

# Hola!



**Soy Eugenia, tu doctora de la voz y la comunicación.  
Te invito a que sigas el siguiente protocolo para combatir el  
COVID-19, y otras bacterias y virus:**

**1** Si eres mayor de 50 años, en septiembre debes vacunarte contra el neumococo (sólo las personas sanas).

**2** Todos debemos vacunarnos en septiembre u octubre contra 4 grupos de virus de influenza (sólo las personas sanas).

**3** A partir de septiembre y durante 3 meses tomar vacunas bacterianas.



**4** Tomar (previa consulta con tu médico) inmunoreguladores, vitaminas, minerales y factor de transferencia de leucocitos humanos certificado por el IPN.

**5** Debes tener en control absoluto la hipertensión, diabetes, EPOC, alergias y/u obesidad.



**6** Uso de oxímetro en dedo índice de mano izquierda.

**7** Debes tener en control tus alergias respiratorias.

**8** En noviembre realiza una espirometría simple y una telerradiografía de tórax.



**9** Debes mantener medidas estrictas de sana distancia y aislamiento de personas con enfermedades respiratorias y el uso obligatorio de cubrebocas.

**10** Indispensable en tu recámara, estudio, salón de clases y oficinas, un purificador de partículas con filtro H.E.P.A. que tenga la capacidad necesaria para cubrir el área. En lugares con aire acondicionado general y coches vigilar la limpieza del filtro H.E.P.A. y dar mantenimiento cada 4 meses.

**11** En invierno la calefacción con humidificación y ventilación debe ser correcta.

Elaborado por: Dra. R. Eugenia Chávez Calderón



CENTRO DE  
FONIATRIA Y AUDIOLOGIA

 [www.centrodefoniatria.com](http://www.centrodefoniatria.com)  [eugeniachavez@hotmail.com](mailto:eugeniachavez@hotmail.com)

 @dradelavoz

 @dradelavoz

 [centrodefoniatria / drarosaeugeniachavez](https://www.facebook.com/centrodefoniatria/)

 5556632073