



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO

La UNPRG en tiempo de COVID-19

Coronavirus

(COVID - 19)

Lo que madres, padres y educadores deben saber:
Cómo proteger a hijas, hijos y alumnos





Los textos de este documento han sido extraídos de:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, "Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber", UNICEF, Madrid 2020
<www.unicef.org.es/historias/coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber>

Seguro Social de Salud - ESSALUD
Gobierno Regional de Lambayeque - Gerencia Regional de Salud
Con colaboración de la Facultad de Ciencias Biológicas de la UNPRG

Univesidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

Mayo 2020

Oficina General de Imagen Institucional de Relaciones Públicas

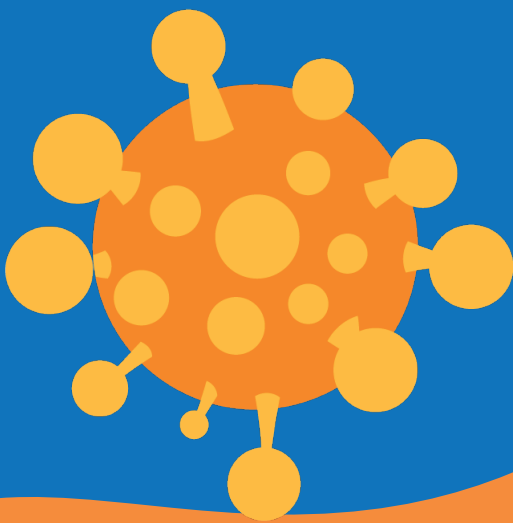
Juan XXIII 391 - Lambayeque - Perú

www.unprg.edu.pe

¿Qué es el virus causante del COVID-19?

Es una nueva cepa de virus de la familia de los coronavirus.

La enfermedad causada por este virus es llamada COVID-19 se detectó por primera vez en Wuhan - China, se denomina de esta manera por las siglas "CO" hace referencia a "corona", "VI" a "virus" y "D" a disease ("enfermedad" en inglés). Hasta ahora, la enfermedad se había denominado "el nuevo coronavirus 2019" o "2019-nCoV".



¿Cómo se transmite el virus causante del COVID-19?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas que emana una persona infectada, la que puede expulsar los virus cuando tose o estornuda o al tocar superficies contaminadas por el virus.

El virus causante del COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.



¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Fiebre, tos y dificultad para respirar, son algunos de sus síntomas.

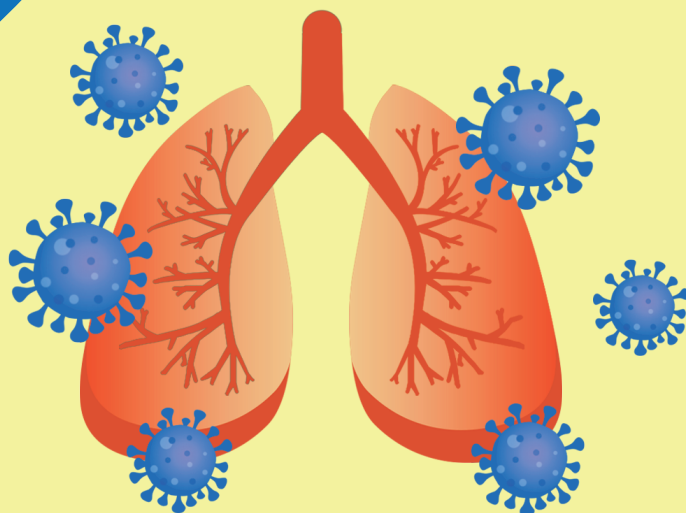
En casos más graves, la infección puede causar neumonía.

Si el paciente tiene complicaciones (comorbilidad: Diabetes, hipertensión, obesidad, asma, etc.) puede llegar a la muerte.



Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfriado común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba. Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un contenedor de basura cerrado).

Además, para la gripe existe una vacuna, por lo que es importante que tanto tú como tu hijo estén al día con su calendario de vacunación.



¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Estas son cuatro precauciones que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un **desinfectante que contenga alcohol**.



Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un contenedor de basura cerrado.



Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.



Buscar atención médica temprana en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar.

¿Debería ponerme una mascarilla?

Se recomienda el uso de mascarilla en forma permanente para proteger a otras personas, o si estás cuidando a alguien que pueda tener el COVID-19.

La mascarilla, debes utilizarla y desecharla adecuadamente para garantizar su efectividad y evitar el riesgo de transmisión del virus. Las mascarillas desechables solo se pueden usar una vez.

Sin embargo, el uso de la mascarilla no es suficiente para frenar el contagio. Es necesario lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca y la nariz al toser y estornudar y evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o presente síntomas similares a los de la gripe (tos, estornudos o fiebre).



¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?



Paso 1

Mojarse las manos con agua.



Paso 2

Aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas.



Paso 3

Frotar toda la superficie de las manos, incluyendo el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas, durante un mínimo de 20 segundos.



Paso 4

Enjuagarse bien con suficiente agua.



Paso 5

Secarse las manos con un trapo limpio o una toalla desechable.

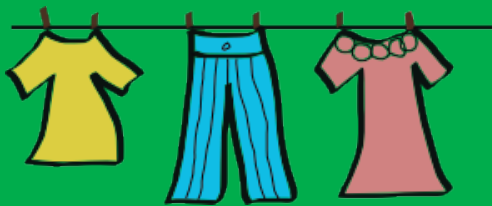
Lávate las manos con frecuencia, sobre todo antes de comer, después de sonarte la nariz, toser o estornudar y después de ir al baño. Si no dispones de agua y jabón, utiliza un desinfectante que contenga, al menos, un 60% de alcohol.

Medidas de prevención al regresar a la vivienda



Cuando ingreses a la vivienda quítete los zapatos y colocalos sobre una superficie que contenga agua con lejía.

Antes de tener contacto con los miembros de tu familia, debe bañarse y cambiarse de ropa, evita saludarlos con un beso, abrazo y darles la mano.



Manten separada la ropa de trabajo de las prendas personales.

Báñese con abundante agua y jabón.



Realiza el lavado de manos de acuerdo a los protocolos.

Desinfecta los elementos que han sido manipulados.



Si lleva alguna compra, desinfecta el empaque y colócala en una superficie limpia.

Coloca los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.



Call Center

Si presentas síntomas como: **tos seca, malestar general, dolor de garganta, dolor de espalda o dificultad para respirar**; quédate en casa y llámanos a los siguientes números según tu distrito:

Lambayeque

Lambayeque 978593453

Motupe 978593393

Mórrope 932321768
978593396

Jayanca 958578483

Salas 990628509

Túcume 958935011
988288444

Olmos 951427080
979344711

979979931
986263428

Pacora 950920409

Mochumí 973825337

Chiclayo

Chiclayo 920490051

La Victoria 900279255

Lagunas,
Zaña y
Cayaltí 929974410

San José,
Pimentel y
Santa Rosa 931974722

José L. Ortiz 930486995

Pomalca,
Pósope y
Chongoyape 900284977

Monsefú,
Ciudad Eten y
Puerto Eten 928200461

Ferreñafe

Ferreñafe 900300130

Inkawasi 925879800

Pitipo 921218672





UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO

Oficina General de Imagen Institucional y Relaciones Públicas