GUÍA PARA

COVID-19

Oaxaca
CREAR • CONSTRUIR • CRECER

Gobierno del Estado

SALUD
Secretaría de Salud
Servicios de Salud de Oaxaca

Ante cualquier emergencia

Llama al 911

¿Qué es?

El **SARS-CoV-2** es un virus que se reportó en China a finales del 2019, causando una enfermedad llamada **COVID-19**.

Después se extendió a todos los continentes del mundo provocando una pandemia.

El virus se propaga a través de las secreciones como la saliva mediante el contacto directo o cercano con personas infectadas a través de la boca o nariz al:



- Toser
- Estornudar
- Hablar
- Cantar o resoplar
- Estrechar la mano y tocar objetos o superficies



contaminadas con el virus y no lavarse las manos posteriormente.

El aumento de contagios se debe en un mayor porcentaje a las reuniones familiares o de amigos en espacios cerrados, donde las personas hablan y conviven sin usar el cubrebocas y sin mantener sana distancia.

GUÍA PARA COVID-19
Servicios de Salud de Oaxaca

¿Cuáles son los síntomas?



Se acompaña de al menos uno de los siguientes malestares: Dolores musculares,dolor en las articulaciones, dolor al tragar alimentos sólidos y líquidos, escalofríos, malestar en el pecho, congestión nasal o secreción nasal, dificultad para respirar, pérdida parcial o completa del sentido del olfato, alteración en la percepción con el sentido del gusto, ojos rojos.

Los casos más graves tienen dificultades para respirar o falta de aire.

GUÍA PARA COVID-19
Servicios de Salud de Oaxaca

¿Cómo puedo prevenir el COVID-19?



Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón.



No tocar ojos, nariz o boca sin tener las manos limpias.



Al toser o estornudar, tapar la nariz y la boca con el ángulo interno del codo.



Usar cubrebocas de manera correcta (Cubriendo nariz, boca y barbilla).



Mantener una sana distancia con las demás personas



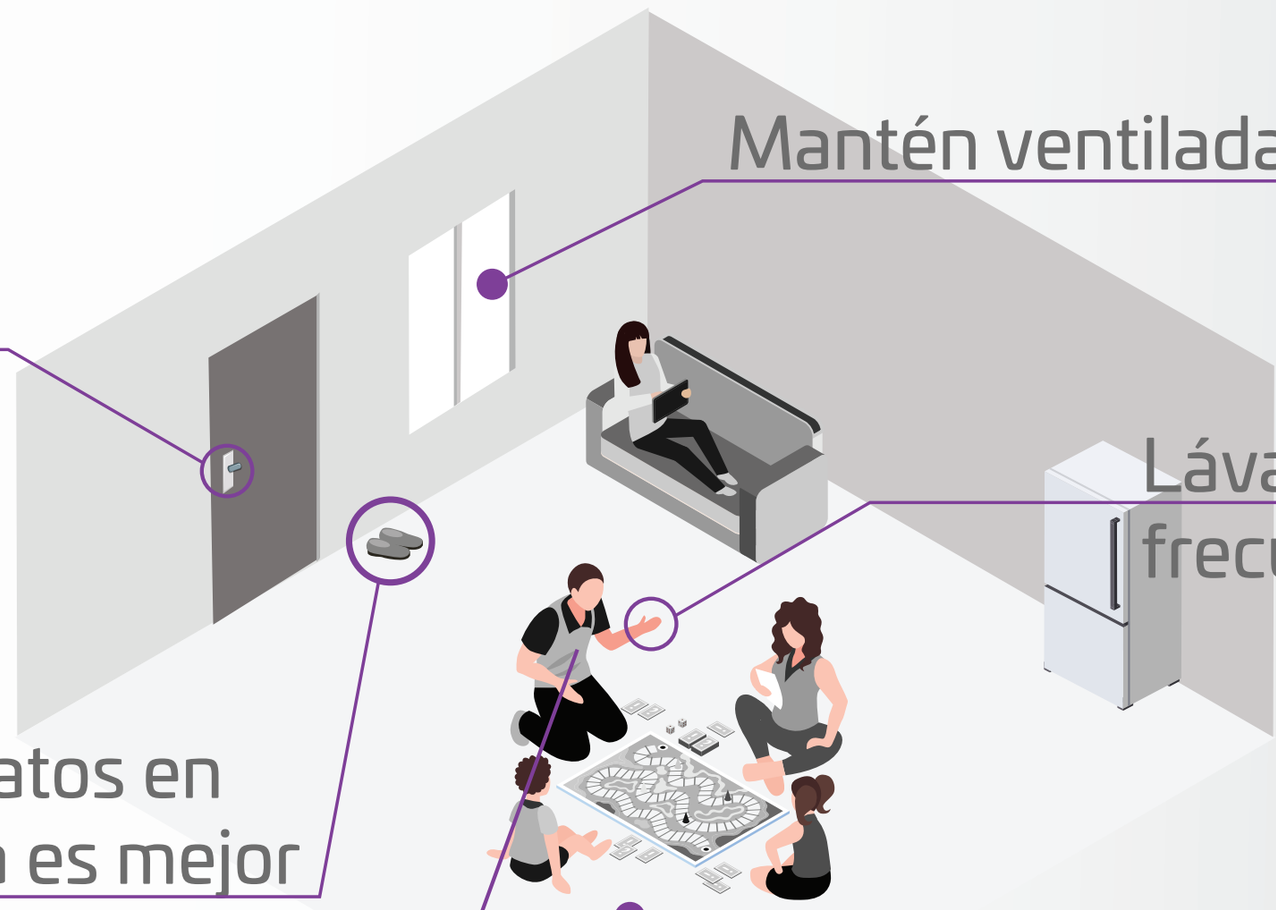
Mantenerse en lugares bien ventilados.

GUÍA PARA COVID-19
Servicios de Salud de Oaxaca

CASA

Mantén ventilada la casa

Limpia perillas y llaves



Lávate las manos frecuentemente

Si puedes dejar los zapatos en la calle junto a la puerta es mejor

Al llegar a casa te recomendamos cambiarte de ropa

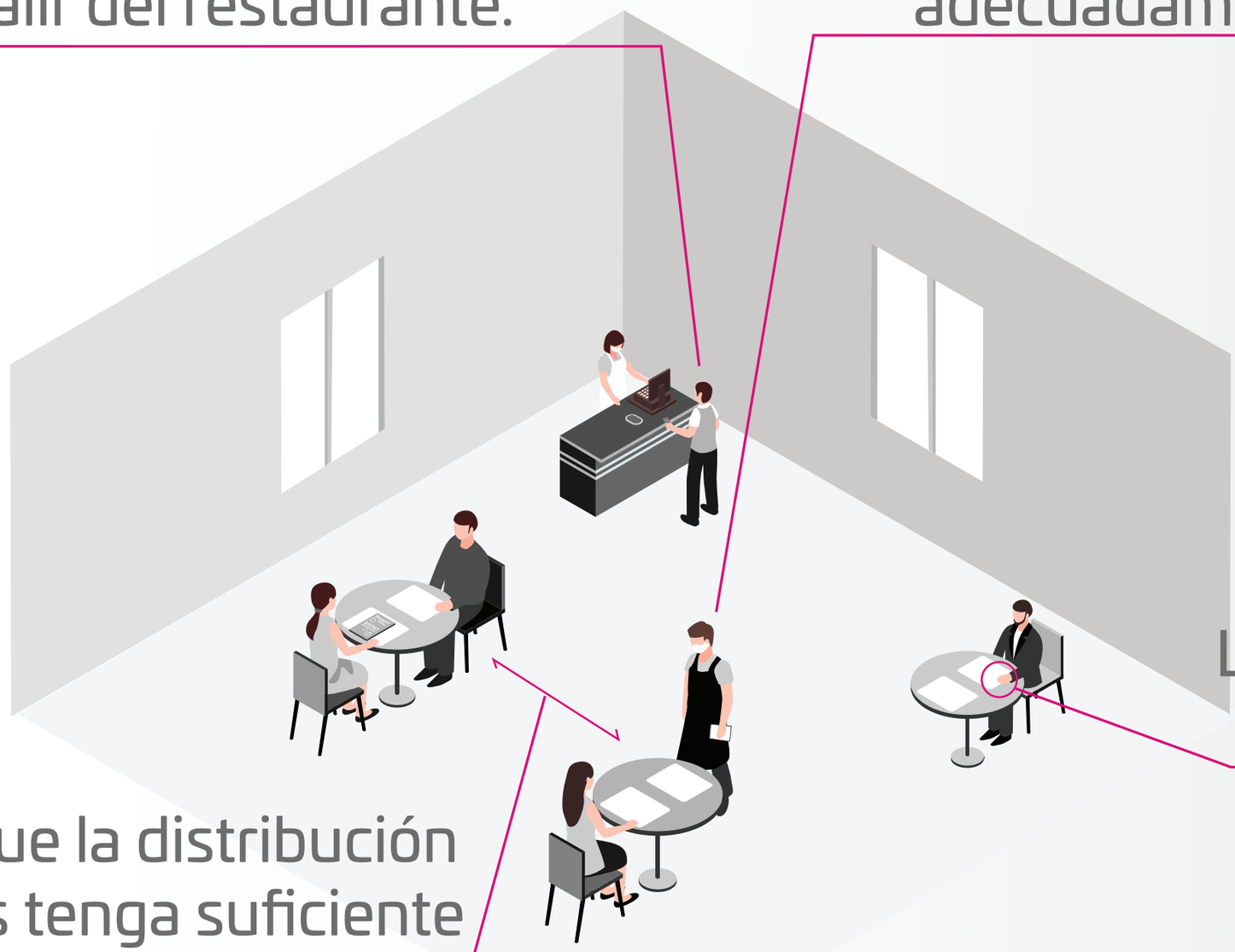
Realiza actividades en familia.

GUÍA PARA COVID-19
Servicios de Salud de Oaxaca

RESTAURANTE

Porta correctamente el cubrebocas al entrar y salir del restaurante.

Asegúrate que los meseros porten adecuadamente el cubrebocas



Lavate las manos constantemente.

Asegúrate que la distribución de las mesas tenga suficiente distancia

Si el restaurante está muy lleno busca otra opción

GUÍA PARA COVID-19
Servicios de Salud de Oaxaca

ESCUELA

Procura todas las medidas de higiene, limpia espacios y lávate las manos constantemente

Mantén ventilada el aula





Asegúrate de tomar suficiente distancia entre tus compañeros

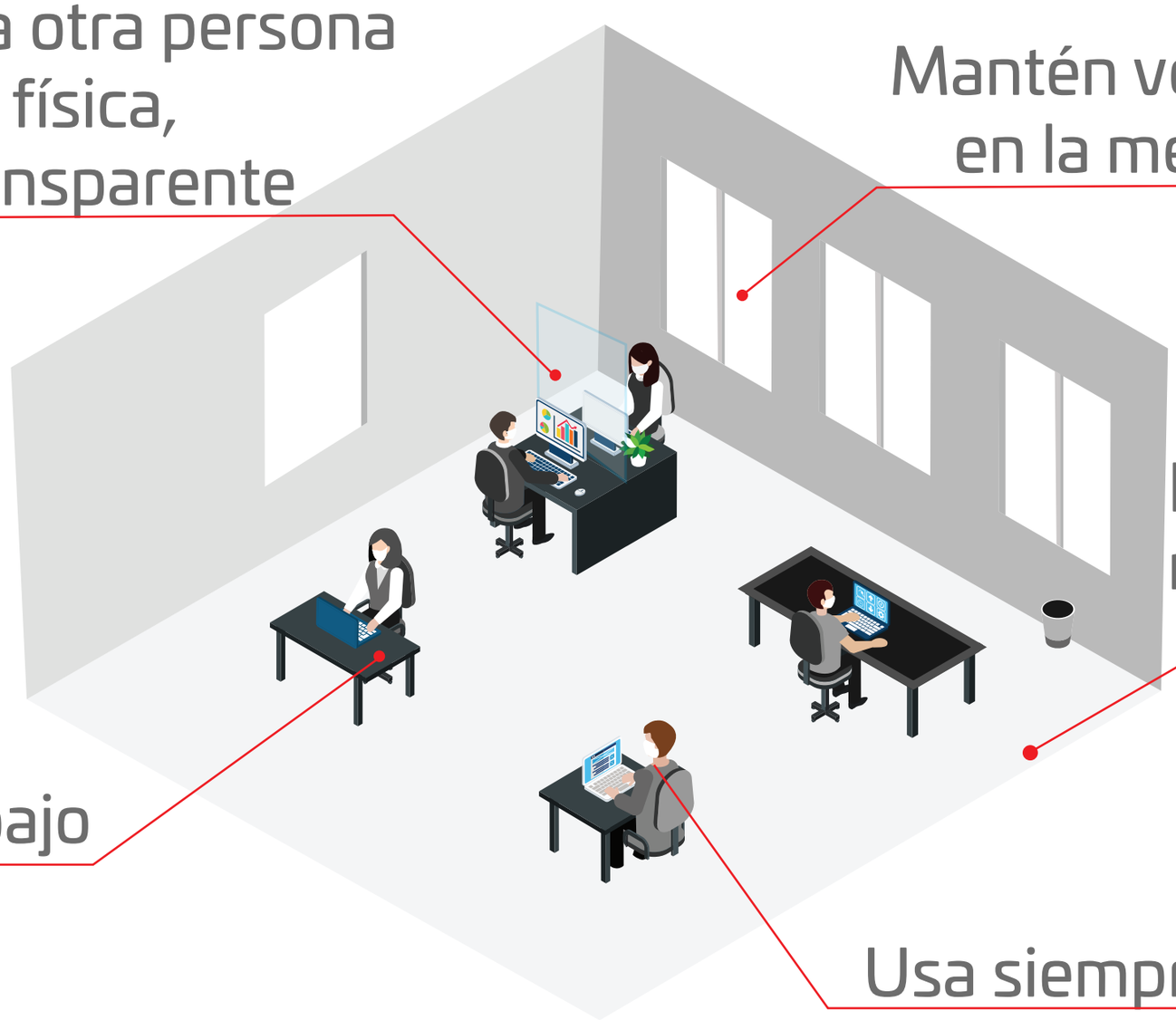
De ser posible utiliza canceles transparentes o caretas

GUÍA PARA COVID-19
Servicios de Salud de Oaxaca

OFICINA

Si trabajas frente a otra persona utiliza una barrera física, careta o cancel transparente

Mantén ventilado tu espacio en la medida de lo posible

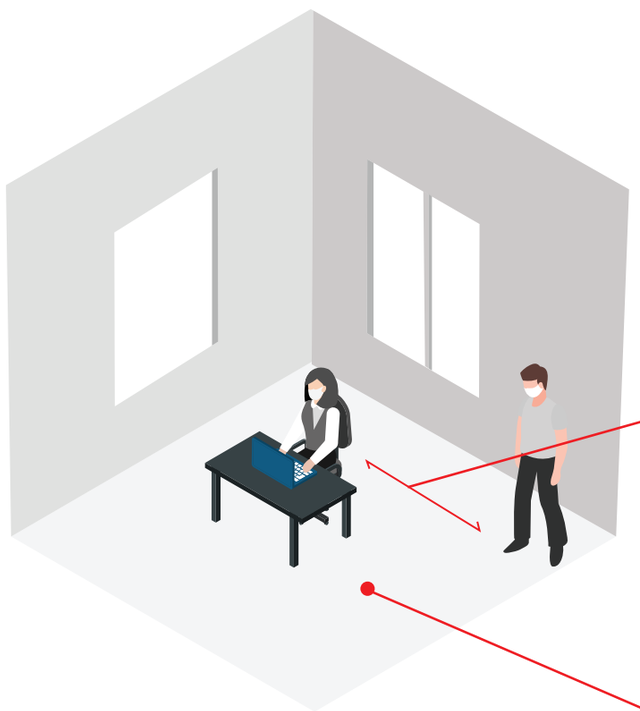


No saludes de beso, mano o abrazo

Mantén limpio tu espacio de trabajo

Usa siempre el cubrebocas

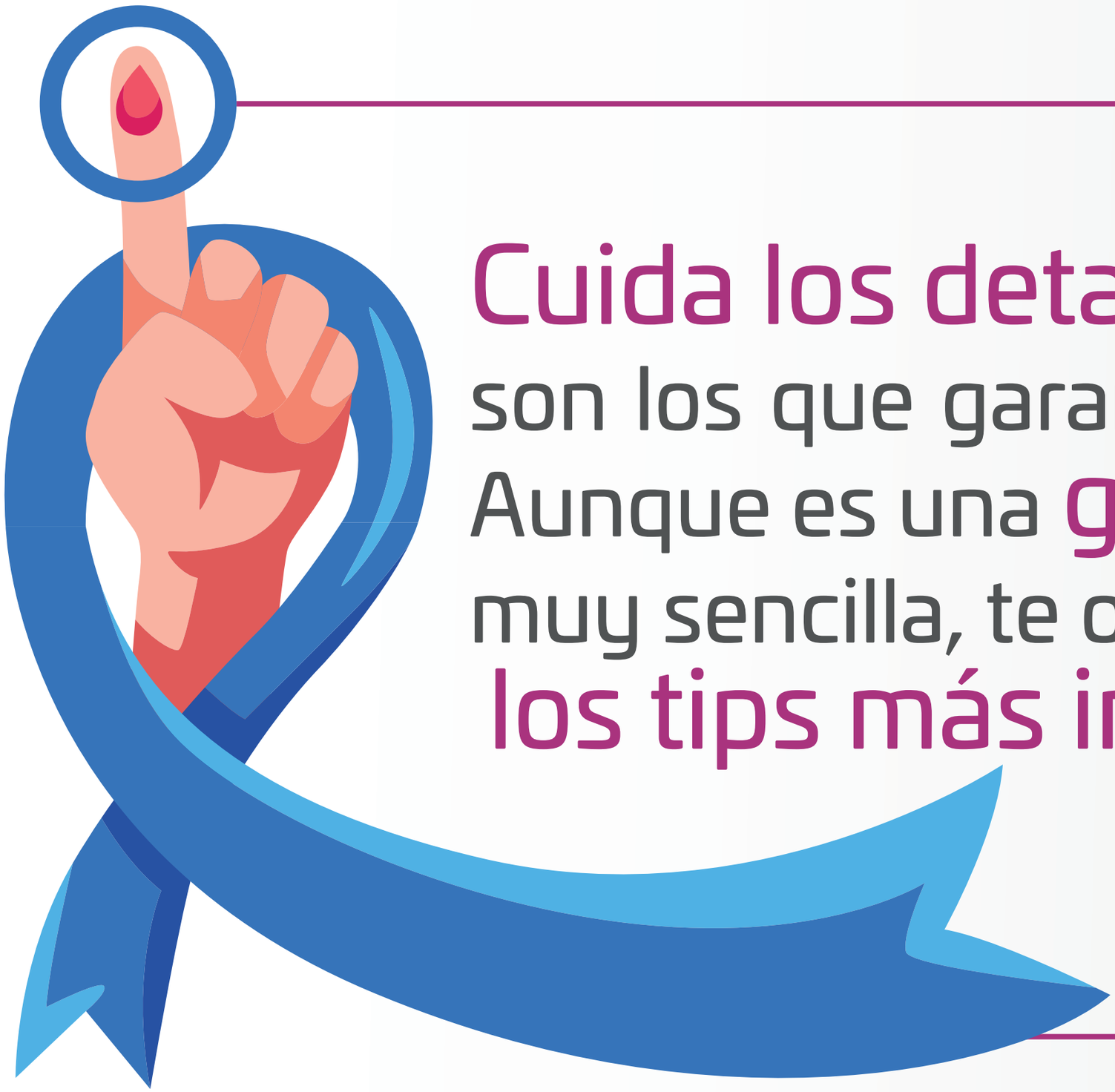
ESPACIOS CERRADOS



Mantén una sana distancia

Evita entrar en espacios cerrados con mucha gente, si tienes que hacerlo no olvides usar correctamente el cubrebocas y lávate las manos constantemente.

Importante



Cuida los detalles,
son los que garantizan el éxito.
Aunque es una guía
muy sencilla, te ofrece
los tips más importantes.

GUÍA PARA COVID-19
Servicios de Salud de Oaxaca

¿Recomendaciones generales para pacientes con COVID-19?



Mantener ventilada
la habitación del paciente



Realizar seguimiento médico

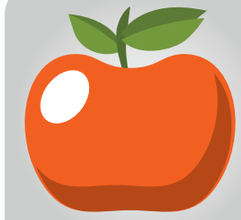


Limpiar constantemente objetos
de uso común

Alimentación

Aunque no tengas hambre: Come

TIP: Recuerda que el órgano más afectados son los pulmones (elemina el Dióxido de Carbono).



Procura

Procura comer frutas, verduras, carne, pescado, huevo y proteina vegetal. Semillas, frutos rojos o secos, aguacate y aceite de oliva crudo. El agua es básica.



Disminuye

Disminuye harinas y cereales refinados, dulces, golosinas y pan dulce porque aumenta la producción de CO2 (Dióxido de Carbono) en el cuerpo.



Evita

Evita bebidas con alcohol, gaseosas, picante, condimento, grasa. En algunas personas las bebidas frías y los lácteos empeoran las flemas y/o la tos.

GUÍA PARA COVID-19
Servicios de Salud de Oaxaca

Cuidados en Casa

Desinfección

Por favor no hagas mezclas que son dañinas, escoge entre estas dos:

Solución base cloro

Diluye **980 ml** de agua con **20 ml** de cloro, reserva en un atomizador o contenedor obscuro, el cloro se inactiva con la luz solar.

Solución base alcohol

El **Alcohol etílico** de libre venta **(azul 71.5º G.L)**, no es necesario diluirlo.

Mantener Sana Distancia

Los cuidadores deben mantener sana distancia de las personas enfermas, realizar limpieza de áreas comunes. Lava los utensilios de cocina con agua tibia, jabón y cloro.

Cuidados en Casa



Cuidador

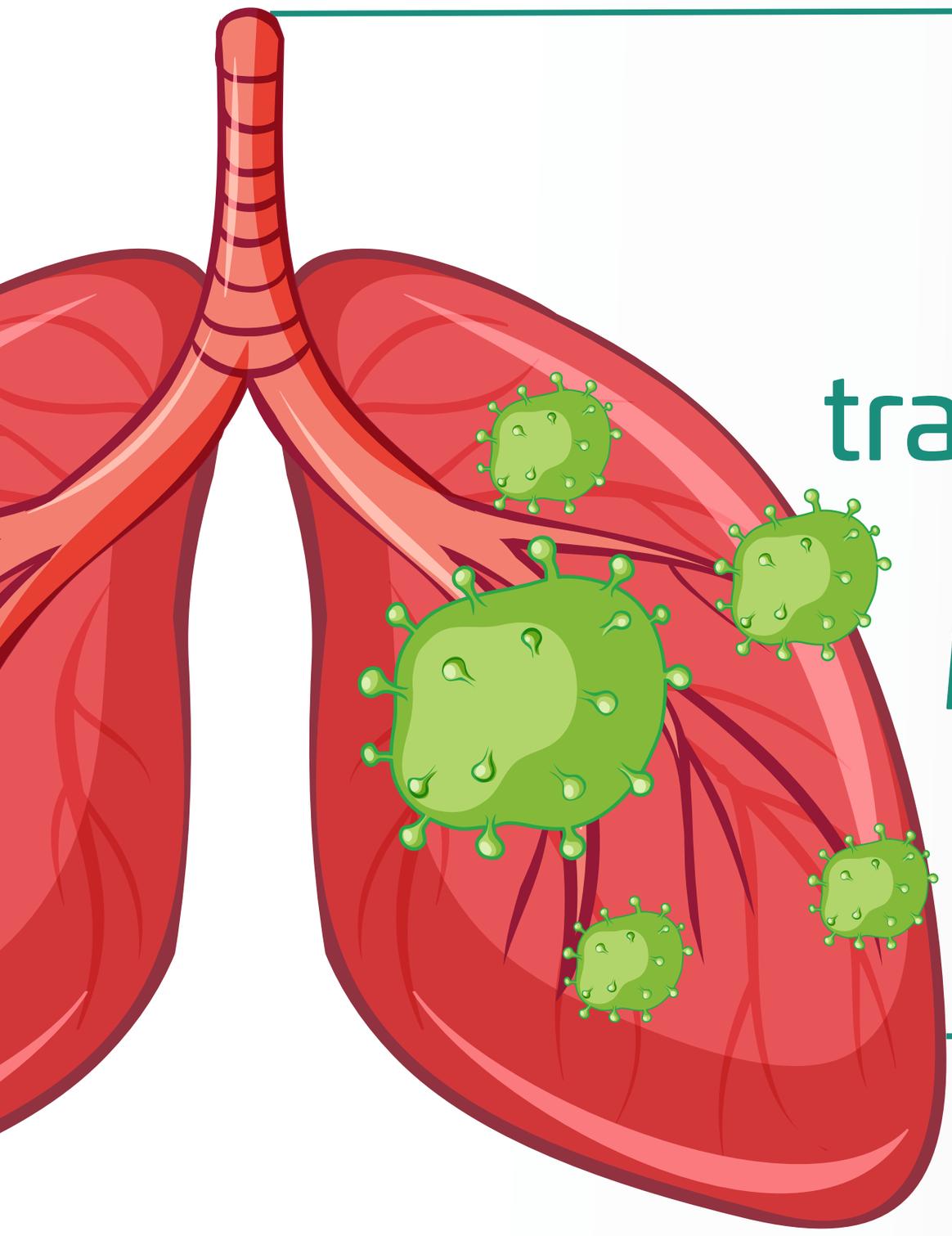
La **persona sana** que cuida al enfermo debe portar **cubrebocas, careta o goggles.** Lavar las manos antes y después de interactuar con la persona enferma.



Integrantes de la Familia

Atentos a los síntomas, en promedio a los **5 a 14 días** del primer caso continúa otro integrante de la familia, para detectar a tiempo los casos se recomienda **medir la temperatura tres veces al día**, en caso de tener una **temperatura mayor a 37.5º C** y presentar síntomas, acudan al médico a revisión y **no se automediquen.**

Consideraciones Generales



Nunca olvides
que un diagnóstico y
tratamiento oportuno
hace la diferencia
Máximo en el Día 7.

Una prueba puede demorar.
Ante la sospecha actúa,
con COVID un día cuenta.

¿Qué Cosas Tienes que Cuidar?



Aislamiento y Notificación

Hay que evitar contagiar a más personas y/o a nuestra familia, debes avisar a las personas que pudiste contagiar.



Bitácora

Debes llevar un registro de tus signos vitales y de los medicamentos.



Alimentación

Todo suma, hay alimentos que debes procurar.

GUÍA PARA COVID-19
Servicios de Salud de Oaxaca

Diagnóstico SARS COV-2 COVID-19

TIP: Una prueba analítica de coronavirus, se hace entre los días **1 al 7** *de iniciados los síntomas, preferentemente cuando has registrado que tu temperatura se elevó* **(igual o mayor a 37º C)**



01 Clínico

Sucede cuando un médico te evalúa y con base en tus síntomas, evolución y porcentaje de saturación de oxígeno te asigna la clasificación de : **CASO PROBABLE DE COVID-19**. Para sustentar su diagnóstico puede **APOYARSE** de una radiografía o tomografía, que el médico te solicitará.



02 Laboratorio

Tienes una *prueba analítica de coronavirus* **POSITIVA O ANTÍGENO POSITIVA.**
Recuerda que las pruebas rápidas de anticuerpos no se usan para diagnóstico.

Oaxaca CREAR • CONSTRUIR • CRECER
Gobierno del Estado
SALUD Secretaría de Salud Servicios de Salud de Oaxaca

Temperatura



Importancia

Entre más se eleve o más días dure elevada hace referencia a la gravedad de tu caso , cuida que sea menor a 38º C y de preferencia máximo 37º C.



Medicamento

Cuida el horario de la medicina, hay algunos que son de base y otros que se usan sólo cuando la temperatura es igual o mayor a 38º C.



Estabiliza tu temperatura

Si no disminuye con el medicamento, aplica paños con agua tibia, báñate durante 30 minutos con agua tibia, como última opción coloca hielos en frente, estómago y pies.

GUÍA PARA COVID-19
Servicios de Salud de Oaxaca

Aislamiento y Notificación



Identifica el día 1

Es cuando empezaron tus síntomas
Avisa a todas las personas con las que hayas convivido **7 días antes.**

Casos leves y asintómaticos:

10 días
de aislamiento

Casos graves y críticos:

20 días
de aislamiento

Todos sin presencia de fiebre.

Oaxaca
CREAR • CONSTRUIR • CRECER

Gobierno del Estado

SALUD
Secretaría de Salud
Servicios de Salud de Oaxaca

Tips: Saturación de Oxígeno



Ayuda

Permanece la mayor cantidad de tiempo que sea posible acostado boca abajo, esto ayuda a favorecer la saturación de oxígeno.
Saturación de oxígeno por arriba de 90.



Nivel de oxígeno por debajo de lo normal

Recuerda que el covid produce neumonía y por eso la saturación de oxigeno disminuye, es peligroso porque la gran mayoría
"no se siente mal o no siente nada". Saturación de oxígeno entre 86 y 90.



Peligro

Si llegas a una saturación igual o menor a 90% acude a un hospital, en caso de no ser así debes disponer de oxígeno medicinal siempre guiado por un médico.

¿Qué sigue del aislamiento?

El Seguimiento Médico



Re - Valoración

Todos los pacientes recuperados o sobrevivientes requieren de seguimiento médico al menos tres meses.

Secuelas y Síntomas Persistentes

Son variables de persona en persona, para una evaluación completa se requiere de una radiografía y una prueba de anticuerpos posterior a los 15 días.

¿Para qué Sirve?



La Bitácora

Sirve para cuenta de tu evolución

Día 01

Día 07

Día 14-20

Los casos leves

Al llegar al día 7, permanecen igual o presentan mejoría.

Los casos graves y críticos

Al llegar al día 7 empeoran:
Se mantiene la elevación de la temperatura y/o la disminución de la saturación de oxígeno conforme avanzan los días.

Bitácora: Mañana, Tarde y Noche

Frecuencia cardiaca normal de 60-80 latidos por minuto.

Presión arterial alta: Igual o mayor a 130/90
Presión arterial baja: Igual o menor a 90/60 .

Síntomas: Anota los que vayan apareciendo o tus dudas.

Fecha	Hora	Temperatura	Frecuencia cardiaca	Saturación de oxígeno	Presión arterial	Glucosa	Síntomas

Temperatura: El objetivo es estabilizarla tiene que ser menor a 37ºC pero mayor a 35ºC.

Saturación de oxígeno: Límite 90%.

Medir la glucosa en la sangre: No debe ser mayor a 140



GUÍA PARA COVID-19

Servicios de Salud de Oaxaca



Nunca olvides que un diagnóstico y
tratamiento oportuno hace la diferencia.

Ante cualquier emergencia
Llama al **911**



Secretaría de **Salud**
del **Estado** de **Oaxaca**