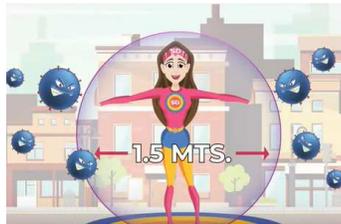


26 de marzo 2020. 12hrs. México. **CONDUCTA EN LA PANDEMIA DE COVID-19 FASE 2: CONTAGIOS EN LA COMUNIDAD.**

AUTOCUIDARSE: MITIGA Y DISMINUYE CONTAGIOS. El contagio entre personas es a través de saliva o superficies con saliva y heces.

SUSANA DISTANCIA ENTRE PERSONAS DE LA FAMILIA Y ESPECIALMENTE CON OTRAS PERSONAS. Metro y medio



México.- 26 marzo 12hrs.: 475 casos confirmados, 6 decesos.

Epidemia H1N1 en México 2009, 70,000 enfermos 1,100 muertes. Estuvimos un mes sin actividades. **Influenza H1N1 es más agresiva que Sar2-cov 19.**

- **No alarmarse. El stress disminuye las defensas del organismo** y fácilmente las personas se pueden enfermar por otros virus o bacterias.

- Manténgase **informado en páginas oficiales.** **NO PRESTAR ATENCION A INFORMACIONES INADECUADAS Y NO CIENTIFICAS, CAUSAN CONFUSIÓN Y MIEDO.** Checar dudas con su médico. **Salud emocional es muy importante.**

Recomendaciones para toda la población.

- CUIDAR VÍAS DE TRANSMISIÓN a través de la **saliva y de las heces.**

1.- **Lavar manos** antes de comer, al regresar a casa, después de transporte público, después de tomar dinero, después de contacto con animales, o personas enfermas de cualquier enfermedad respiratoria (en caso necesario usar soluciones a base de alcohol gel mínimo al 70% para fricción de manos.)

Al llegar a casa de inmediato lavarse manos, si es posible cambiarse de ropa, no entrar a la casa con zapatos. Las gotas de saliva abarcan metro y medio de distancia de cualquier persona que **hable, tosa, estornude, se ría o cante.**

2.- **No tocarse ojos, nariz y boca** sin lavarse manos previamente.

3.- **Estornudar o toser en el antebrazo.**

4.- **Evitar abrazos y besos.**

5.- **Personas que deban trabajar o viajar en transporte público** y no puedan guardar la sana distancia de metro y medio se deben tapar **la nariz y boca con pañuelo doblado y/o cubreboca y usar de lentes o goggles.** El pañuelo lo pueden hacer de algodón doblado por lo menos 5 veces y lavarlo en la noche, se le puede poner elástico y después colocarse como cubreboca. No olvidar que **el virus puede estar en la ropa o en superficies durante aprox. 12 horas.**

-MANTENER BUEN SISTEMA DE DEFENSA Y SALUD RESPIRATORIA

- 1.- **Dormir suficiente** en cantidad y calidad.
- 2.- **Alimentación adecuada**. Todo cocido no crudo: verduras, frutas, carnes cocidas. Beber agua desinfectada o embotellada o hervida. Si come fruta fresca o ensaladas desinfectar perfectamente antes de ingerirla.
- 3.- **Nebulizaciones** con agua para hidratar vías respiratorias.
- 4.- Si hay síntomas como **tos, fiebre** (medirla con termómetro de mercurio el digital no es exacto) **mal estado general** enseguida contactar a su médico o a instituciones de salud. **NO AUTOMEDICARSE**.
- 5.- Después y de acuerdo con la opinión de su médico el **enfermo de vías respiratorias DEBE permanecer en casa, y AISLADO de las otras personas**.
- 6.- **Vacunarse** contra los virus de las influencias A, B y H1N1. La mortalidad por virus de las influencias es mucho mayor que coronavirus en todo el mundo.
- 7.- Con **prueba positiva covid-19 en otro país** comunícalo de inmediato a tu médico y a la Secretaría de Salud. Teléfonos 911, Locatel, SMS 51515 o 5553371845 o al 800 0044 800.

CONTAGIOS

- 1.- **NO** visitar a **personas mayores de 65 años** (grupo alto riesgo).
- 2.- **Hacer lista de sus contactos con otras personas de la última semana. Investigar si tuvieron contacto con personas de alto riesgo** que viajaron a Estados Unidos, Europa y Asia, países de mayor epidemia. Después de 2 semanas de regresar de países de alto riesgo y no haber tenido otros contactos de riesgo, ya no hay peligro de contagio.
- 3.- **Evitar los viajes** no esenciales.
- 4.- **Evitar el contacto con personas enfermas**. Si en casa hay alguna persona enferma de vías respiratorias en casa, las personas sanas usar tapabocas o estar lejos del enfermo. El tapabocas evita que la saliva infectada llegue a personas sanas. Limpiar con agua caliente los cubiertos y platos de la persona enferma.
- 5.- **Evitar lugares concurridos**. Si viaja en transporte público taparse nariz y boca con pañuelo de algodón o cubrebocas para evitar gotitas de saliva de las otras personas.
- 6.- **Distanciamiento social, no estar cerca de otras personas. (1.5 mts).**

Síntomas por coronavirus: Fiebre, mal estado general, tos seca, disnea (sensación de falta de aire), dolor de garganta, escurrimiento nasal. Conjuntivitis, cambios en olfato y gusto, disfonía. Intensidad de los síntomas y signos es variable. Síntomas de varios virus. **DE INMEDIATO ACUDIR A SU MÉDICO Y NO AUTOMEDICARSE**.

SE DA TRATAMIENTO PARA SÍNTOMAS con antivirales y/o antibióticos se deben prevenir complicaciones por presencia de otros microorganismos. No hay riesgos de usar antiinflamatorios como Ibuprofeno siempre y cuando lo haya recetado su médico.

- No hay vacuna, ni tratamiento específico contra Covid-19. LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS SEVEROS PUEDEN AMERITAR HOSPITALIZACIÓN.

Si ha estado en contacto con personas de alto riesgo o tiene enfermedad respiratoria SE DEBE AISLAR AL PACIENTE Y TENER SEGUIMIENTO CON LAS AUTORIDADES DE SALUD en caso de confirmación de coronavirus.

Las pruebas de **personas que sean sospechosos o de alto riesgo** para Coronavirus se deben confirmar con el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos (Indre) e instituciones certificadas para esta prueba. **NO ES NECESARIO QUE LA POBLACIÓN SANA SE REALICE PRUEBAS PARA CORONAVIRUS.** Los paneles respiratorios no son de covid-19.

Grupos de riesgo:

1.- Viajeros de países infectados **EUA, ITALIA, ESPAÑA, ALEMANIA, COREA DEL SUR, IRAN en caso necesario 14 días de cuarentena (aislamiento social y familiar).**

2.- Enfermos de corazón, vías respiratorias, diabetes, obesidad, enfermedades renales o enfermedades que afecten a sistema de defensas como cáncer o proceso reumáticos.

3.- Personas mayores de 65 años. Sin embargo, personas de cualquier edad pueden enfermar.

4.- Mujeres embarazadas.

Coronavirus: 7 grupos: los más comunes 229E, NL63, OC43, HKU1, los más agresivos: **MERS-CoV**-Síndrome Respiratorio del Medio Oriente 2013,

SARS1- Síndrome Respiratorio Agudo Severo 2002 y **Sars2-cov19**. Instituciones de Salud y algunos hospitales privados y algunos laboratorios efectúan covid-19 con orden médica y otros solamente a personas con falta de aire, severa tos o de alto riesgo.

OMS al 25 marzo 2020: En el mundo **300,00 contagiados, 7900 muertos (4.4% de muertes). 159 países.**

Fuentes: www.gob.mx/coronavirus, Secretaría de Salud, www.salud.gob.mx. Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>.

UNIDAD DE INTELIGENCIA EPIDEMIOLOGICA Y SANITARIA 55 5337 1845 o al 800 0044 800.

Elaboración de este documento: Dra. Rosa Eugenia Chávez Calderón.
Centro de Foniatría y Audiología. CDMX

☎ 5556632073

🌐 www.centrodefoniatría.com

✉ eugeniachavez@hotmail.com

🐦 @dradelavoz

📘 [centrodefoniatría, drarosaeugeniachavez](#)

🌐 www.world-voice-day.org