



¿Cómo lavarse las manos?

Duración del lavado: Entre 40 y 60 segundos.



Mójese las manos.



Aplíquese suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



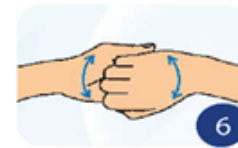
Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta manteniendo unidos los dedos.



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con abundante agua.



Séquese las manos con toalla de un solo uso.

MATERIAL DISEÑADO EXCLUSIVAMENTE PARA RAMA JUDICIAL SECCIONAL POPAYÁN



INFORMACION EN BIENESTAR SOCIAL
8209564 O AL CORREO
bsocialcau@cendoj.ramajudicial.gov.co



PREVIENE EL CORONAVIRUS



ENTÉRATE

Y

PREVIENE EL CONTAGIO



QUE ES EL COVID 19 ?

Es una enfermedad respiratoria provocada por un nuevo virus de tipo coronavirus, el virus lleva este nombre porque tienen forma de corona. Ellos pertenecen a una extensa familia de virus, algunos de los cuales pueden causar diversas enfermedades, tales como el resfrío común o infecciones respiratorias agudas graves. Los coronavirus son un grupo de virus ARN habituales en animales, y que pueden causar diversas enfermedades en humanos, desde el resfriado común a procesos respiratorios bronquíticos, neumonía, o el SRAS-Cov (síndrome respiratorio agudo grave).

¿Cuánto tiempo realmente sobrevive el covid-19 en el aire y en superficies con gotas infectadas? El tiempo que el virus dura en la superficie depende de factores como la temperatura, según el estudio: por ejemplo, a alrededor de 37 grados centígrados puede sobrevivir de dos a tres días en materiales como vidrio, tela, metal, Plástico o papel.

COMO SE TRANSMITE EL VIRUS ?

El virus se transmite de persona a persona cuando tiene contacto estrecho (a menos de un metro de distancia) con un enfermo; por ejemplo, al vivir bajo el mismo techo, compartir la misma sala en un hospital o cuidar a un enfermo sin la debida medida de protección, ya que se transmite a través de la saliva, el moco, y secreción de los ojos. El mecanismo de transmisión más probable es por gotas respiratorias > 5 micras y contacto directo de mucosas con secreciones, que pueden transportarse en manos u objetos (similar a la gripe).

CUÁLES SON LOS SIGNOS O SÍNTOMAS ?

En la mayoría de los casos se ha presentado fiebre, tos, dificultad para respirar. Si la enfermedad no se trata a tiempo, estos síntomas pueden agravarse.

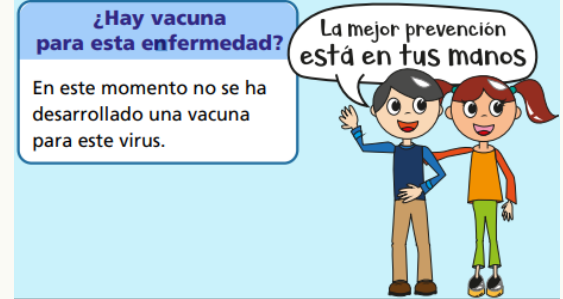
Aprende a diferenciar los síntomas			
Síntomas	COVID-19	GRIPE	RESFRIADO
Fiebre	•	•	
Tos	•	•	•
Moco		•	
Congestión Nasal			•
Estornudos		•	•
Dolor de garganta			•
Malestar en la garganta			•
Dificultad para respirar	•		
Flema	(amarillo • verdosa)		
Vómito		•	
Diarrea		•	
Cansancio / Debilidad	•		
Quebrahueso		•	
X-ray pulmón mancha	•		

Síntomas y gravedad: la mayor parte presenta un rango variado de síntomas leves: fiebre o síntomas de infección inespecífica de vías aéreas altas. En torno al 15-20% puede progresar a enfermedad severa: neumonía y fallo respiratorio, insuficiencia renal, con una letalidad del 2,3% de los casos confirmados.

CUANTO DURA EL VIRUS ? El tiempo que dura el virus en la superficie depende de factores como, la temperatura, según estudios, a alrededor de 37 grados centígrados el virus puede sobrevivir de **dos a tres días** en materiales como papel, vidrio, tela metal y plástico.

¡Atención!
3012737787
 Comuníquese a ésta línea telefónica

COMO SE PREVIENE ESTE VIRUS?



SOLO NECESITAS

Por ser una enfermedad de tipo respiratoria, se transmite a través de gotitas provenientes de la tos y los estornudos. Es importante cubrirse con pañuelo desechable (nunca con la mano) la nariz y la boca al estornudar o toser, también con el ángulo interno del codo. De la misma manera, el lavado de manos frecuente es muy importante para evitar el contagio, sobre todo después de haber estado en contacto con una persona enferma. Es importante recordar que el

