

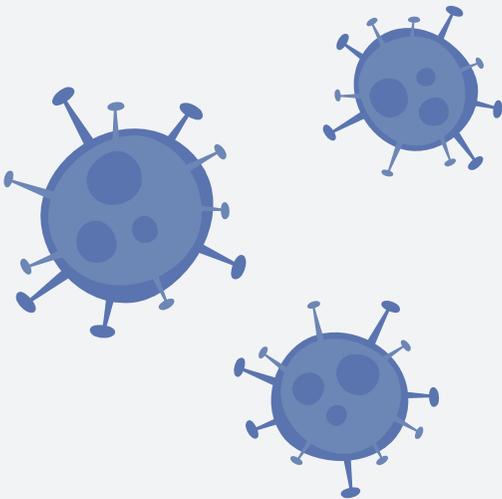


Gobierno de
los pueblôs
♦♦♦♦



GUÍA DE
CUIDADOS
PARA EL ENFERMO
COVID-19

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?



Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras a través del aire al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

Síntomas

Fiebre, tos, estornudos, malestar general, dolor de cabeza, dificultad para respirar (casos más graves). Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.



¿CÓMO SE TRANSMITE?

El virus puede haberse transmitido originalmente por contacto directo entre animales y humanos (zoonosis), simplemente por el aire.

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras:



- a través del aire al toser y estornudar



- al tocar o estrechar la mano de una persona enferma



- al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos.

RECOMENDACIONES

EVITA
Saludar
de mano

EVITA
Escupir

EVITA
Tocarte la cara
con las manos sucias

EVITA
Automedicarte

TRATAMIENTO

No existe medicamento que cure los coronavirus, solo para aliviar los síntomas.

El virus que causa COVID-19 es muy nuevo, y no hay vacuna.

En la mayor parte de los casos, la enfermedad no es grave y el cuerpo la controla en alrededor de dos semanas. Sin embargo, para los integrantes de grupos de riesgo cualquier enfermedad respiratoria puede ser peligrosa.

En cualquier caso, hay que acudir al médico lo antes posible.

Y recuerda: no debes automedicarte.



DECÁLOGO CÓMO ACTUAR EN CASO DE COVID-19

1



Auto-aislarse

En la habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y si es posible, baño individual.

2

Higiene personal

Lavate las manos frecuentemente o desinfectarlas con gel.

3

Alimentación sana

Come verduras y frutas además de tomar al menos ocho vasos de agua simple.

4

Mantente comunicado

Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener comunicación con tus seres queridos.

5

¿Sensación de gravedad?

Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier síntoma envía un sms al **51515** ó llama al **55 56581111**

6

Autocuidados

Ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos; descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. Si tienes alguna duda de cuál medicamento tomar, llama a tu asistente médico o marca al 5556581111.

7

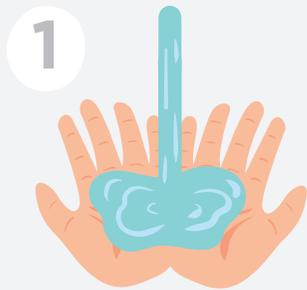
Aislamiento domiciliario

Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.

8

Lavado de manos

Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos.



9

Limpieza de utensilios de uso diario

Lavar vasos y cubiertos con agua, jabón y cloro.

Solución desinfectante recomendada para un litro de agua:

Llenar una botella con un litro de agua limpia y agregar una cucharada cafetera de cloro comercial, tapar la botella y agitar.

Dejar reposar 30 minutos antes de usar.

Guardar el recipiente en un lugar oscuro, etiquetado y fuera del alcance de los niños.

10

Seguimiento de la enfermedad

Se recomienda mantener el aislamiento desde el inicio de los síntomas hasta que su médico de atención indique que está dado de Alta.

Si empeoras y tienes dificultad para respirar o controlar la fiebre llama al 55 56581111



*Frente al COVID-19,
si te cuidas tú,
nos cuidamos todos.*

#QuédateEnCasa



Gobierno de
los pueblos



Vísita nuestra página:

www.milpa-alta.cdmx.gob.mx

Alcaldía Milpa Alta

55 58623150

Octavio Rivero Villaseñor

Alcalde de Milpa Alta

Av. Sonora 9, barrio Los Ángeles,
Milpa Alta, CDMX. Ext.2008

JUD de Salud

55 58446800

Jurisdicción Sanitaria

55 50381700

Ext.7461, 7462 y 7408

Hospital General Milpa Alta

55 22115839

55 58440649

Ext.102

Directo: 55 58441556

ISSSTE

55 58446000

55 58445981

PROTECCIÓN CIVIL MILPA ALTA

58 440038

Síguenos en:

 /GobMilpaAlta

 @GobMilpaAlta

 55 43237602