CORONAVIRUS

Es un virus causante de enfermedades respiratorias, **que van desde el resfriado común a un síndrome respiratorio agudo severo.**

¿CÓMO LO PODEMOS PREVENIR?

Sigue estos tips para protegerte
a ti y tu familia:

1.

Lava bien tus manos y de manera más frecuente, con agua y jabón. Antes de preparar alimentos y comer, después de sonarte, toser, llegar de la calle o ir al baño.

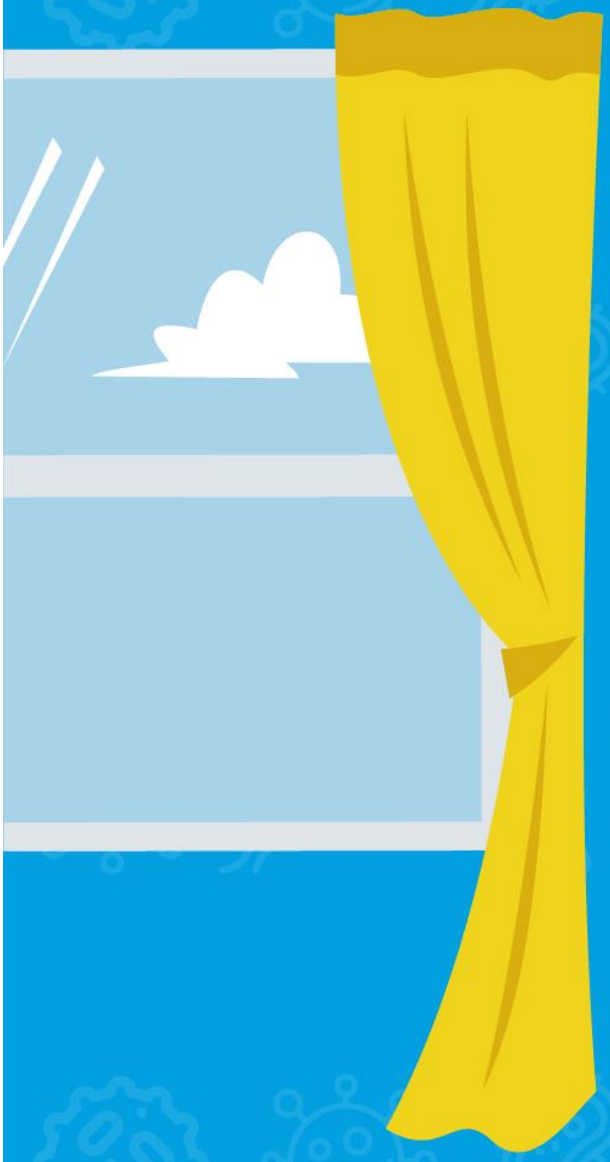
2.

Evita el contacto de tus manos con ojos, nariz y boca.

3.

Al toser o estornudar, usa un pañuelo, un tapabocas o cubre tu boca con el pliegue interno del codo.

4.



Ventila bien el ambiente donde te encuentres.

5.

Consume más alimentos ricos en **vitaminas A, B y C y verduras de color verde** oscuro, que tienen propiedades antivirales para ayudar a mantenerte sano.

VIGILADO Supersalud
¡Recuerda que
la mejor prevención
está en tus manos!
sura
EPS

CORONAVIRUS

¿QUÉ ES?

Los coronavirus (CoV) 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.

Su nombre deriva de la apariencia que bajo el microscopio asemeja una corona de estructuras redondeadas, formada por proyecciones de proteinas que salen de la superficie y le dan una capacidad especial para adherirse a las células del huésped.

FUENTE: MINSALUD

sura

¿CÓMO SE TRANSMITE EL
CORONAVIRUS (NCOV)?

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)

¿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 – IRA-, como fiebre, tos, secreciones nasales y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.

CORONAVIRUS

FUENTE: MINSALUD

EPS

sura

CORONAVIRUS

Es un virus causante de enfermedades respiratorias, **que van desde el resfriado común a un síndrome respiratorio agudo severo.**

¿CÓMO LA PODEMOS PREVENIR?

Lava bien tus manos y de manera más frecuente para evitar las bacterias y virus causantes de enfermedades respiratorias; **especialmente antes de preparar alimentos y comer, después de sonarte, toser, llegar de la calle, o ir al baño.**

Evitar el contacto de tus **manos con ojos, nariz y boca.**

Al toser o estornudar, **usa un pañuelo, un tapabocas o cubre tu boca con el pliegue interno del codo.**

Ventila bien el ambiente donde te encuentres, pero recuerda que los cambios bruscos de temperatura favorecen la aparición de los síntomas y deben evitarse para garantizar tu recuperación.

Consume más alimentos ricos en **vitaminas A, B y C,** como zanahoria, tomate, coliflor, brócoli, naranja, mandarina, guayaba, limón, mango y verduras de color verde oscuro como espinaca, acelga y brócoli, **que tienen propiedades antivirales para ayudar a mantenerte sano, combatir y prevenir resfriados.**

Si vienes de China o tienes contacto con una persona proveniente de ese país y tiene síntomas de dificultad para respirar serios, fiebre y tos, usa las medidas generales de prevención, cubre tus vías respiratorias con pañuelo o tapabocas de tela y consulta con tu médico.

VIGILADO Supersalud

Líneas Nacional 01 8000 519 519
Bogotá 4897941
Medellín 4486115
Cali 3808941
Barranquilla 3197901

epssura.com