

DATOS DE ALARMA

Vigile estrechamente la presencia de alguno de los siguientes datos de alarma:



Dificultad para respirar, falta de aire, opresión o dolor en el pecho.



Coloración morada de la piel.



Aumento excesivo de moco y flemas.



Confusión mental o desmayo.



Vómito o diarrea persistente.

En caso de presentar algún dato de alarma, acuda a la unidad de atención médica más cercana e informe al personal de salud que es sospechoso o portador de COVID-19.

Recuerde utilizar cubrebocas todo el tiempo, realizar desinfección de sus manos y trasladarse, de preferencia, en vehículo particular, evite el transporte público.

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 (1/4 taza) diluido en 4 litros de agua, sin mezclar con otras sustancias; siga las instrucciones del envase.
- 3 Posterior a la limpieza y desinfección, realice higiene de manos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Los miembros del hogar deben permanecer en una habitación diferente; si esto no es posible, mantener una distancia de al menos 1 metro de la persona enferma.
- En el caso de niños menores de 5 años, su familiar puede quedarse con ellos, utilizando cubrebocas todo el tiempo, sin olvidar lavarse y desinfectarse las manos con frecuencia.
- Evitar el contacto con secreciones respiratorias, materia fecal, orina u otros desechos de la persona enferma.

En caso necesario, utilice el servicio de Orientación Médica Telefónica llamando al 800-2222-668, personal calificado le atenderá.

NO OLVIDE TENER A LA MANO SU NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL

Para más información visite:
<https://coronavirus.gob.mx/>



CUIDADOS EN CASA PARA PERSONAS CON SOSPECHA DE INFECCIÓN O CASO CONFIRMADO POR 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 con síntomas leves: presentan síntomas leves, han sido diagnosticados como sospechosos de COVID-19 y el médico les ha aconsejado aislarse.

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.
- **Lávese las 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.

Técnica de lavado de manos



Use jabón, de preferencia líquido; si no tiene, utilice jabón de pasta en trozos pequeños.



Talle energícamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.



Enjuague completamente y use, preferentemente, una toalla de papel para secarse.



Cierre la llave del agua y abra la puerta del baño con el mismo papel, después tírelo en el bote de basura.

- **También puede friccionarse** las manos con un desinfectante que contenga más de 70% de alcohol.
- **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.
- **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.
- **Cúbrase nariz y boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar; si no cuenta con un pañuelo, utilice la parte interna del codo.
- **Evite escupir.**
- **Evite tocarse la cara**, la nariz, la boca y los ojos con las manos sucias.
- **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** o haga uso de remedios caseros.
- **Manténgase bien hidratado.**
- **Aliméntese saludablemente** y por separado de la 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.
- **Evite 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.

Uso correcto del cubreboca



Lávese las manos correctamente antes de colocarlo.



Revise cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca).



Pase por su cabeza u orejas las cintas elásticas y colóquelo cubriendo completamente su nariz y boca. Es muy importante que sus manos no toquen la parte interna.



Procure no tocarlo mientras lo traiga puesto y, si tiene que hacerlo, lávese las manos.



No comparta su cubreboca.



Ojo: Aunque use el cubreboca, tape boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo.

- **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, etcétera, y cierre la bolsa antes de tirarla.
- **Cuando el baño es compartido**, realice limpieza y desinfección después de cada uso por la persona enferma.
- **No utilice el sistema** de ventilación central para evitar que el aire contaminado circule por la casa.
- **Conserve solo** el mobiliario básico dentro de la habitación para facilitar la limpieza y desinfección.