

# ROTAFOLIO EDUCATIVO SOBRE **COVID-19**

**PARA FACILITADORES(AS)  
COMUNITARIOS(AS)  
CONÓCELO, PREPÁRATE  
Y ACTÚA**



# Información para facilitadores

Este rotafolio es una herramienta de fácil integración de contenidos teóricos sobre la COVID-19, con la finalidad de brindar información general y educativa para que las personas conozcan como cuidar su salud, la de su familia y su comunidad, adoptando cambios de comportamiento que ayuden a prevenir enfermedades como la COVID-19.

Así mismo, las personas que participen en las capacitaciones podrán informarse, formarse y aprender sobre la COVID-19, replicando en sus comunidades el mensaje de prevención para evitar contagiarse, identificar los síntomas y tomar las acciones inmediatas y saber cuándo deben acudir al establecimiento de salud más cercano.

## CONTENIDO

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

SÍNTOMAS COMUNES Y SÍNTOMAS DE GRAVEDAD

¿CÓMO SE TRANSMITE LA COVID-19?

¿ES POSIBLE CONTAGIARSE DE COVID-19 POR TENER CONTACTO CON UNA PERSONA QUE NO PRESENTE NINGÚN SÍNTOMA?

MEDIDAS QUE PROTEGEN TU VIDA

LIMPIA TUS MANOS ¿CUÁNDO?

¿CÓMO UTILIZAR MASCARILLA DE FORMA SEGURA?

FORMAS DE AYUDAR A LAS PERSONAS MAYORES Y/O CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

EMBARAZO Y COVID-19



# INTRODUCCIÓN

**Sobre la  
COVID-19**

**Síntomas**

**Formas de  
contagio**

**¿Cómo  
protegermos?**

**Indicaciones  
para embarazadas  
y adultos mayores**

**Combatiendo  
el estigma**

# ¿Qué es el coronavirus?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-cov2 que se ha descubierto recientemente. Se les llama coronavirus porque tienen la forma de corona y existen diversos tipos de coronavirus, son como una familia de virus.

Tanto este nuevo coronavirus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a casi todos los países del mundo.

Aproximadamente 1 de cada 5 personas infectadas pueden presentar síntomas que necesiten de una hospitalización para ser tratados, incluyendo dificultad respiratoria. Los adultos mayores y las personas que padecen de una enfermedad crónica como presión arterial alta, problemas cardíacos, diabetes o cáncer tienen mayor probabilidad de complicarse.

Por lo tanto cualquier persona puede contraer la COVID-19. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y tengan dificultad para respirar, sientan dolor, opresión en el pecho y debilidad, deben ser trasladados al establecimiento de salud más cercano a su comunidad porque éstos son síntomas graves.

Es una enfermedad que se transmite de persona a persona por eso es importante protegernos con una mascarilla y guardar una distancia física entre personas, de al menos 2 metros.

# ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se descubrió recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca, eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a casi todos países del mundo.

Es una enfermedad que se transmite de persona a persona por las gotitas de saliva que salen al toser, estornudar o hablar.

Por eso es importante protegernos porque se transmite de persona a persona

2 metros



# ¿Cuáles son los síntomas\* de la COVID-19?

**Los síntomas comunes pueden ser:**

**Tos seca, fiebre, dolor de cabeza y garganta; también puede presentarse falta de olfato y gusto (sabor de los alimentos).**

**Los síntomas de gravedad pueden incluir además:**

**Fiebre alta y dificultad respiratoria.**

Otros síntomas que afectan a algunos pacientes son malestar general, dolor en el cuerpo, la congestión nasal, la diarrea, la pérdida del gusto y el olfato y las erupciones cutáneas. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente.

**\*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 14 días después de la exposición al estar en contacto con una persona infectada.**

# SÍNTOMAS\*

## Síntomas comunes

## Síntomas de gravedad

\*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 14 días después de la exposición al virus.



TOS SECA



FIEBRE



DOLOR DE GARGANTA



DOLOR DE CABEZA



FIEBRE ALTA



DIFICULTAD PARA RESPIRAR

\*Además puede presentarse falta de olfato y gusto (sabor de los alimentos)

# Personas con mayor riesgo de presentar síntomas graves



Adultos mayores de 60 años

y personas con enfermedades crónicas como:



Diabetes



Obesidad



Presión alta



Problemas del corazón



Pacientes con cáncer



Insuficiencia renal



VIH



Tuberculosis

Es importante mantener la prevención y el cuidado de estas personas en el hogar, practicando el lavado de manos y el distanciamiento físico  
**EVITAR SALIR DE CASA.**

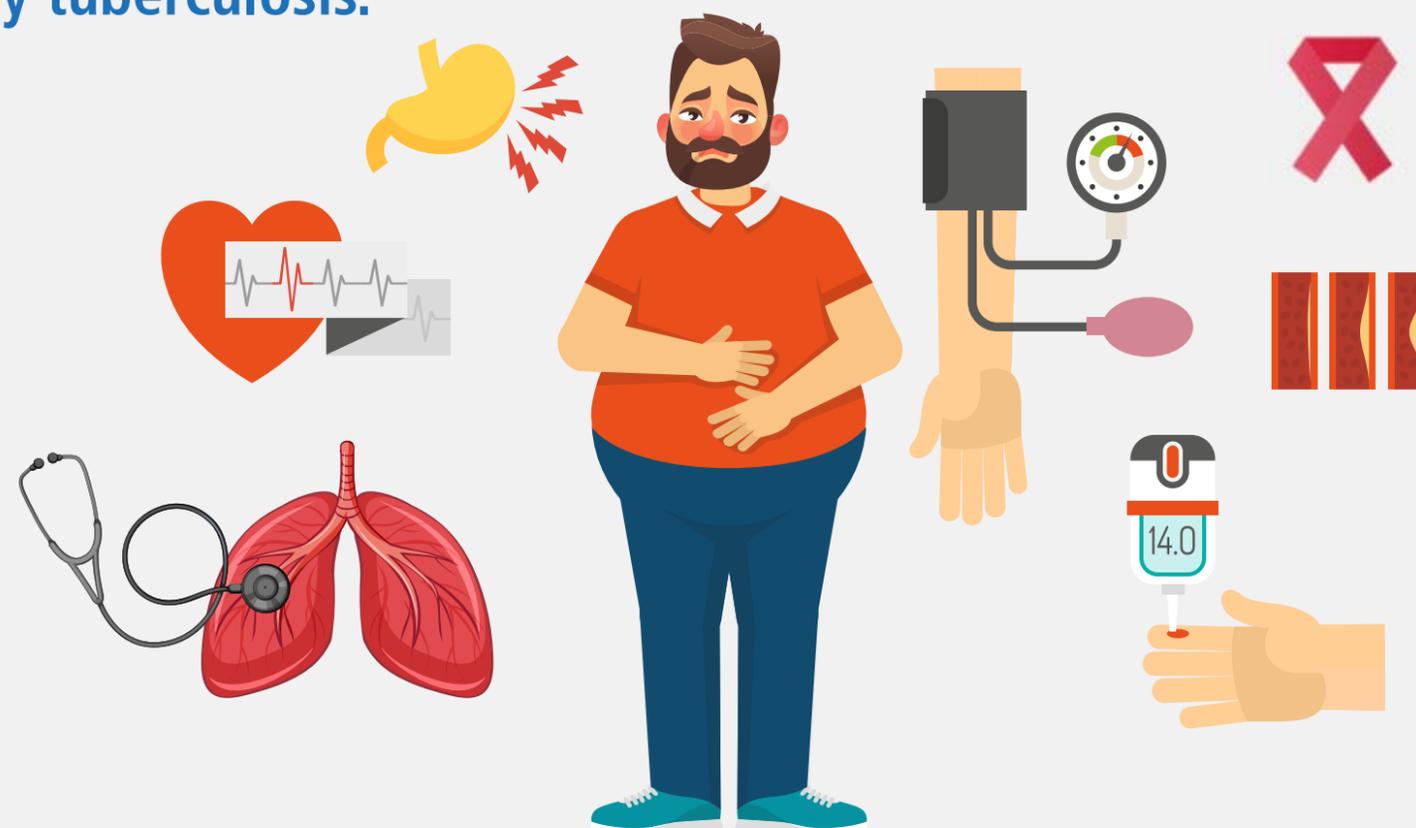
Al momento de presentar cualquier síntoma deben buscar atención médica inmediatamente. Al ser personas de mayor riesgo de agravarse, es muy importante atenderlas al primer síntoma.

# Personas con mayor riesgo de presentar síntomas de gravedad

## Adultos mayores de 60 años



Personas con enfermedades crónicas como: diabetes, obesidad, presión alta, problemas del corazón, cáncer, enfermos renales, VIH y tuberculosis.



- Hasta el momento no hay un tratamiento específico para esta enfermedad, la vacuna está en etapa de producción.
- El médico indicará tratamiento según sus síntomas y estado de salud.
- Los casos graves no pueden ser atendidos en casa, deben ser trasladados al hospital más cercano de su comunidad para su atención.

# ¿Cómo se transmite la COVID-19?

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las \*gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas \*gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID-19 si respira esas gotículas.

Por eso es importante mantenerse al menos a dos metros de distancia de los demás. Asimismo, estas \*gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como: mesas, llavines y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

Por eso es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar un gel de manos a base de alcohol. y limpiar las superficies con la solución indicada.

Por eso también es muy importante usar una mascarilla siempre al salir de casa ó si hay una persona enferma en casa.

---

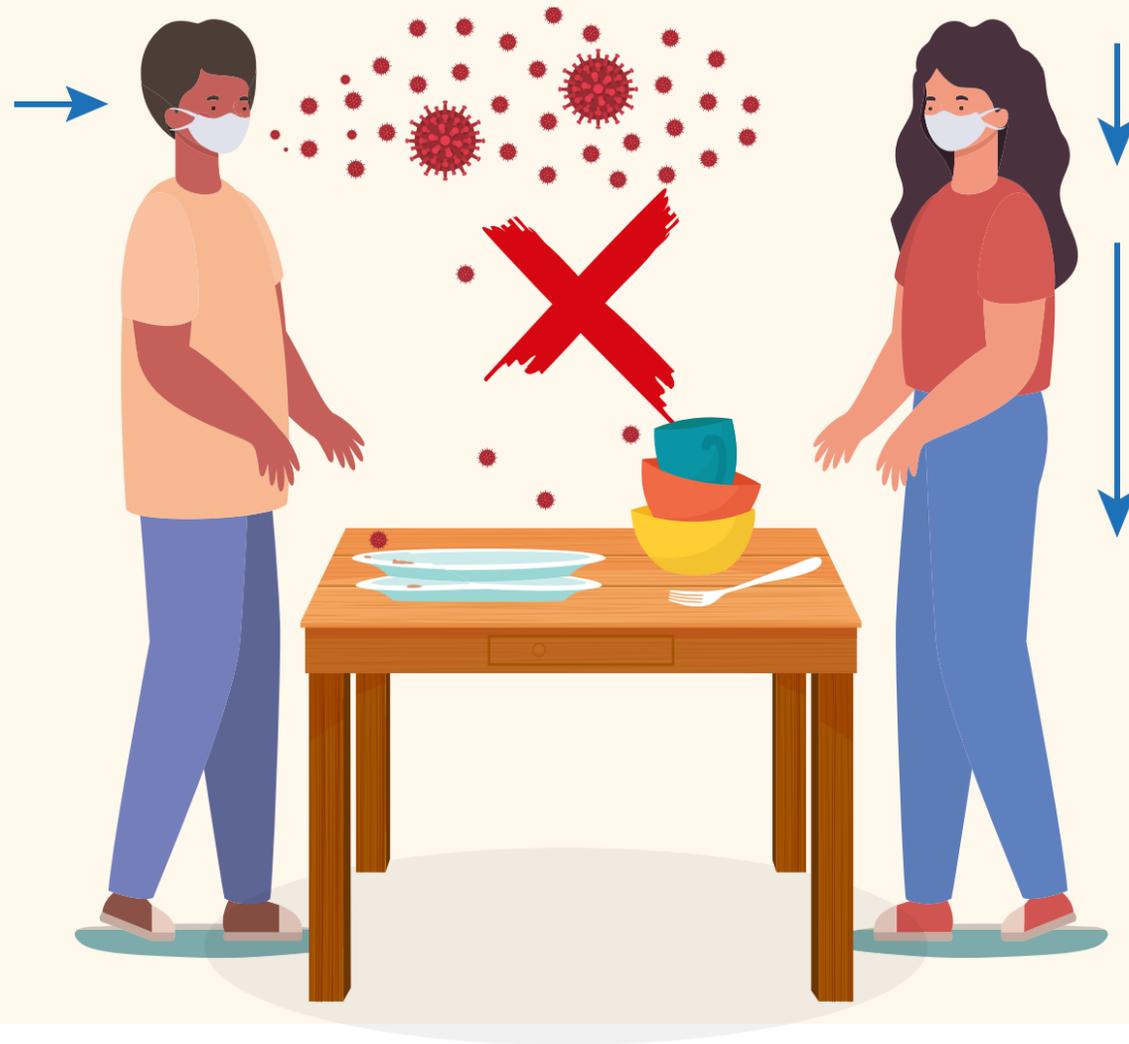
\*GOTÍCULAS son gotitas de saliva que se emiten al hablar, toser o estornudar.

# ¿CÓMO SE TRANSMITE LA COVID-19?

Se transmite de persona a persona a través de:  
2 metros

Las gotículas procedentes de la nariz o de la boca que salen expulsadas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.

La persona inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus.



Por esa razón es importante mantenerse a más de **2 METROS** de distancia entre personas.

Por eso es importante la higiene frecuente de manos.



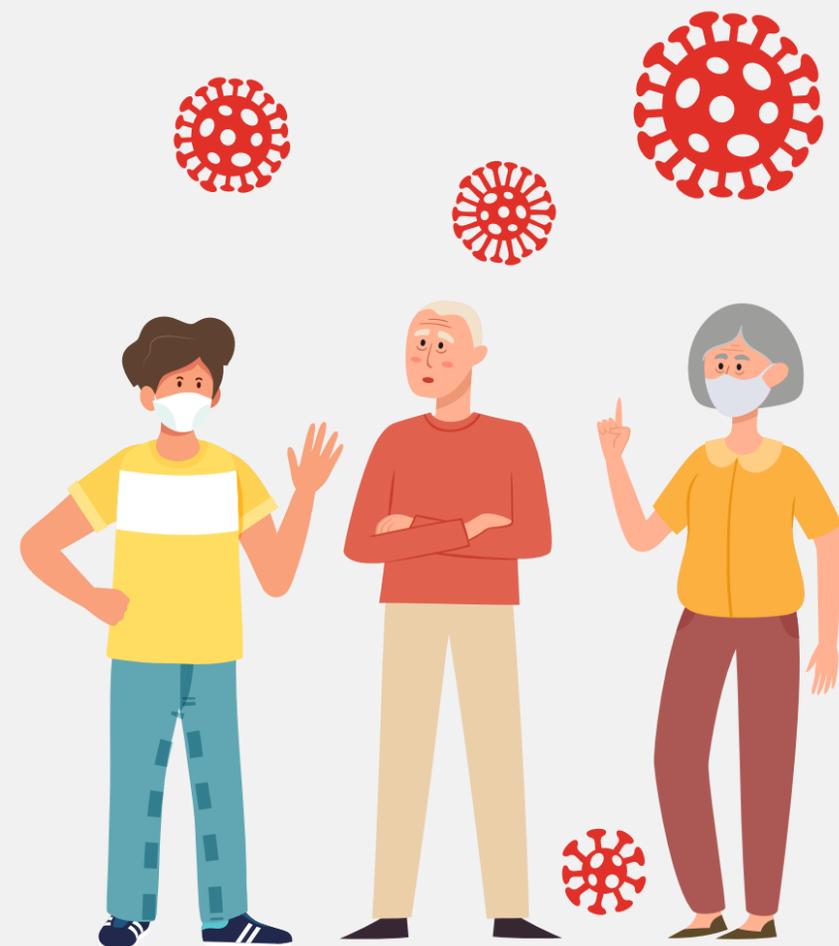
Por esto también es importante usar una mascarilla que cubra nariz y boca.

Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, llavines y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

# ¿Es posible contagiarse de la COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?

**Sí es posible contagiarse de alguien que solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo. La principal forma de propagación de la COVID-19 es a través de las gotículas de saliva o secreción que expulsa alguien que tose, estornuda o habla, aunque la persona parezca no tener síntomas. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad.**

**Las personas sin síntomas pueden transmitir el virus. Aún no se sabe con qué frecuencia ocurre.**



**¿ES POSIBLE CONTAGIARSE DE LA COVID-19 POR TENER CONTACTO CON UNA PERSONA INFECTADA QUE NO PRESENTE NINGÚN SÍNTOMA?**

**RESPUESTA: Sí**

Muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves.

Es posible contagiarse de alguien aunque no presente síntomas, por ejemplo, solamente al hablar, toser o estornudar. Estas personas a través de las gotículas pueden contagiar a otras.

# ¿Cómo podemos protegernos de la COVID-19?

## Aplicando las cuatro medidas que pueden salvar tu vida

### EVITA SALIR DE CASA

lo más que puedas.

### LAVA TUS MANOS FRECUENTEMENTE

con agua y jabón al menos 20 segundos o usa gel con alcohol al 70%.

### GUARDA TU DISTANCIA

Distanciamiento físico de 2 metros. Evita saludar de mano, beso y abrazo.

### UTILIZA MASCARILLA

para evitar contagiarte tú y a los demás.

Te dará como resultado:

---

## MENOR RIESGO DE CONTAGIO DE LA COVID-19 PARA TÍ Y TU FAMILIA

Es muy importante aplicar TODAS estas medidas.

# LA SUMA DE MEDIDAS QUE PROTEGEN TU VIDA



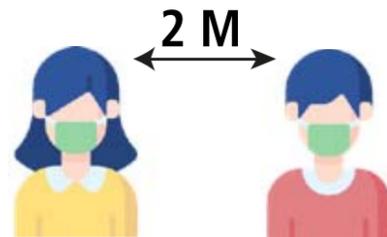
## EVITA SALIR DE CASA

lo más que puedas.



## LAVA TUS MANOS FRECUENTEMENTE

con agua y jabón al menos 20 segundos o usa gel con alcohol al 70%.



## GUARDA TU DISTANCIA

Distanciamiento físico de 2 metros. Evita saludar de mano, beso y abrazo.



## UTILIZA MASCARILLA

para evitar contagiarte tú y a los demás.

MÁS

MÁS

Y

Tu resultado será un:

**MENOR RIESGO DE CONTAGIO  
DE LA COVID-19 PARA TÍ Y TU FAMILIA**

# La importancia del lavado de manos para reducir el contagio de la COVID-19

## ¿Cuándo lavar las manos?

- Antes de tocarte la cara
- Después de toser o estornudar
- Después de ir al baño
- Antes y después cambiar pañales
- Antes de preparar y comer alimentos
- Antes y después de visitar o atender a alguien enfermo
- Después de tirar la basura
- Después de tocar los llavines de puertas
- Después de estar en lugares públicos concurridos

## Correcto lavado de manos

Usa agua y jabón

restriega palma con palma

restriega entre los dedos

restriega los pulgares

restriega atrás de las manos

restriega las muñecas

**El/la facilitador(a) deberá hacer una demostración sobre el correcto lavado de manos.**

# LA IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS PARA REDUCIR EL CONTAGIO

## ¿Cuándo lavar las manos?

Es importante porque asegura eliminar la presencia del virus si se encuentra en nuestras manos



## Correcto lavado de manos



agua y jabón



palma con palma



entre los dedos



restriega los pulgares



atrás de las manos



restriega las muñecas

# ¿Cuándo usar mascarilla?

Siempre al salir de casa ó en casa cuando hay una persona enferma, así se protege usted y protege a los demás (incluyendo a la familia)

Lleve también mascarilla siempre si tiene tos o estornudos. También si cuida de algún enfermo.

Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuentemente de manos con agua y jabón o la desinfección con gel a base de alcohol.

Aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

## Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

### Demostración a cargo del facilitador(a)

Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con agua y jabón ó con un desinfectante a base de alcohol.

Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.

Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante en gel a base de alcohol.

Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.

Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); córtela y deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante en gel a base de alcohol.

# Hagamos uso correcto de la mascarilla para disminuir el riesgo de contagio



Lávese las manos antes de tocar la mascarilla



Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros



Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido



Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera



Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz



Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón



Ajústela para que no queden aberturas por los lados



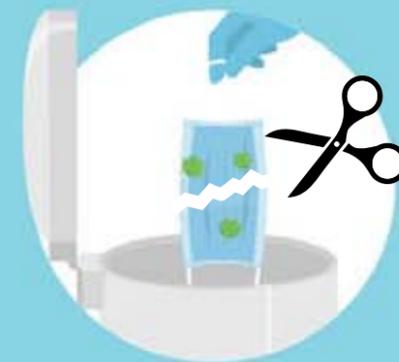
Evite tocarla



Quítesela manipulandola desde detrás de las orejas o la cabeza



Mientras se la quita, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie



Córtela y deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa



Lávese las manos después de desecharla ó use desinfectante en gel a base de alcohol

# QUÉ NO DEBEMOS HACER AL UTILIZAR MASCARILLA

## Demostración a cargo del facilitador(a)

1. No utilice mascarillas rasgadas o húmedas.
2. No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz.
3. No use la mascarilla poco ajustada.
4. No toque la parte frontal de la mascarilla (los dedos pueden estar contaminadas).
5. No se quite la mascarilla para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla.
6. No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas.
6. No reutilice la mascarilla.
7. Colocarnos la mascarilla con las manos sucias.

**Facilitador(a):** insistir en la higiene de manos antes y después de usar una mascarilla.

El uso de mascarilla debe combinarse con las otras medidas de protección personal, como la higiene de las manos, usar la técnica del antebrazo al momento de estornudar o toser y el distanciamiento físico de dos metros con otras personas.

# Evitemos el uso incorrecto de la mascarilla



No use la mascarilla poco ajustada



No toque la parte frontal de la mascarilla



No se la quite para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla



No utilice mascarillas rasgadas o húmedas



No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz



No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas



No reutilice la mascarilla

# 10 FORMAS DE AYUDAR A LAS PERSONAS MAYORES CON ENFERMEDADES DE BASE QUE VIVEN SOLAS



Este pendiente de la salud de su familiar preferiblemente por teléfono para evitar el riesgo de contagiarlos.



Si es necesaria la visita mantenga una distancia de al menos 2 metros y evite el contacto físico (darse las manos, abrazos).



Haga por ellos las compras de alimentos, medicamentos y otros suministros.



Asegúrese de que tengan medicamentos para un mes en caso de que tenga que quedarse en casa.



Ayúdelos a conectarse con médicos, vecinos, amigos y familiares si es necesario.



Recuérdelos que deben lavarse las manos con frecuencia, deben mantener limpios los objetos y las superficies y deben evitar el contacto físico con las personas enfermas.



La familia debe organizarse en caso de que caigan enfermos para buscar atención médica.



Aliéntelos a mantener un estilo de vida saludable: comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente, no fumar, mantenerse activo, limitar el consumo de alcohol y seguir los consejos médicos.



Sea amable y muestre empatía. Hable y escúchelos. Ayúdelos a sobrellevar el estrés y la soledad. Una vez que termine la pandemia, ¡volverán abrazarse!



Si su ser querido no vive con usted, evite las visitas. Use el teléfono para mantenerse en contacto.

# Ayudar a personas mayores o con enfermedades crónicas que viven solas

Busque comunicarse con ellos para conocer su estado de salud.

Recomiéndeles el lavado de manos frecuente y el distanciamiento físico.

Si los visita mantenga su distancia de 2 metros, y use una mascarilla.

Ayúdeles con sus compras.

Trate de que cuenten con sus medicamentos regulares a fin de que se queden en casa.

Ayúdelos a establecer comunicación con médicos y demás personas.

Haga un plan en caso que caigan enfermos.

Anímelos a comer saludable, no fumar, evitar el alcohol.

Ayúdeles a sobrellevar la soledad.



# Las embarazadas deben tomar las mismas precauciones que el resto de la población para evitar la COVID-19. Usted puede protegerse:

Quédese en casa lo más que pueda.

Lave tus manos con agua y jabón al menos 20 segundos o usar alcohol gel al 70%.

Guarde distanciamiento físico de al menos 2 metros, evite saludar de beso y abrazo.

Use mascarilla para evitar contagiarse usted, su bebé y su familia.

Así tendrá menor riesgo de contagio de COVID-19 para usted y su familia. (usar las figuras del Combo explicado en láminas anteriores)

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, busque enseguida asistencia médica. Antes de acudir a un centro médico llame por teléfono y siga las instrucciones del médico.

Las mujeres embarazadas y las que hayan dado a luz recientemente -incluidas las afectadas por COVID-19- deben acudir a sus citas médicas de rutina.

Tome sus medicamentos tal como le fueron indicados. Planifique su atención de parto con anticipación (lugar, transporte, etc.)

## ¿Pueden amamantar las mujeres con COVID-19?

**SÍ.** Una mujer con la COVID-19 puede amamantar a su bebé recuerde que es el mejor alimento para su bebé.

Usted debe:

Observar una buena higiene respiratoria mientras amamanta a su bebé, usando una mascarilla.

Lavarse las manos antes y después de tocar el bebé.

Limpiar y desinfectar de manera rutinaria las superficies que haya tocado.

## ¿Puedo tocar y tener en brazos a mi bebé recién nacido si tengo COVID-19?

**SÍ.** El contacto directo y temprano, así como la lactancia materna exclusiva ayudan al bebé a desarrollarse. Usted debe:

- Amamantar observando una buena higiene respiratoria; usando una mascarilla todo el tiempo que esté cerca de su bebé o de otra persona.
- Tener en brazos a su bebé, piel con piel.
- Debe lavarse las manos antes y después de tocar a su bebé y
- Mantener todas las superficies limpias.



# EMBARAZO Y COVID-19

## ¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

### #QUÉDATEENCASA



Lo más que puedas.



### #LAVATUSMANOS



con agua y jabón al menos 20 segundos o, usa gel con alcohol al 70%.



### #GUARDADISTANCIA



Distanciamiento físico de 2 metros, evita saludar de mano, beso y abrazo.



### #USAMASCARILLA



para evitar contagiarte tú y a los demás.



Así tendrá menor riesgo de contagio de **COVID-19** para usted y su familia.

### ADEMÁS

Tome sus medicamentos tal como le fueron indicados.  
Planifique su atención de parto con anticipación (lugar, transporte, etc.)

## La mujeres con la COVID-19 pueden amamantar siempre que...



Usen mascarilla.



Laven sus manos antes y después de tocar a su bebé.



Limpie y desinfecten rutinariamente las superficies.



# ¿Qué es el estigma social?

Es el comportamiento discriminatorio hacia una persona o grupo de personas, por ejemplo, a una persona enferma. En un brote epidémico, esto puede provocar que las personas sean señaladas, que se les discrimine, que se les evite ó trate despectivamente.

## ¿Cuales pueden ser las consecuencias del estigma?

- Que las personas escondan la enfermedad para evitar la discriminación.
- Que las personas eviten buscar atención médica de forma inmediata.
- Que las personas no cumplan con las medidas de bioseguridad.

## Recuerde

- Todos podemos ser afectados por la COVID-19.
- El virus no conoce etnia, religión ni clase social.
- Toda la población está en riesgo.
- Todos estamos expuestos, no discrimine.
- Debemos apelar a la solidaridad, informarnos sobre las formas de contagio y medidas de prevención.

**El/La facilitador(a) podría utilizar ejemplos de casos de estigmatización.**

# ABORDANDO EL ESTIGMA SOCIAL

## ¿Qué es el estigma social?

**Es un comportamiento discriminatorio hacia una persona o grupo de personas**

**El estigma provoca que las personas escondan la enfermedad**

**Impide que las personas busquen atención médica inmediata**

**Limita que las personas cumplan con las medidas de bioseguridad.**



## ¿Qué debemos hacer?

- Informarnos sobre la enfermedad y las medidas de bioseguridad

- **Ser solidarios**

- Tratar a los demás como nos gustaría ser tratados.

- No utilizar palabras que lastiman a los demás

# COVID-19

CONÓCELO, PREPÁRATE  
Y ACTÚA

