

# Manejo del COVID-19

## Cuidar de nosotros mismos y de los demás

Para frenar la propagación de COVID-19 (coronavirus), todos podemos tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de los demás. Para la última información, visite el sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades ([cdc.gov](https://www.cdc.gov)).

### Cómo se propaga el COVID-19

COVID-19 se propaga principalmente a través del contacto de persona a persona, específicamente:

1. Entre aquellos en contacto cercano.
2. Mediante gotitas respiratorias (por toser o estornudar) que pueden llegar a la boca, la nariz o los ojos de personas cercanas, o ser inhaladas a los pulmones.
3. Mediante contacto con superficies u objetos contaminados (incluidas las manos) y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Los individuos probablemente son más contagiosos cuando son más sintomáticos. Sin embargo, las personas también pueden transmitir el virus antes de mostrar síntomas o después de que los síntomas desaparezcan. Además, la mayoría de las personas infectadas experimentarán una enfermedad leve y posiblemente no presenten ningún síntoma.

### Cuidar de ti mismo

Su salud y bienestar son de suma importancia. Para cuidarse a sí mismo y a sus seres queridos, siga estos consejos:

1. Quéedese en casa si usted o alguien en su hogar está enfermo con síntomas respiratorios leves o fiebre.
2. Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo desechable, luego bótelos en la basura inmediatamente y lávese las manos. Si no hay un pañuelo desechable disponible, tosa en el codo flexionado.
3. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante que contenga un 60 al 95% de alcohol.
4. Limpie rutinariamente superficies y objetos (las mesas, las manijas de las puertas, grifos del baño e inodoros, los teclados de computadora, etc.) con un limpiador de uso doméstico.
5. Busque atención médica de inmediato si se enferma con fiebre, tos u otra dificultad respiratoria.
6. Si está enfermo, quéedese en una habitación específica y lejos de otras personas y mascotas en su hogar (tanto como sea posible). Use un baño separado, si es posible. No comparta tazas ni utensilios de comer.

### Cuidar de la iglesia

Si COVID-19 llega a su área, el liderazgo de su iglesia puede implementar cualquiera o todos los siguientes:

1. Modifique las actividades dominicales para minimizar el riesgo, como:
  - Saludarse verbalmente en lugar de darse la mano.
  - Traer su propio café y bocadillos a la iglesia.
  - Recolectar la oferta a través de recipientes que no se necesite tocar.
  - Pedir a los niños que se queden en sus asientos durante la historia de los niños.
  - Ajustar cómo se manejan la unción, el lavado de pies y la comunión.
  - Colocar desinfectante para manos en áreas comunes.
  - Poner más distancia entre asientos durante adoración y educación cristiana.
2. Cancelar las actividades dominicales o actividades durante la semana.
3. Grabar sermones en video y publicarlos en línea.
4. Realizar reuniones del comité y / o visitas pastorales por teléfono o video conferencia.

*Adaptado y utilizado con permiso de Berkey Avenue Mennonite Fellowship (Goshen, Indiana). Desarrollado utilizando las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Organización Mundial de la Salud, en consulta con Daniel Nafziger, MD, MPH, Director Médico para Goshen Hospital y especialista en enfermedades infecciosas, y Paul Fast, MPH, Coordinador Global de Salud para el Comité Central Menonita.*

