

19 de marzo 2020. 10 hrs. México.

CONDUCTA ANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

AUTOCUIDARSE ES LA BASE DE MITIGAR Y DISMINUIR LOS CONTAGIOS.

No hay coronavirus en las calles de México, estamos en fase 1.

-México presenta 118 importados y sus contactos (nivel 1) otros países tienen otra condición por lo cual cada país es diferente.

-No alarmarse. 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 ATENCIÓN A INFORMACIONES INADECUADAS Y NO CIENTÍFICAS. SOLO CAUSAN CONFUSIÓN Y MIEDO.** Checar dudas con su médico.

-No hay vacuna, ni tratamiento específico contra Covid 19. Se investiga tratamiento, vacuna, comportamiento de este virus y de la enfermedad, (menos severa que influenza H1N1, A y B o bacterias como neumococo).

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 al 70% para fricción de manos.)

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

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

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

-MANTENER BUEN SISTEMA DE DEFENSA (INMUNE)

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.

3.- 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.**

4.-Si está **enfermo** de vías respiratorias **permanecer en casa.**

5.-**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.

6.-Con **prueba positiva covid-19 en otro país** comunícalo de inmediato a tu médico y a la Secretaría de Salud. Teléfonos 55 5337-1845 o al 800-0044- 800

CONTAGIOS

1.-No visitar a **personas mayores de 65 años** (grupo alto riesgo).

2.-**Evitar a personas de alto riesgo** que viajaron a los países de mayor epidemia en las últimas dos semanas. Estados Unidos, Europa y Asia. Después de 2 semanas de regresar de países de alto riesgo ya no hay peligro de contagio.

3.-**Evitar los viajes** no esenciales a países afectados, en caso de viajar considere las precauciones adicionales, durante y después de su viaje.

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 no es indispensable. 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.- Mantener **distanciamiento social, no estar cerca de otras personas.(2 mts)**

Síntomas por coronavirus (experiencia de China y otros países): Fiebre, mal estado general, tos seca, disnea(sensación de falta de aire), dolor de garganta, escurrimiento nasal. Intensidad de los síntomas y signos es variable. Síntomas de varios virus. **DE INMEDIATO ACUDIR A SU MEDICO Y NO AUTOMEDICARSE.** El tratamiento es sintomático y con antivirales y/o antibióticos para evitar mayores complicaciones por presencia de otros microorganismos. No hay riesgos de usar antiinflamatorios enviados por el médico.

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

Grupos de riesgo:

1.-Viajeros a países infectados o viajeros frecuentes. **Países mas infectados por cercanía y constante presencia de mexicanos y estadounidenses que regresan de EUA (Colorado como Vail, Nueva York,California) se deben de tener precauciones sobre síntomas de las personas y en caso necesario guardar aislamiento social 14 días. ITALIA, ESPAÑA, COREA DEL SUR, IRAN, y CHINA (ya no tiene tantos casos activos).**

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

3.-Personas mayores de 60 años

Coronavirus: 7 grupos. Hay 35 virus que pueden infectar al aparato respiratorio. Coronavirus más agresivos: SAR síndrome agudo respiratorio del 2002.MERS de medio oriente en 2013. **SAR2-covid 19** apareció diciembre 2019. % y 3% de muertes.**OMS** al 19 marzo 2020: En el mundo **198,687 contagiados,7900 muertos.159 países. Alrededor de 82 000 casos recuperados.**

México.- 118 casos confirmados, un deceso con diabetes. 19 de marzo 10 hrs.. Nivel 1. **Epidemia H1N1 en México 2009, 70,000 enfermos 1,100 muertes.**

Estuvimos un mes sin actividades. Este virus es más agresivo que Sar2-cov 19. Fuente: www.gob.mx/coronavirus, Secretaría de Salud, www.salud.gob.mx.

Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/emergencies/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.Tel.556632073 Cd.México www.centrodefoniatría.com eugeniachavez@hotmail.com Facebook: [centrodefoniatría](https://www.facebook.com/centrodefoniatría),[drarosaeeugeniachavez](https://www.facebook.com/drarosaeeugeniachavez), www.world-voice-day.org