

## CONSEJOS DE HIGIENE Y

### PREVENCIÓN PARA MANTENER

### DEFENSAS DEL CUERPO ALTAS

1. *HIGIENE CONSTANTE:  
LAVADO DE MANOS  
FRECUENTE, BAÑO DIARIO.*
2. *CAMBIARSE DE ROPA DIARIO  
Y LAVARLA.*
3. *HIDRATARSE BIEN.*
4. *INGERIR VEGETALES  
FRESCOS, FUENTE DE  
VITAMINA A, B, C Y E, FRUTAS  
VEGETALES, HIERBAS COMO  
EL MACUY O HIERBA MORA.*
5. *INGERIR PERLAS DE ACEITE  
DE HÍGADO DE BACALAO,  
VARIAS MARCAS, REY DEL  
MAR, 7 MARES, TRITÓN, ETC.*
6. *INGERIR 1 AJO PICADO  
TODAS LAS MAÑANAS.*
7. *CONSUMIR CEBOLLA CRUDA  
EN ENSALADAS.*
8. *INGERIR BEBIDAS  
CALIENTES EN LA MAÑANA, Y  
EN LA NOCHE PUEDE SER  
AGUA CALIENTE, TE. A  
MEDIO DÍA UN BUEN CALDO  
CALIENTE DE MACUY,  
QUILETE O HIERBA MORA.*
9. *HACER GÁRGARAS DE AGUA  
CON SAL, POR LA MAÑANA,  
ANTES DE ACOSTARSE Y AL  
RETORNAR DE LA CALLE.*
10. *EXPOSICIÓN AL SOL EN  
HORAS FRESCAS.*
11. *DEPENDER DE DIOS, LO MÁS  
IMPORTANTE EN ESTA HORA  
ES BUSCAR A DIOS*

FUENTE:  
OMS (2020). Preguntas y respuestas  
sobre la enfermedad Coronavirus (Covid  
19). Página web OMS.

UNICEF (2020). Instrucciones para  
prevenir el Virus. Página Web UNICEF.

COLEGIO DE FARMACEÚTICOS Y  
QUÍMICOS DE GUATEMALA (2020).  
Alimentación y Covid 19. Página Web  
Colegio de farmacéuticos y químicos de  
Guatemala.



Iglesia Adventista<sup>®</sup>  
del Séptimo Día



CONFIANZA EN DIOS EN MEDIO  
DEL CAOS

# CORONAVIRUS ¿QUÉ SON?

Los coronavirus son una extensa familia de virus, que pueden causar enfermedades en animales y humanos. En los humanos pueden causar desde un resfriado común hasta una neumonía y otras más graves, en pacientes con defensas bajas pueden presentar casos muy severos. En la actualidad una nueva cepa de este virus denominada COVID 19, está contagiando una gran cantidad de personas.

SÍNTOMAS MAS COMUNES DEL COVID 19 CONOCIDO POPULARMENTE COMO CORONAVIRUS

1. FIEBRE ALTA PERSISTENTE
2. CANSANCIO O MALESTAR
3. TOS SECA
4. PÉRDIDA DEL OLFATO Y EL GUSTO
5. IRRITACIÓN DE LOS OJOS.

SÍNTOMAS OCASIONALES

- DOLOR DE GARGANTA
- SECRECIÓN NASAL O CONGESTIÓN NASAL
- DOLOR DE CUERPO
- ALGUNAS VECES DIARREA
- ALGUNAS PERSONAS NO DESARROLLAN SÍNTOMAS, Y LA ENFERMEDAD AVANZA EN FORMA SILENCIOSA, CUANDO EXPRESAN SÍNTOMAS LA ENFERMEDAD HA AVANZADO EN LOS PULMONES.



Los médicos indican que 8 de cada 10 personas desarrolla una enfermedad leve, 2 de cada 10 desarrolla una neumonía grave con dificultad para respirar de este último grupo pueden llegar a morir entre 2 a 4 de cada 20 personas gravemente enfermos dicho de otra manera de 2 a 4 de total de 100 infectados pueden morir. Las personas que están en riesgo de desarrollar neumonía grave son adultos de mayor edad y personas con defensas bajas por causa de padecer otras enfermedades, ejemplo: enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, sida u otras.

La forma severa es una pulmonía que puede ser mortal. Nada parecido a la gripe, sino a una pulmonía.

**Las personas que están en riesgo, son adultos mayores, y personas con defensas bajas por causa de otra enfermedad que padecen.** Debemos cuidar a nuestros abuelos y familia con algún tipo de padecimiento.

**Es nuestra Responsabilidad Evitar que la enfermedad se Transmita.**

**Hay mucha desinformación y para no entrar en pánico, debemos tener claro que los síntomas a detectar son:**

**Fiebre alta persistente  
Cansancio del cuerpo  
Tos seca**

Si se experimentan estos síntomas se debe acudir al centro de salud mas cercano o si es posible a un médico.

**CORONAVIRUS ¿CÓMO SE CONTAGIA?**

El Covid 19 es **EXTREMADAMENTE CONTAGIOSO**, y **ALTAMENTE PERSISTENTE EN SUPERFICIES**. Se contrae básicamente de 3 formas:

1. Por entrar en contacto con otras personas portadoras del virus, al toser o estornudar se emiten micro-gotas de saliva portadoras del virus, si uno está muy cerca puede respirar estas gotas y contagiarse.
2. Por tocar algún objeto o superficies infectadas con gotas de saliva. En las superficies el virus es altamente persistente, cuando una persona toca dinero, algún objeto o superficie contaminada y luego se toca la boca, nariz u ojos, puede contagiarse.
3. Al momento de saludo o despedida, besos, abrazos y estrechar las manos puede ser una forma de transmitir el virus.

**El virus puede permanecer activo por varios días en diferentes superficies, indican que en plástico y papel puede permanecer por 5 días, vidrio 4 días, madera 4 días, acero 2 días, guantes médicos 8 horas, aluminio entre 2 a 8 horas, en la ropa puede permanecer 9 horas y en las manos 10 minutos.**

#### **EL VIRUS ES MUY FÁCIL DE DESACTIVAR**

Aunque el virus es extremadamente contagioso y persistente, es muy fácil de desactivar, el lavado con agua y jabón, el cloro, el agua caliente arriba de 30 grados centígrados, los desinfectantes, el alcohol gel y la luz del sol matan al virus.

#### **¿CÓMO PREVENIR LA ENFERMEDAD?**

1. Lavarse las manos, con agua y jabón en forma profunda, mínimo 20 segundos. Si está en el trabajo, con frecuencia, al entrar en contacto con otra persona, al regresar de la calle, al manipular dinero, al tocar superficies que pueden estar contaminadas.
2. Evite la comunicación cercana con otras personas, mantenga distancia mínima de 1 metro, de preferencia 2 metros.

3. Practique el saludo sin contacto, desde lejos, con un movimiento de manos, una reverencia u otro según la creatividad pero sin contacto.
4. En la calle y con las manos sucias, evite tocarse la cara, ojos, nariz y boca. Procure lavarse las manos con frecuencia, o si tiene alcohol en gel, puede aplicarlo en sus manos.
5. Al momento de toser o estornudar, cubrirse con el codo y antebrazo.
6. Si sale a la calle por necesidad al retornar cumpla un procedimiento de higiene y prevención, lave sus manos, ropa, si es posible bañarse.
7. **Es muy importante, permanecer en casa mientras dure la restricción.**
8. Adultos mayores y personas en riesgo, permanecer en casa
9. Si siente síntomas:

**Fiebre alta persistente  
Cansancio  
Tos seca**

Acuda al centro de salud mas cercano o si es posible a un médico.

