



Tu y el Coronavirus



El coronavirus es como una gripe o un resfriado fuerte.

También se llama **Covid-19**

Puede enfermarte con:



Fiebre



Tos



Dolor de garganta



Dificultad para respirar



Algunas personas solo se enfermarán un poco, pero otras se enfermarán mucho y deberán ir al hospital.

El coronavirus está en muchos países ahora.



Probablemente habrá muchas más personas enfermas con Coronavirus en nuestro país pronto

Pero hay algunas cosas que puedes hacer para mantenerte más protegido:



Lávate muy bien las manos con jabón muchas veces al día.

- Cuenta hasta 20 cada vez que te laves las manos.



Lávate las manos antes y después de comer.



Lávate las manos antes y después de ir al baño.



Si toses o estornudas, trata de hacerlo tapando tu boca con el codo



Lávate las manos o usa gel desinfectante para manos después de tocar cosas, como:

- Carritos de compras
- Manijas de puertas e interruptores de luz
- Controles remotos que comparte
- Computadoras, ratones y teléfonos compartidos



Mantente alejado de las personas que tosen o estornudan: el virus puede pasar por el aire a su cuerpo.



Intenta no tocarte los ojos, la nariz o la boca con las manos: si el virus está en tus manos, podría entrar en tu cuerpo



Pide a tus facilitadores de apoyo que se laven las manos y se mantengan alejados si están enfermos.



Asegúrate de tener una lista de contactos de emergencia en algún lugar obvio



Si te sientes muy enfermo o estás inmunocomprometido, tienes diabetes, problemas pulmonares o fumas, puedes tener un mayor riesgo de enfermarte gravemente.



Todas las personas deben mantenerse alejadas



Los restaurantes y muchos lugares como el cine y tiendas están cerrados.

Esto es para evitar que las personas transmitan coronavirus a otras personas por accidente.



La mayoría de los servicios para personas con discapacidades también están cerrados, pero los servicios que realmente necesita permanecerán abiertos.



Las personas no pueden estar juntas en grupos ahora. Ni siquiera para un funeral o una boda o una gran cena familiar.



Tus facilitadores de apoyo pueden trabajar contigo, pero a través de una cámara de video y no en AVESID por un tiempo.



Estarás más seguro si te quedas en casa y no sales.



No debes tocar a nadie: no se permite estrechar manos ni abrazar a otras personas.



Debes mantenerte a 2 metros de todos, excepto de las personas que viven en tu casa. 2 metros es casi tan largo como un automóvil grande.

Si te enfermas



Las reglas sobre el coronavirus cambian mucho y podría haber más reglas nuevas pronto. Infórmate



Si tienes fiebre y tos y estás preocupado, quédate en casa y haz una cita con tu médico.



Es posible que debas usar una máscara si vas al médico.



Si tienes un resfriado y estás muy enfermo o te cuesta respirar, ve al hospital rápidamente.