

GUÍA PARA COVID-19



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD
SERVICIOS DE SALUD DE OAXACA



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

**UN PUEBLO TRANSFORMANDO
SU HISTORIA**

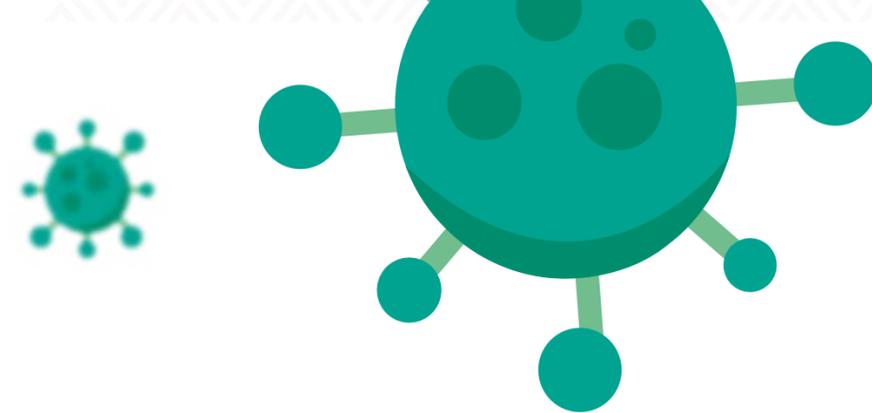
Ante cualquier emergencia

Llama al 911



OAXACA
GOBIERNO DEL ESTADO

UN PUEBLO TRANSFORMANDO
SU HISTORIA



¿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 COVID-19 se propaga cuando una persona infectada exhala gotitas y partículas respiratorias muy pequeñas que contienen el virus. Estas gotitas y partículas respiratorias pueden ser inhaladas por otras personas o depositarse sobre sus ojos, nariz o boca. En algunas circunstancias, pueden contaminar las superficies que tocan.

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.



¿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.

Confirmación de SARS COV-2 COVID-19



Clínico

Sucede cuando un médico te evalúa y con base a tus síntomas, evolución y en ocasiones con una prueba diagnóstica por laboratorio.

Se realiza a través de una prueba de PCR o prueba rápida a partir del día 3 o 4 de iniciados los síntomas.



Existen también los casos confirmados para este padecimiento por Asociación Epidemiológica, es decir cuando existe un integrante de la familia con el diagnóstico positivo por laboratorio y haya estado en contacto con el enfermo.

Recomendaciones generales atención de pacientes covid-19 en casa



Mantener ventilada
la habitación del paciente.



Realizar seguimiento médico.



Limpiar constantemente objetos
de uso común.



Vigilar a los integrantes de la familia que
hayan estado en contacto con pacientes covid
y ante cualquier síntoma acudir a recibir atención
médica y no automedicarse.

¿Qué cosas tienes que cuidar?



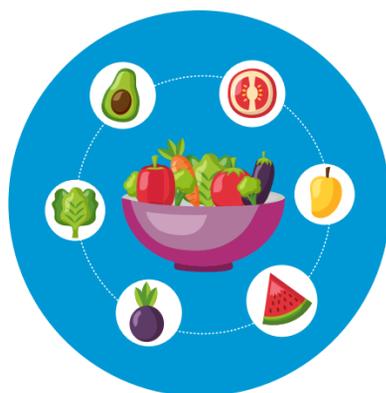
Aislamiento y notificación

Hay que evitar contagiar a más personas y/o a nuestra familia, debes avisar a las personas que pudiste contagiar en los 7 días antes del inicio de síntomas.



Bitácora

Debes llevar un registro de tus signos vitales y de los medicamentos y el monitoreo de la saturación de oxígeno.



Alimentación

Todo suma, hay alimentos que debes procurar.

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 60% 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.

Temperatura



Importancia

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



Medicamento

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

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-19 produce neumonía y por eso la saturación de oxígeno 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.

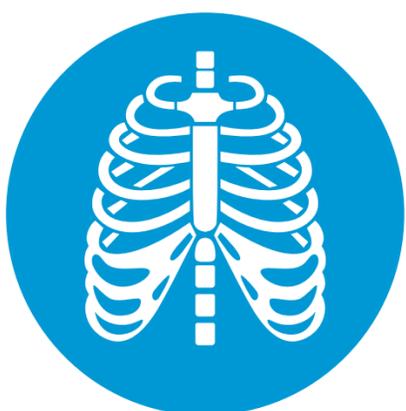
¿Qué sigue del aislamiento?

El seguimiento médico



Re - Valoración

Todos los pacientes recuperados o sobrevivientes requieren de seguimiento médico por varios meses.



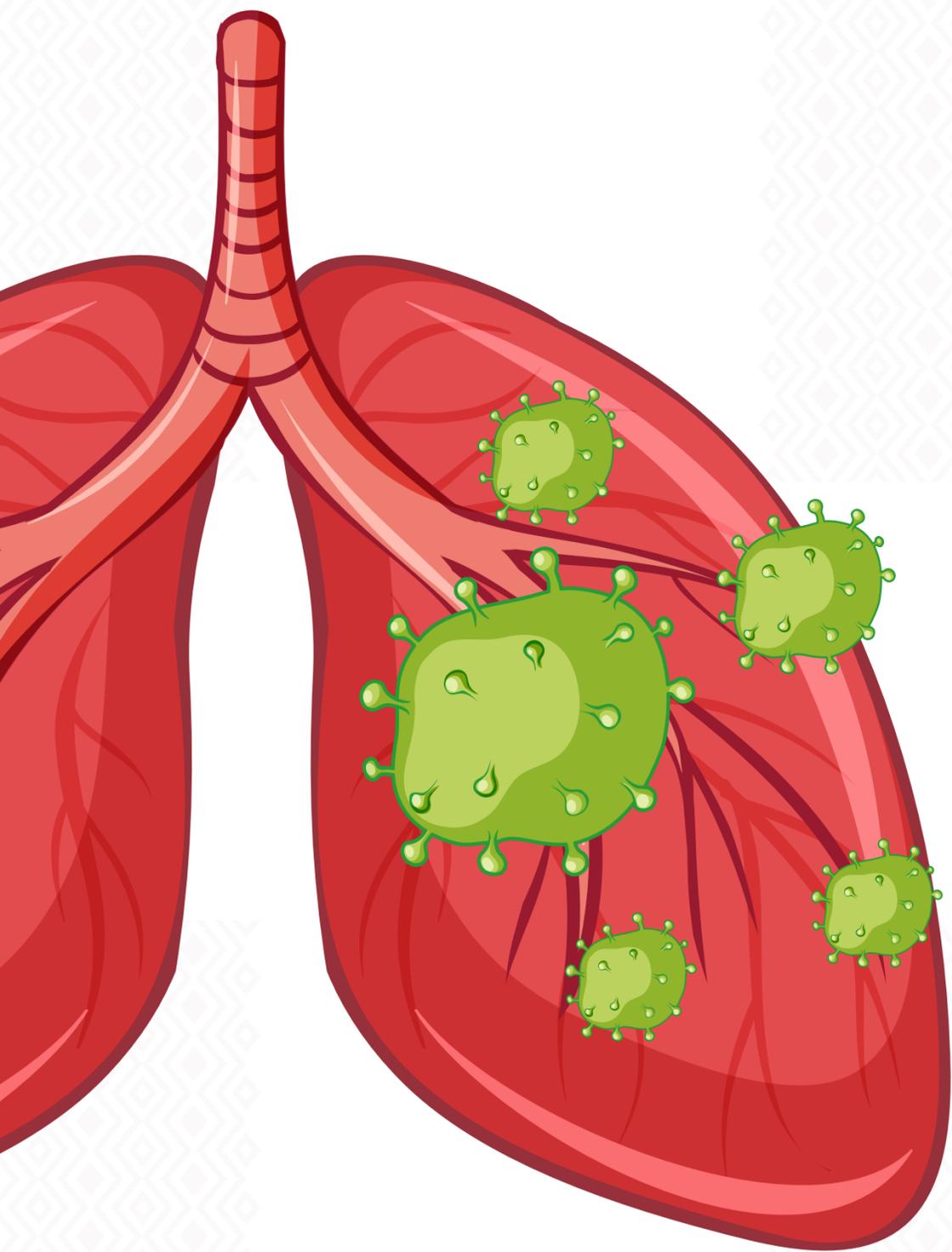
Secuelas y síntomas persistentes

Son variables de persona en persona, para una evaluación completa se requiere continuar bajo la supervisión del médico tratante.

Consideraciones generales

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

Ante la sospecha actúa, con
COVID-19 un día cuenta.



¿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.



Completar esquemas de vacunación Covid-19 y aplicarse refuerzo.

CASA

Limpia perillas
y llaves.

Mantén ventilada
la casa.

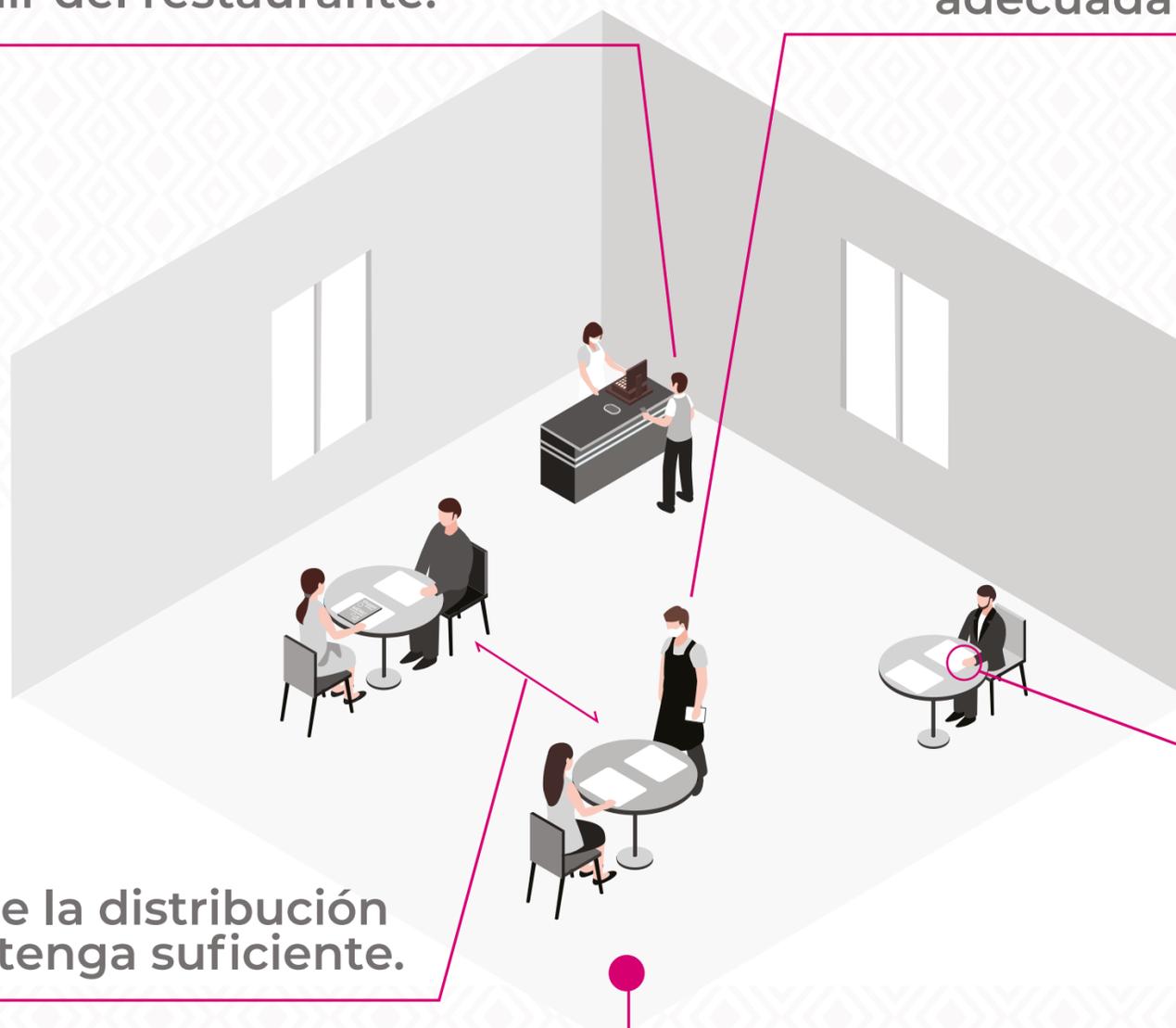
Lávate las manos
frecuentemente.



RESTAURANTE

Porta correctamente el cubrebocas al entrar y salir del restaurante.

Asegúrate que los meseros porten adecuadamente el cubrebocas.



Asegúrate que la distribución de las mesas tenga suficiente.

Lávate las manos constantemente.

Si el restaurante está muy lleno busca otra opción.

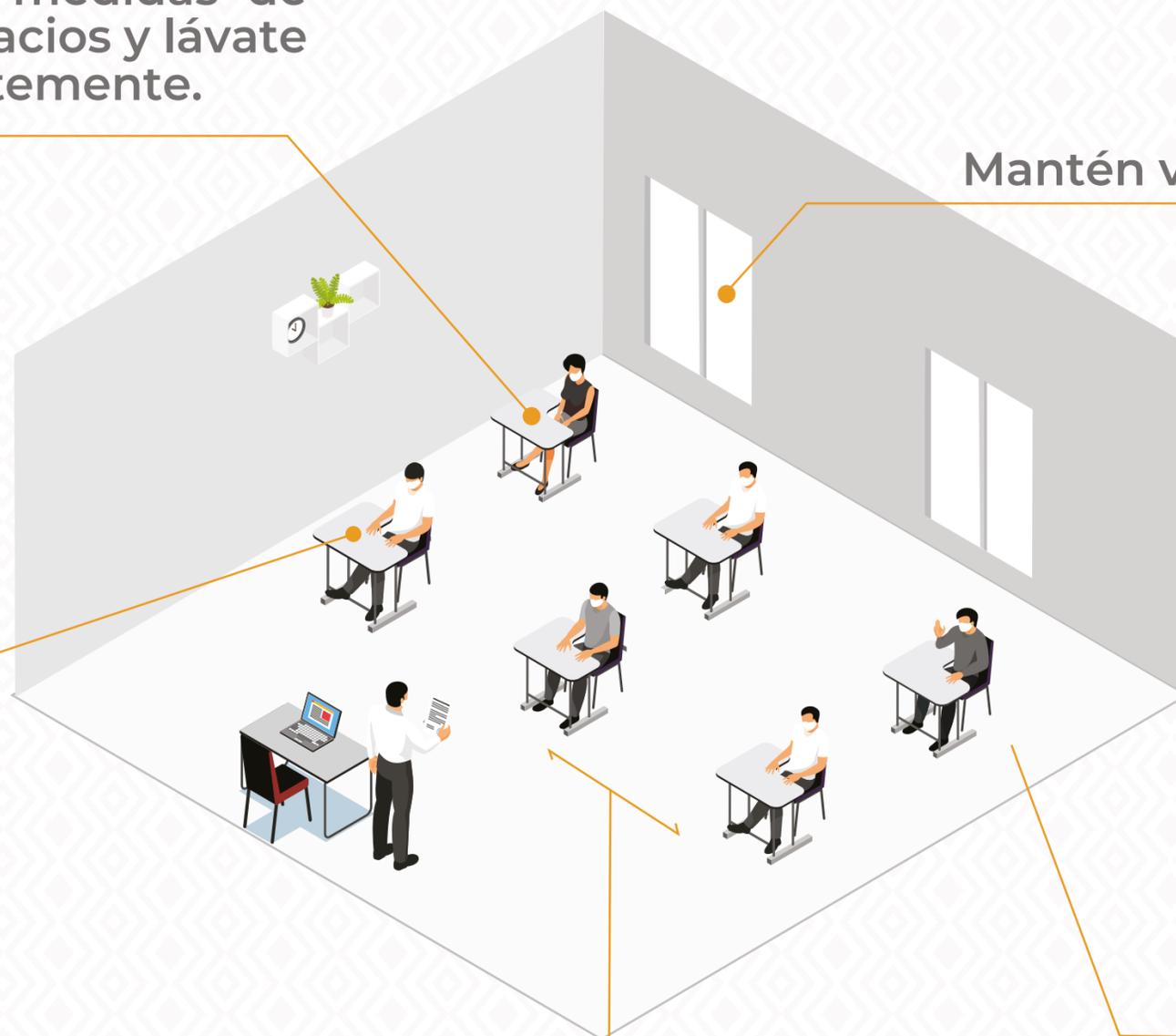


ESCUELA

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

Mantén ventilada el aula.

Aplicar filtros escolares de manera correcta.



Asegúrate de tomar suficiente distancia entre tus compañeros.

Usar correctamente el cubrebocas.



OFICINA

Mantén ventilado tu espacio en la medida de lo posible.

No saludes de beso, mano o abrazo.

Usa siempre el cubrebocas.

Mantén una sana distancia.

Mantén limpio tu espacio de trabajo.

ESPACIOS
CERRADOS

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





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

Ante cualquier emergencia
Llama al 911

