Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

# Consejos para protegerse y proteger a otras personas contra la COVID-19

**¿Qué es el nuevo coronavirus?**
En semanas recientes, varias ciudades han reportado el brote de un nuevo coronavirus que se presenta como una gripe. Detectado por vez primera en Wuhan, provincia de Hubei (China), el nuevo coronavirus (2019-nCoV) ha sido identificado como el virus causante del brote de una enfermedad respiratoria.

**¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?**
Según informaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los síntomas del coronavirus incluyen generalmente:

- Cansancio
- Dificultad para respirar
- Fiebre
- Tos y/o dolor de garganta

Estos síntomas se parecen a los de otras enfermedades respiratorias, incluidas la gripe y el resfriado común. Se supone que los síntomas aparecen entre dos y diez días después de que se ha contraído el virus. El periodo de incubación durante el cual la persona tiene la enfermedad sin que presente síntomas puede variar entre uno y quince días. Es posible que el virus se contagie durante el periodo de incubación antes de que la persona que lo lleva comience a presentar síntomas.

**Cuándo buscar ayuda médica**
Si tiene síntomas, recuerde lo siguiente:

- ¿Ha viajado a una zona de alto riesgo en las últimas dos semanas?
- ¿Ha tenido contacto con alguien que ha estado en una zona de alto riesgo?
- El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (USCDC) recomienda buscar ayuda médica de inmediato si tiene síntomas. No obstante, antes de presentarse en un consultorio médico o sala de urgencias, llame e informe al personal sobre su reciente viaje y síntomas.

**Cómo evitar contraer el nuevo coronavirus**
La higiene de las manos es la primera y más importante línea de defensa. La OMS recomienda

- lavarse las manos con agua y jabón;
- llevar consigo pañuelos desechables, cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar y deshacerse del pañuelo en forma precavida;
- evitar tener contacto físico con animales salvajes si no es necesario.

Si debe tener contacto físico con animales salvajes, la OMS recomienda lavarse las manos inmediatamente después. Asimismo, es de suma importancia asegurarse de que la carne que consume esté bien cocida.

© 2026 TELUS Health Ltd.

**Otros consejos prácticos**

- Traer consigo un desinfectante de manos para facilitar la limpieza frecuente de las manos.
- Lavarse las manos siempre antes de comer.
- Tener sumo cuidado de no tocar cosas y luego llevarse las manos a la cara cuando se está en aeropuertos y otros sistemas de transporte público.
- No compartir bocadillos que están en embalajes o recipientes donde otras personas meten los dedos para comérselos.
- Limpie regularmente, no solo sus manos, sino también las superficies e instrumentos que toca o maneja.

**¿Hay grupos de personas que están más expuestas al riesgo que otras?**
Según información emitida por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, la situación está evolucionando rápidamente y la evaluación de los riesgos puede cambiar todos los días. Puede seguir las actualizaciones emitidas en su región: los sitios que incluyen información precisa incluyen la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Agencia de Salud Pública de Canadá; los Centros para el Control de Enfermedades de EE. UU. (USCDC); el Oficial Médico en Jefe de del Ministerio de Salubridad de Australia y el Gobierno del Reino Unido.

**Cómo proteger a su familia y en especial a los niños menores**
Usted puede reducir significativamente el riesgo de que los niños contraigan o propaguen el virus si

- les explica cómo se propagan los gérmenes e insiste en la importancia de tener una buena higiene con las manos y la cara;
- mantiene limpias las superficies del hogar, especialmente en la cocina, el baño y las perillas de las puertas;
- utiliza trapos limpios para fregar las superficies a fin de no transferir gérmenes de una superficie a otra;
- le da a cada uno su propia toalla y se asegura de que nadie se equivoque de cepillo dental, etcétera;
- mantiene su hogar seco y ventilado (los insectos se desarrollan en ambientes a humedad).

**Qué hacer si le agobian las noticias**
Si anda nervioso con lo del coronavirus, usted no es el único. Es normal que este brote le haga sentir empatía y preocupación. Inclusive quizás esto le despierte sentimientos de malestar que afectan su concentración, productividad y alteran sus patrones de sueño.

**Qué hacer para sentirse mejor**

- Apéguese a los hechos comunicados por agencias de salud pública o profesionales médicos. En vez de leer cada artículo e ir a cada sitio web, mantenerse alejado de la red es probablemente una buena idea. Si la situación le preocupa, los sitios que incluyen información precisa incluyen la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Agencia de Salud Pública de Canadá; los Centros para el Control de Enfermedades de EE. UU. (USCDC); el Oficial Médico en Jefe de del Ministerio de Salubridad de Australia y el Gobierno del Reino Unido.
- Trate de relativizar. Las redes sociales pueden amplificar la falsa información. Guarde en mente que existe un esfuerzo mundial concertado para tratar de contener este virus, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) pone a disposición una página web con respuestas a preguntas comunes.
- Y, por supuesto, permanezca saludable. Lavarse las manos con frecuencia y de manera adecuada es la forma más efectiva de detener la propagación de la enfermedad.

**Dónde encontrar más información**
En estos momentos se desconoce la velocidad en que este virus se está propagando entre las personas o cuánto puede durar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) está coordinando la respuesta internacional a la situación y está proporcionando más información aquí. Puede seguir las

actualizaciones emitidas para su país a través de los siguientes órganos: la Agencia de Salud Pública de Canadá; los Centros para el Control de Enfermedades de EE. UU. (USCDC); el Oficial Médico en Jefe de del Ministerio de Salubridad de Australia y el Gobierno del Reino Unido.