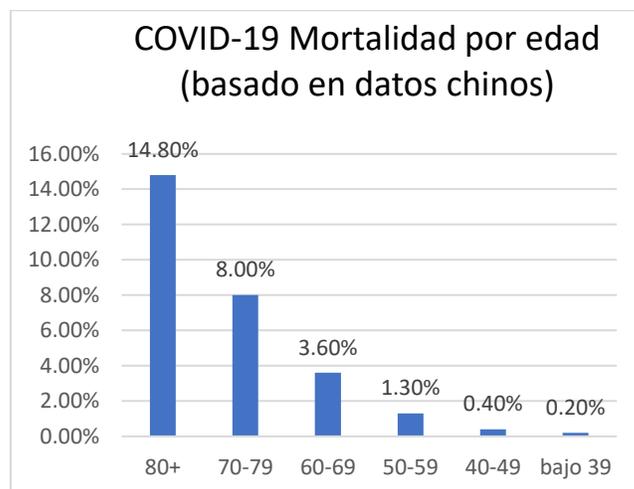
En el punto en el que estamos en la mayoría de los lugares, usted debe considerarse como un posible portador de Covid-19, también si está usando aeropuertos o transporte público, o viniendo o transitando en áreas con un alto número de casos: sí, los estará poniendo en riesgo. Deberías considerar hacerte 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 expiración 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.

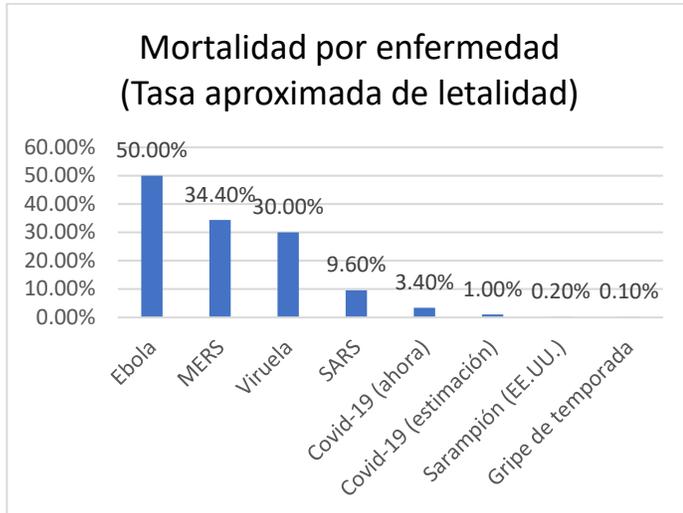
¿Qué más puedo hacer para protegerme? ¿Qué medidas más hay que tomar?

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

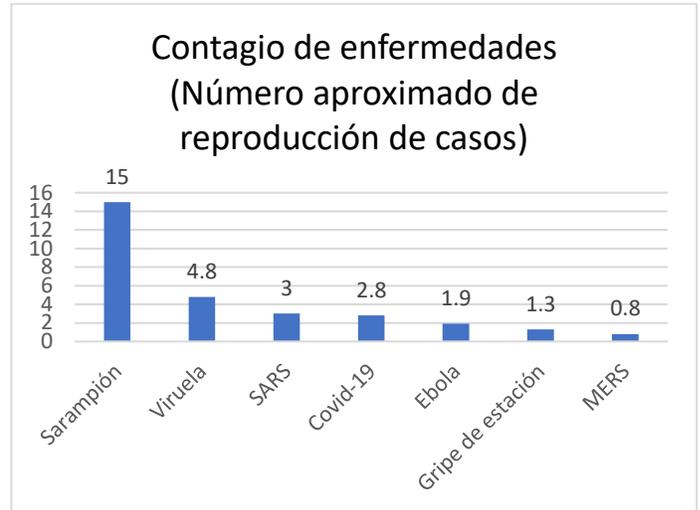
Cuide mejor su salud, refuerce su sistema inmunológico, coma sano, duerma lo suficiente, reduzca los factores de estrés, pruebe la meditación, sea amable consigo mismo. También hay indicios de que las actividades que debilitan el sistema inmunológico, como los aeróbicos intensos y las carreras de maratón,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



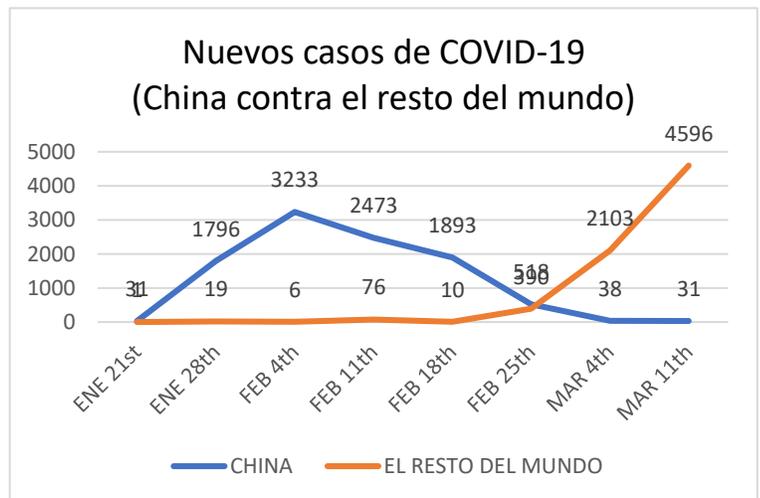
Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Universidad Rey Saud, Naturaleza

¿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.

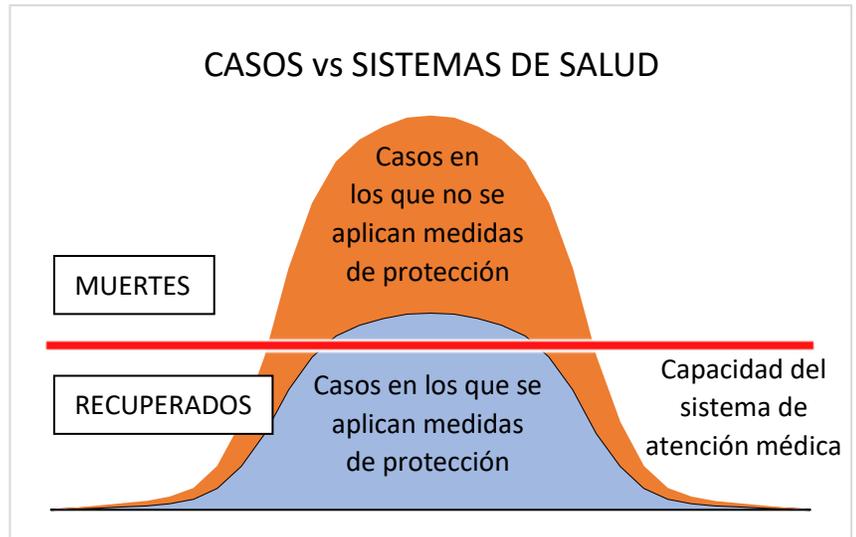
En este momento, no hay ninguna vacuna que proteja contra el COVID-19 y no hay medicamentos aprobados para tratarlo. **La movilización colectiva, las pruebas masivas y el distanciamiento social extremo (cierres y prohibiciones de viaje) son las estrategias de respuesta más importantes, que han demostrado 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.

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 Integradores (Omega 3, etc.)		Salsa para pasta		Pollo
	Avena		Atún		Otras carnes
	Miel		Sopa		Pan
	Sal, azúcar y especias				Comidas preparadas
	Jengibre y especias				Leche
	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.

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.