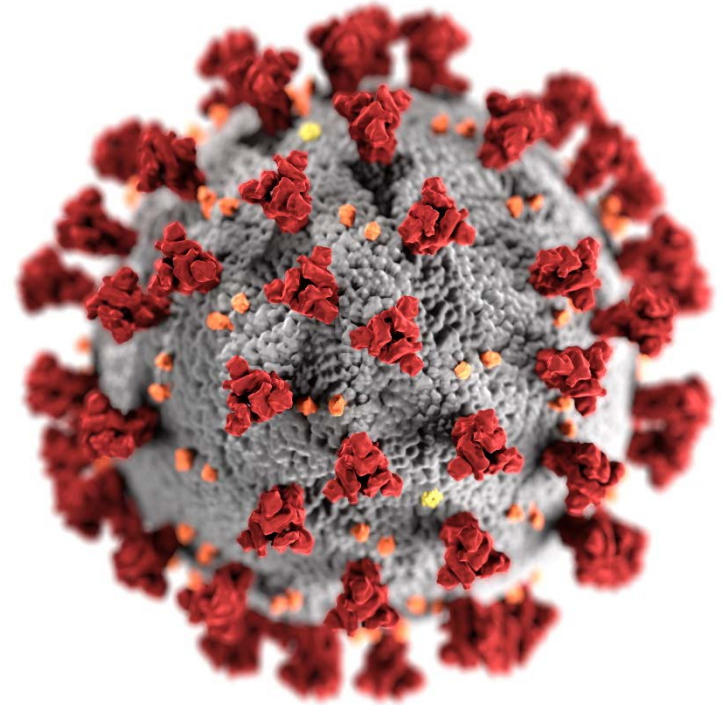


Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Información para los líderes de fe y comunitarios globales



cdc.gov/coronavirus-es

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19

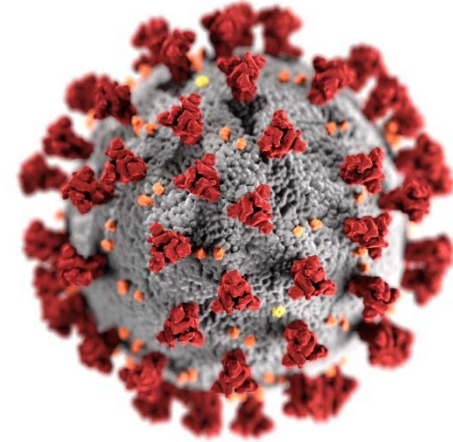
PASO UNO:

**¡Infórmese para ayudar a mantenerse y
mantener a su comunidad seguros!**



¿Qué es el COVID-19?

- El COVID-19 es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos.
- Un nuevo coronavirus es un coronavirus que no ha sido identificado con anterioridad.
- El virus que está causando la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) no es el mismo que los [coronavirus que circulan comúnmente entre los seres humanos](#) y que causan enfermedades leves, como el resfriado común.



COVID-19: Cómo se transmite

- Se cree que el virus se transmite principalmente de persona a persona.
 - Entre las personas que tienen contacto cercano entre ellas (dentro de una distancia de 2 metros)
 - A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla
- Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que se encuentren cerca o posiblemente entrar a los pulmones al respirar.
- Algunas personas que no presentan síntomas podrían propagar el virus del COVID-19.



Síntomas del COVID-19

Los síntomas del COVID-19 pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de garganta
- Pérdida reciente del gusto o del olfato



Los síntomas pueden tardar entre 2 y 14 días en aparecer.



Posibles complicaciones del COVID-19

- El COVID-19 puede variar de enfermedad leve a grave.
- Los casos graves del COVID-19 pueden causar complicaciones como la neumonía.
- El COVID-19 puede causar la muerte entre las personas que se enfermen gravemente y presenten complicaciones.



Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19

Las personas de cualquier edad con afecciones subyacentes, especialmente si no están bien controladas, como:

- Enfermedades pulmonares crónicas o asma, de moderada a grave
- Afecciones cardíacas graves
- Sistema inmunitario debilitado
- Obesidad grave (índice de masa corporal [IMC] de 40 o más)
- Diabetes
- Enfermedad renal crónica y en tratamiento de diálisis
- Enfermedad hepática



PASO DOS:

Use su voz para cambiar el curso del COVID-19, con medios en línea, digitales, virtuales, radiofónicos y de otro tipo, a fin de llegar a las congregaciones y comunidades con importantes mensajes de prevención



Mantenga el distanciamiento social, que significa mantener el distanciamiento físico, para ayudar a prevenir el COVID-19

- Mantenga un espacio entre usted y los demás
- Esto puede incluir:
 - **Medidas de protección personal**
 - Manténgase al menos a 2 metros de otras personas en público
 - Quédese en casa si ha estado expuesto a alguien con COVID-19
 - Quédese en casa si se siente enfermo
 - **Medidas en la comunidad**
 - Posponer o cancelar reuniones masivas
 - Suspender las clases en las escuelas y centros de cuidado de niños
 - Animar a las personas a trabajar desde la casa, si fuese posible



Comparta los mensajes sobre cómo prevenir el COVID-19

Mantenga el distanciamiento social y asegúrese de lavarse las manos; las escrituras sagradas pueden usarse para respaldar los mensajes de prevención dirigidos a las comunidades de fe

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
 - Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol
 - Si no hay ninguna de estas cosas, use una solución a base de cloro (*bleach* y agua)
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca con las manos sin lavar.

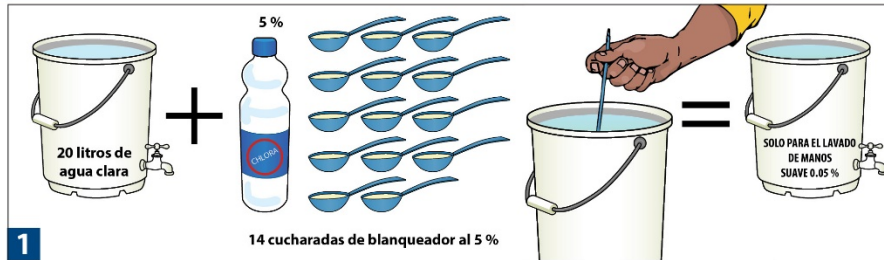


CÓMO HACER UNA SOLUCIÓN PARA EL LAVADO DE MANOS

Recuerde, solo use soluciones para el lavado de manos con cloro cuando no haya agua ni jabón o desinfectantes de manos a base de alcohol disponibles.

Cómo hacer una solución para el lavado de manos con blanqueador líquido al 5 %

Use la solución de cloro **SUAVE** para lavarse las manos.
Haga una nueva solución de cloro **SUAVE** todos los días.



Mezcle 14 cucharadas de blanqueador al 5 % en 20 litros de agua clara todos los días. Revuelva bien. Etiquete el balde plástico "Solo para el lavado de manos / SUAVE 0.05 %". No beba ni use esta solución para cocinar.



Asegúrese de que el balde esté tapado. Use la solución de cloro **SUAVE** para lavarse las manos.

Cómo hacer una solución para el lavado de manos con cloro en polvo HTH

Use la solución de cloro **SUAVE** para lavarse las manos.
Haga una nueva solución de cloro **SUAVE** todos los días.



Mezcle 1 cucharada de cloro en polvo HTH en 20 litros de agua todos los días. Revuelva bien. Etiquete el balde plástico "Solo para el lavado de manos / SUAVE 0.05 %". No beba ni use esta solución para cocinar.



Revuelva bien y espere 30 minutos.



Use la solución de cloro **SUAVE** para lavarse las manos.



NO beba agua con cloro.
NO se eche agua con cloro en la boca ni en los ojos.

cdc.gov/coronavirus-es

Eduque a la comunidad sobre cómo prevenir el COVID-19

Use opciones en línea, virtuales, digitales y otros medios para mantener la comunicación y continuar con las prácticas religiosas. Estas opciones también pueden usarse para educar a las congregaciones y comunidades sobre conductas que ayudan a prevenir el COVID-19.

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelos.
- Use una cubierta de tela para la cara (con doble capa) en entornos públicos, especialmente en áreas con transmisión comunitaria significativa.
- Siga las directrices gubernamentales de evitar reuniones masivas, incluidos los servicios religiosos.



Sepa lo que es importante sobre las cubiertas de tela para la cara

- Los CDC recomiendan usar cubiertas de tela para la cara en entornos públicos.
- Las cubiertas de tela para la cara pueden ayudar a las personas que tienen el virus, y no lo saben, a que no lo propaguen a los demás.
- Las cubiertas de tela para la cara deben:
 - Ajustarse bien pero cómodamente contra la cara
 - Sujetarse con cintas o cordones que se enganchan en las orejas
 - Incluir múltiples capas de tela
 - Permitir respirar sin restricciones
 - Poder lavarse y secarse sin que se dañen ni cambie su forma

Qué hacer y qué no hacer con las cubiertas de tela para la cara:

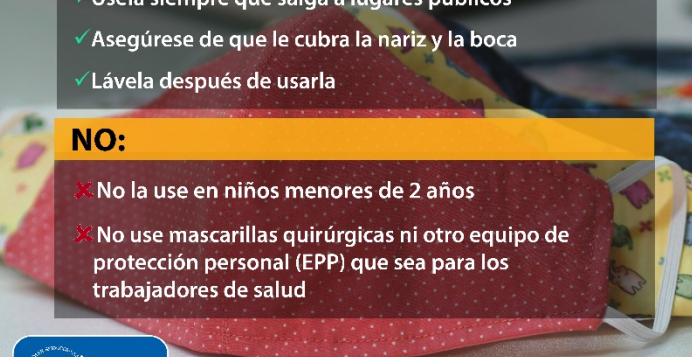
SÍ:

- ✓ Asegúrese de que pueda respirar fácilmente
- ✓ Úsela siempre que salga a lugares públicos
- ✓ Asegúrese de que le cubra la nariz y la boca
- ✓ Lávela después de usarla

NO:

- ✗ No la use en niños menores de 2 años
- ✗ No use mascarillas quirúrgicas ni otro equipo de protección personal (EPP) que sea para los trabajadores de salud



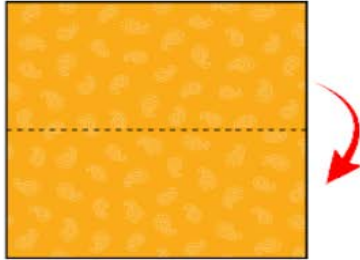




cdc.gov/coronavirus-es

Cómo hacer cubiertas de tela para la cara sin tener que coser

1.



Doble el pañuelo por la mitad.

2.



Doble hacia abajo la parte superior. Doble hacia arriba la parte inferior.

3.



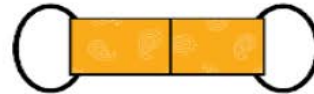
Coloque gomas elásticas o sujetadores para el cabello con una separación aproximada de 6 pulgadas entre sí.

4.

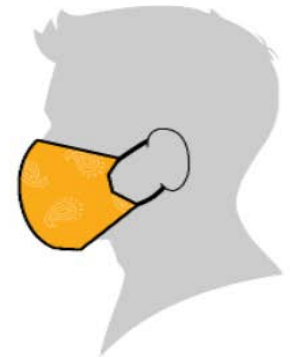


Doble los lados hacia el centro e inserte uno dentro del otro.

5.



6.



Eduque a la comunidad sobre lo que las personas deben hacer si tienen síntomas del COVID-19

- Quédese en casa y comuníquese con un proveedor de atención médica, si es posible.
 - La mayoría de las personas se recuperan en casa sin atención médica.
- Vigile sus síntomas y consulte a un proveedor de atención médica si tiene dificultad para respirar.
- Manténgase alejado de otras personas y quédese en la 'habitación para el enfermo', si es posible:
 - Mantenga la distancia y use una cubierta de tela para la cara si tiene que estar cerca de otras personas.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No comparta artículos del hogar de uso personal.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.
- Aún no hay un tratamiento específico ni una vacuna, por eso los médicos recomiendan descansar y tomar un medicamento para la fiebre (como paracetamol).



Eduque a la comunidad sobre el estrés y cómo sobrellevarlo

El brote puede ser estresante y causar emociones fuertes en los adultos y los niños.

Maneras de sobrellevar el estrés

- De tanto en tanto, deje de ver, leer o escuchar las noticias, incluso los medios sociales.
- Cuide su cuerpo.
- Hágase un tiempo para relajarse. Trate de hacer actividades que disfruta.
- Comuníquese con otras personas. Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.

¿Necesita ayuda? ¿Conoce a alguien que necesite ayuda?

Si usted o un ser querido se sienten abrumados con emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o sienten que quieren hacerse daño a sí mismos o a los demás:

- Llame a una línea de ayuda, si hay una disponible
- Llame a amigos de confianza o a un líder religioso o comunitario para pedir ayuda



Qué debe hacer (resumen)



PASO TRES:

¡Alce la voz para detener la violencia y el abuso de menores en su comunidad!



El aumento en los casos de violencia doméstica reportado en Wuhan, China, también está ocurriendo en el resto del mundo. El secretario general de la ONU ha reportado un “aumento horroroso de la violencia doméstica a nivel mundial” vinculado al COVID-19, y ha señalado que “para muchas mujeres y niñas, la amenaza es mayor donde deberían estar más seguras. En su propio hogar”.

<https://www.un.org/sg/es/content/sg/statement/2020-04-05/secretary-generals-video-message-gender-based-violence-and-covid-19-scroll-down-for-french>

<https://www.sixthtone.com/news/1005253/domestic-violence-cases-surge-during-covid-19-epidemic>



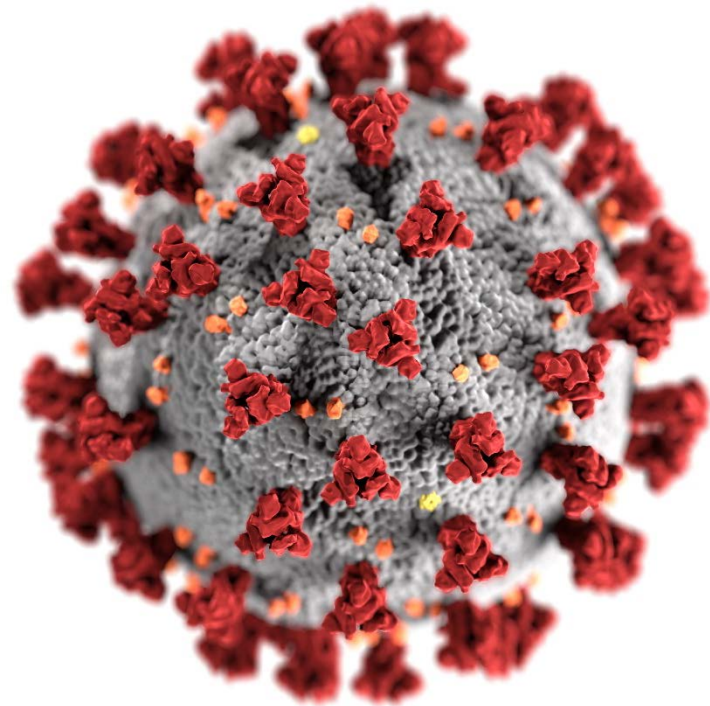
Los líderes religiosos y comunitarios pueden usar su influencia y la confianza que inspiran para ayudar a mantener a los niños seguros en sus comunidades

- Solicite al Gobierno que los servicios relacionados con la protección de menores y la violencia de género sean considerados “esenciales” y sigan en funcionamiento durante un cierre de emergencia (*lockdown*).
- Mantenga una lista actualizada (p. ej., información de contacto, horario de atención) de todos los servicios relacionados con la protección de menores y la violencia de género, y de las líneas de ayuda nacionales que sean funcionales y puedan brindar ayuda a los niños que sean víctimas de abuso.
- Manténgase en contacto con las familias y los niños por teléfono, WhatsApp y mensajes de texto durante los cierres de emergencia y el distanciamiento social, ya que el aislamiento podría hacerlos más vulnerables frente a los conflictos familiares.
- Si una persona necesita ayuda, remítala a los servicios adecuados de inmediato.



¡Gracias!

Los hallazgos y las conclusiones que aparecen en este informe pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la postura oficial de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



cdc.gov/coronavirus-es

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19