

DATOS DE ALARMA

Vigile la presencia de alguno de los siguientes datos de alarma y acuda de inmediato a la unidad médica más cercana, utilizando cubrebocas; preferentemente no utilice transporte público.



Dificultad para respirar, falta de aire.



Coloración morada en labios y uñas.



Dolor en el pecho.



Fiebre mayor a 38.5°C que no cede con medicamentos.

Nota: Procure tener un termómetro y un oxímetro y medir su temperatura y oxigenación, especialmente si tiene otras enfermedades.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y OBJETOS

PRIMERO LIMPIAR Y DESPUÉS DESINFECTAR

- 1 Limpiar diariamente con agua y detergente las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.
- 2 Después de limpiar, desinfecte las superficies y objetos con cloro (20 ml diluidos en 980 ml de agua) sin mezclar con otras sustancias; siga las instrucciones del envase.
- 3 Posterior a la limpieza y desinfección, realice higiene de manos.
- 4 Realizar desinfección de equipos electrónicos como celulares, tabletas, etcétera.

RECOMENDACIONES GENERALES

- En caso de tomar medicamento para otras enfermedades, continúe con el tratamiento ya establecido.
- En el caso de un niño enfermo de COVID-19, puede estar al cuidado de un adulto, que deberá utilizar cubrebocas todo el tiempo y lavarse las manos frecuentemente.
- Evite el contacto con secreciones respiratorias, materia fecal, orina u otros desechos de la persona enferma.
- Trate de mantenerse activo, realice caminatas ligeras dentro de su habitación 30 minutos al día, no es necesario que sean continuos.
- Si está acostado, hágalo boca abajo con una almohada bajo el abdomen.
- Concéntrese en su respiración dos o tres veces al día, meta aire por la nariz y sáquelo por la boca lentamente como si fuera a dar un beso.
- Si algún familiar presenta síntomas relacionados con COVID-19 llame al servicio de Orientación Médica Telefónica, donde personal calificado le atenderá.

**Servicio de Orientación Médica Telefónica
800 2222 668**

**NO OLVIDE TENER A LA MANO SU
NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL.**

**Consulta la Guía de cuidados en
casa para personas con sospecha de
infección o caso confirmado de COVID-19**

<https://bit.ly/37MFUDH>



CUIDADOS EN CASA PARA PERSONAS CON SOSPECHA DE INFECCIÓN O CASO CONFIRMADO DE COVID-19



**GOBIERNO DE
MÉXICO**



¿QUÉ PERSONAS REQUIEREN CUIDADOS EN CASA?

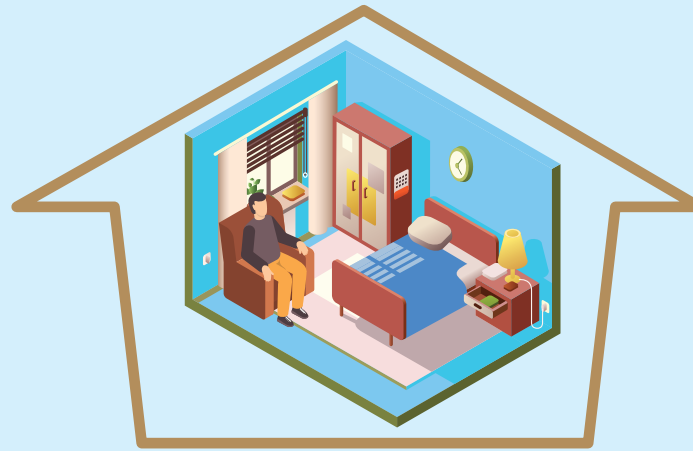
Existen dos grupos de personas que deben tener aislamiento en casa:

- 1 Casos sospechosos o confirmados por COVID-19, con síntomas leves.
- 2 Haber tenido contacto directo con personas sospechosas o confirmadas de COVID-19.

CUIDADOS EN CASA PARA LA PERSONA SOSPECHOSA O ENFERMA

- **Atienda las instrucciones** que le proporcione el equipo de salud.
- **Realice higiene de manos frecuentemente** con agua y jabón durante 40 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, y si están visiblemente sucias.
- **También puede friccionarse** las manos durante 20 segundos con gel desinfectante que contenga solución a base de alcohol al 70%.
- **Quédese en casa**, excepto para recibir atención médica urgente.
- **Permanezca en una habitación** específica, bien ventilada, de preferencia solo(a), y mantenga su puerta cerrada. Si no es posible, deberá portar cubrebocas todo el tiempo y sus familiares deben mantener una distancia mínima de un metro y medio.
- **No salga de la habitación y casa**, hasta que el personal de salud lo indique.
- **No reciba visitas** mientras se mantenga en aislamiento.
- **Evite el contacto con otras personas**, saludo de mano y beso.
- **Mida su temperatura corporal** por la mañana y por la tarde para controlar su estado físico.

CUIDADOS EN CASA PARA LA PERSONA SOSPECHOSA O ENFERMA



RECUERDE:

-  Ejercicios de rehabilitación pulmonar.
-  Realice higiene de manos frecuentemente con agua y jabón o con gel a base de alcohol a 70%.
-  Mida su temperatura corporal. 37.5 °C
-  Use cubreboca.
-  Cúbrase nariz y boca al toser y estornudar.
-  Consuma alimentos saludables y bien cocidos.
-  Evite el contacto con otras personas. 1.5 m

- **Cúbrase nariz y boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar, realice higiene de manos; si no cuenta con un pañuelo, utilice la parte interna del codo.
- **Evite escupir.** Si es necesario hacerlo, utilice un pañuelo desechable y después lávese las manos.
- **Use cubreboca** (cubra nariz y boca completamente) cuando esté cerca de las personas con quienes convive en casa, o bien, cuando salga para recibir atención médica.
- **No se automedique** ni haga uso de remedios caseros.
- **Manténgase bien hidratado.**
- **Aliméntese saludablemente** y procure ingerir sus alimentos separado de su familia; incluya verduras y frutas en cada comida; prefiera frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja, limón o guayaba).
- **Asegúrese de que los alimentos** estén bien cocidos, especialmente carne y huevo.
- **Recuerde no compartir artículos** de uso personal, así como utensilios para la alimentación.
- **Los cubiertos y platos deben lavarse** con agua y detergente después de su uso, y pueden reutilizarse.
- **Realice baño** y cambio de ropa diario.
- **No mezcle su ropa** con la de otros miembros de la familia, evite sacudirla y lávela con detergente de uso comercial.
- **Deposite sus desechos en una bolsa** exclusiva, como pañuelos desechables, toallitas, cubrebocas, etcétera, y cierre la bolsa antes de tirarla.
- **Cuando el baño sea compartido**, realice limpieza y desinfección después de cada uso por la persona enferma. De ser posible tener un baño exclusivo.
- **Si tiene un sistema de ventilación central NO** lo utilice, así evitará que el aire contaminado circule por la casa.
- **Conserve solo** el mobiliario básico dentro de la habitación para facilitar la limpieza y desinfección.