

MEDIDAS CONTRA EL COVID-19 CAUSADO POR EL CORONAVIRUS

¿QUÉ ES? Los coronavirus son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA) de leve a grave, en personas y animales. Los virus se transmiten entre animales y de allí podrían infectar a los humanos. A medida que mejoran las capacidades técnicas para detección y la vigilancia de los países, es probable que se identifiquen más coronavirus.

¿CÓMO SE TRANSMITE? La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con las personas con las que se tiene un contacto estrecho y su entorno. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA). Su incubación demora entre 2 y 14 días.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS? Los signos y síntomas clínicos de esta enfermedad pueden ser leves a moderados y son semejantes a los de otras infecciones respiratorias agudas, como fiebre, tos, secreciones nasales y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.

¿CÓMO PREVENIR?

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos o usar gel sanitizante que contenga alcohol al 70%.
- Permanecer en casa si estás enfermo y buscar atención médica si los síntomas empeoran.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Evitar tocar ojos, nariz y boca.
- Cubrir la boca al toser o estornudar con un pañuelo o en el ángulo interno del brazo.
- Limpiar y desinfectar superficies constantemente.
- Aplicar vacuna contra la influenza (se debe aplicar cuando no hay síntomas de ningún virus o se está saliendo de una gripa).



Si sospecha que puede estar enfermo es importante no automedicarse y acudir al médico, sobre todo si presenta los síntomas ya mencionados y ha viajado a zonas en donde se está propagando el COVID-19 en los 14 días previos a su malestar, o si ha estado en contacto con alguien sospechoso de estar infectado o que ha estado recientemente en dichas zonas.



ORIENTACIONES PARA ESTUDIANTES, PROFESORES Y GESTORES EN MOVILIDAD INTERNACIONAL

1. Durante la estancia en el exterior, es necesario estar al tanto de la información básica sobre le COVID19, la situación real en la zona en la que se encuentra, hacer caso a las instrucciones y orientaciones de las autoridades de salud y de la institución de acogida, y, muy importante, no entrar en pánico y hacer caso omiso a falsas alarmas. Acuda solo a fuentes oficiales (que muchas veces no son los medios masivos de comunicación)
2. Tome todas las precauciones para no contraer el virus (o cualquier otro). Es mejor pecar por exceso que por omisión.
3. Evite los lugares públicos cerrados y con poca ventilación, más aún si hay indicios de personas con enfermedades respiratorias.
4. Tenga identificados los centros de salud, clínicas y hospitales que atienden casos de COVID19 en la ciudad en la que se encuentra y tenga muy claros los sitios a los que debería acudir en caso de requerirlo, a través de su seguro internacional.
5. Al regresar, se recomienda a los estudiantes/profesores/gestores y sus familias guardar un estado de autoaislamiento -si ha viajado a zonas de propagación del COVID19- o de precaución (uso de tapabocas, lavado de manos, observar cuidados para no propagar virus), con el fin de vigilar su salud y detectar algún malestar que pudieran presentar en los 14 días posteriores a su llegada, así como evitar cualquier posible propagación en la comunidad universitaria.
6. Ante cualquier señal de alarma o síntoma, es preciso acudir al médico de inmediato, tomando las precauciones para no propagar el virus.
7. Después del regreso (y de una posible cuarentena, de requerirse para aquellos que han estado en zonas de propagación), en el caso de los estudiantes, y si su regreso ha sido anticipado por la situación de riesgo epidemiológico declarada oficialmente y previamente validada con la institución de origen, se coordinará con la Dirección de Relaciones Internacionales y con su Director de Programa, el posible plan para retomar las actividades académicas, de manera que no se genere perjuicio ante la situación de fuerza mayor, siempre dentro de las posibilidades reales, con fundamento en la flexibilidad y el rigor académico y a la luz del Estatuto Estudiantil de la U.D.C.A.

Es imprescindible mantener la calma, no automedicarse, no difundir información dudosa o alarmista y asumir la responsabilidad conjunta del cuidado de su salud, siguiendo las recomendaciones previas y estando al tanto de lo que publiquen las instituciones oficiales.

Mire el Mapa del Coronavirus en el Mundo en tiempo real

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

- Es evidente que son más los que se recuperan que los que no lo hacen!!! -