

# TU ERES EL RESPONSABLE DE LA ENFERMEDAD.



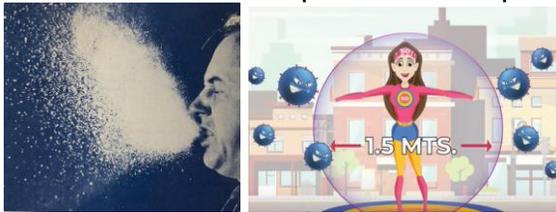
EVITA CONTAGIOS. QUEDATE EN CASA.

**Distanciamiento social, TODOS JUNTOS CONTRA COVID -19**

## CUIDADOS DURANTE COVID-19

1.-En **casa también puedes contagiar**, quiere a tu familia, a tus papas y a tus abuelos, cuidándote en casa y cuidándolos, usa protección en tu boca al estar frente a adultos mayores y debes estar a 2 metros de distancia.

Evita contacto con saliva de otras personas o superficies con saliva.



2.-Al **regresar de la calle** dejar zapatos fuera y cambiar de inmediato ropa, lavarse las manos y desinfectar utensilios como celulares, bolsos etc. Nebulización o trapo con alcohol.

3.-Si vas al **mercado u otra tienda** de alimentos conservar sana distancia de 2 metros y usar pañuelo o cubrebocas y lentes.

4.-Si tienes que **ir a trabajar** al llegar lavarte las manos y desinfectar brazos con nebulización de alcohol. Desinfectar superficies de escritorio, computadora y utensilios de uso.

Evitar hablar con otros compañeros, pero si es indispensable guardar sana distancia y cubrir boca con pañuelo de 5 capas que después se debe lavar.

5.-En **transporte público** siempre usar cubrebocas o pañuelo de 5 capas, estornudar o toser en antebrazo.

6.-Si en casa hay alguna **persona enferma** de vías respiratorias en casa o con ovid-19 , las personas sanas usar tapabocas (puede ser pañuelo de tela con 5

capas que cubran totalmente nariz y boca y lavarlo enseguida después de usarlo una vez o estar lejos del enfermo, usar lentes, no tocar lugares de la habitación del enfermo, si se debe de mover al enfermo hacerlo con cubrebocas y por detrás nunca frente a la persona enferma. El tapabocas evita que la saliva infectada llegue a personas sanas. Limpiar con agua caliente los cubiertos y platos de la persona enferma. Ventilar su habitación perfectamente, evitar concentración de polvo, flores, desinfectantes penetrantes como aromatizante o cloro etc.



8 de abril 2020. 20 horas México 3,181 confirmados, 174 decesos, casi 25% en valle de México aprox. 12% más casos desde ayer. Aprox. 64% enfermos de 25 a 55 años que contagian y enferman a la familia.

**Grupos de 25 a 55** están enfermándose en forma excesiva por falta de cuidado. Urge ayuden a la sociedad.

LA SOCIEDAD MEXICANA DEBE AYUDAR DE INMEDIATO SIGUIENDO SANA DISTANCIA, TAPARSE BOCA Y QUEDARSE EN CASA Y ASI SERAN MENOS LOS CONTAGIOS, MENOS ENFERMOS, MENOS DECESOS Y REGRESAREMOS RAPIDO A NUESTRAS LABORES, LOGRANDO QUE NUESTRA ECONOMIA SE RECUPERE RAPIDO. TODOS DEBEN AYUDAR.

Solo tu cuidado puede evitar que te enfermes y se enfermen los demás.

URGENTE SUSANA DISTANCIA ENTRE PERSONAS DE LA FAMILIA Y ESPECIALMENTE CON OTRAS PERSONAS. Dos metros.

Recordar epidemia H1N1 en México 2009, 70,000 enfermos 1,100 muertes Influenza H1N1 es más agresiva que Sar2-cov 19. Estuvimos un mes sin actividades. Epidemias de influenza cada año mata a muchas personas en todo el mundo.

**Recomendaciones para toda la población.**

**- CUIDAR VÍAS DE TRANSMISIÓN** a través de la saliva y de las heces. (excremento)

**1.- Lavar manos** antes de comer, al regresar a casa, después de transporte público, después de tomar dinero, después de contacto con animales, o personas enfermas de cualquier enfermedad respiratoria (en caso necesario usar soluciones a base de alcohol gel mínimo al 70% para fricción de manos.)

Al llegar a casa de inmediato lavarse manos, si es posible cambiarse de ropa, no entrar a la casa con zapatos. Las gotas de saliva abarcan metro y medio de distancia de cualquier persona que **hable, tosa, estornude, se ría o cante.**

2.- **No tocarse ojos, nariz y boca** sin lavarse manos previamente.

3.- **Estornudar o toser en el antebrazo.**

4.- **Evitar abrazos y besos.**

5.- **Toda persona en contacto con otras debe usar pañuelo doblado de 5 capas en nariz y boca y usar de lentes o goggles.** El pañuelo lo pueden hacer de algodón doblado por lo menos 5 veces y lavarlo en la noche, se le puede poner elástico y después colocarse como cubreboca. No olvidar que **el virus puede estar en la ropa o en superficies durante aprox. 12 horas.**

6.- Disminuir stress para no bajar nuestras defensas.

Salud emocional es muy importante.

**Solo información oficial.** NO PRESTAR ATENCION A INFORMACIONES INADECUADAS Y NO CIENTIFICAS, CAUSAN CONFUSIÓN Y MIEDO. Checar dudas con su médico.

### **-MANTENER BUEN SISTEMA DE DEFENSA Y SALUD RESPIRATORIA**

1.- **Dormir suficiente** en cantidad y calidad.

2.- **Alimentación adecuada.** Todo cocido no crudo: verduras, frutas, carnes cocidas. Frutas sin cascara. Beber agua desinfectada o embotellada o hervida

3.- **Nebulizaciones** con agua para hidratar vías respiratorias. **Gárgaras** de bicarbonato de sodio una cucharadita en media taza de agua tibia y escupirlas cambian la acidez de la boca y de la garganta.

4.- Si hay síntomas como **tos, fiebre** (medirla con termómetro de mercurio el digital no es exacto) **mal estado general** enseguida contactar a su médico o a instituciones de salud. **NO AUTOMEDICARSE.**

5.- Por el momento salvo casos especiales no vacunarse para tener sistema de defensas intacto, terminada la contingencia **no olvidar vacunarse** contra neumococo y virus de las influencias A, B y H1N1. La mortalidad por neumococo y virus de las influencias es mucho mayor que coronavirus en todo el mundo.

### **Cuidados especiales de aparato respiratorio**

1.-Nariz: descongestionada e hidratada. Glicerina a la entrada con algodón aplicarla. Agua tibia con gotas de glicerina. Vaseline.

2.-Faringe o garganta hidratada tomar mucha agua, gárgaras de bicarbonato de sodio con agua caliente.

3.-Laringe: cuerdas vocales nebulizador con agua, si hay tos tomar jarabe, recomendado por médico sin broncodilatador

4.-Bronquios checar inspiración y espiración

5.-Pulmones: uso de inspirómetro

**Síntomas por coronavirus:** Fiebre, mal estado general, tos seca, disnea (sensación de falta de aire), dolor de garganta, escurrimiento nasal, irritación de ojos, cambios en olfato y gusto, disfonía, en ocasiones diarrea. Intensidad de los síntomas y signos es variable. Pueden ser por otros virus. **DE INMEDIATO ACUDIR A SU MÉDICO.**

**SE DA TRATAMIENTO PARA SÍNTOMAS,** antivirales y/o antibióticos se deben prevenir complicaciones por presencia de otros microorganismos. No hay riesgos de usar antiinflamatorios como Ibuprofeno siempre y cuando lo haya recetado su médico. **NO AUTOMEDICARSE.**

- No hay vacuna, ni tratamiento específico contra Covid-19. **LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS SEVEROS PUEDEN AMERITAR HOSPITALIZACIÓN.**

**NO ES NECESARIO QUE LA POBLACIÓN SANA SE REALICE PRUEBAS PARA CORONAVIRUS.** Los paneles respiratorios no son de covid-19. Cuidado con pruebas falsas o no autorizadas, consulte a su médico. Filtros clínicos en instituciones de salud o laboratorios autorizados solo se realizan pruebas covid-19 si hay justificación de síntomas.

### **Grupos de riesgo:**

- 1.-Enfermos de corazón, vías respiratorias (fumadores), diabetes, obesidad, enfermedades renales o enfermedades que afecten a sistema de defensas como cáncer o proceso reumáticos.
- 2.- Personas mayores de 65 años.
- 3.-Mujeres embarazadas.
- 4.-Personas con discapacidad.
- 5.-**Personas jóvenes ENFERMAN Y CONTAGIAN.**

### **Cuidados después de Covid-19**

- 1.-Recuperar estado de defensas: de acuerdo siempre a médico tratante  
Vitamina A 50,000 unidades  
Vitamina E 400 unidades  
Factor de transferencia  
Antioxidantes
- 2.-Alimentación con muchas frutas no acidas, verduras cocidas, carnes blancas y rojas
- 3.-Hidratación constante
- 4.-Sueño adecuado
- 5.-Salud emocional
- 6.-Evitar contacto con enfermos respiratorios
- 7.-Evitar alteraciones digestivas

### **Aparato respiratorio después de Covid-19**

- 1.-Nariz: mantenerla siempre hidratada, pacientes alérgicos con tratamiento alergológico. Glicerina a la entrada de las fosas nasales con algodón aplicarla. Agua tibia con gotas de glicerina. Vaseline. Recuperar olfato y gusto.
- 2.-Faringe o garganta hidratada tomar mucha agua, gárgaras de bicarbonato de sodio con agua caliente. En caso necesario antiinflamatorios.
- 3.-Laringe: cuerdas vocales nebulizador con agua, si hay tos tomar jarabe, recomendado por médico sin broncodilatador, cuidar reflujo que altera cuerdas vocales y provoca secreciones abundantes. Subir colchón a nivel de la cabecera 10 cm. No cenar y enseguida acostarse. Tratamiento médico foniátrico para profesionales de la voz.
- 4.-Bronquios checar inspiración y espiración
- 5.-Pulmones: uso de inspirómetro, e acuerdo a profesión de voz ejercicios para mantener correcta la columna de aire, para dar fuerza a diafragma y músculos intercostales y adecuada duración de hablar y /o cantar.  
De acuerdo a médico tratante prueba funcional pulmonar y radiografía de tórax

**Coronavirus:** 7 grupos: los más comunes **229E, NL63, OC43, HKU1**, los más agresivos: **SARS1**- S. Resp. Agudo Severo 2002 **MERS-CoV**-S.Resp. Medio Oriente 2013, y **Sars-cov2-2019**. Instituciones de Salud, algunos hospitales privados y algunos laboratorios efectúan covid-19.

**OMS** 6 abril: Mundial 1,350,956 **contagiados, muertos 85,476, 5.9% de muertes.**

Fuentes: [www.gob.mx/coronavirus](http://www.gob.mx/coronavirus), Secretaría de Salud, [www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx).

Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>. UNIDAD INTELIG.EPIDEMIOLOGICA Y SANITARIA

55 5337 1845 o al 800 0044 800. 6.- Dudas sobre enfermedad **o prueba covid-19**

Teléfonos 911, Locatel, SMS 51515 o 5553371845 o al 800 0044 800.

Elaboración de este documento: Dra. Rosa Eugenia Chávez Calderón.

Centro de Foniatría y Audiología. CDMX ☎ 5556632073

🌐 [www.centrodefoniatría.com](http://www.centrodefoniatría.com) ✉ [eugeniachavez@hotmail.com](mailto:eugeniachavez@hotmail.com)

🐦 @dradelavoz 📷 dradelavoz 📘 centrodefoniatría, drarosaeugeniachavez

🌐 [www.world-voice-day.org](http://www.world-voice-day.org)