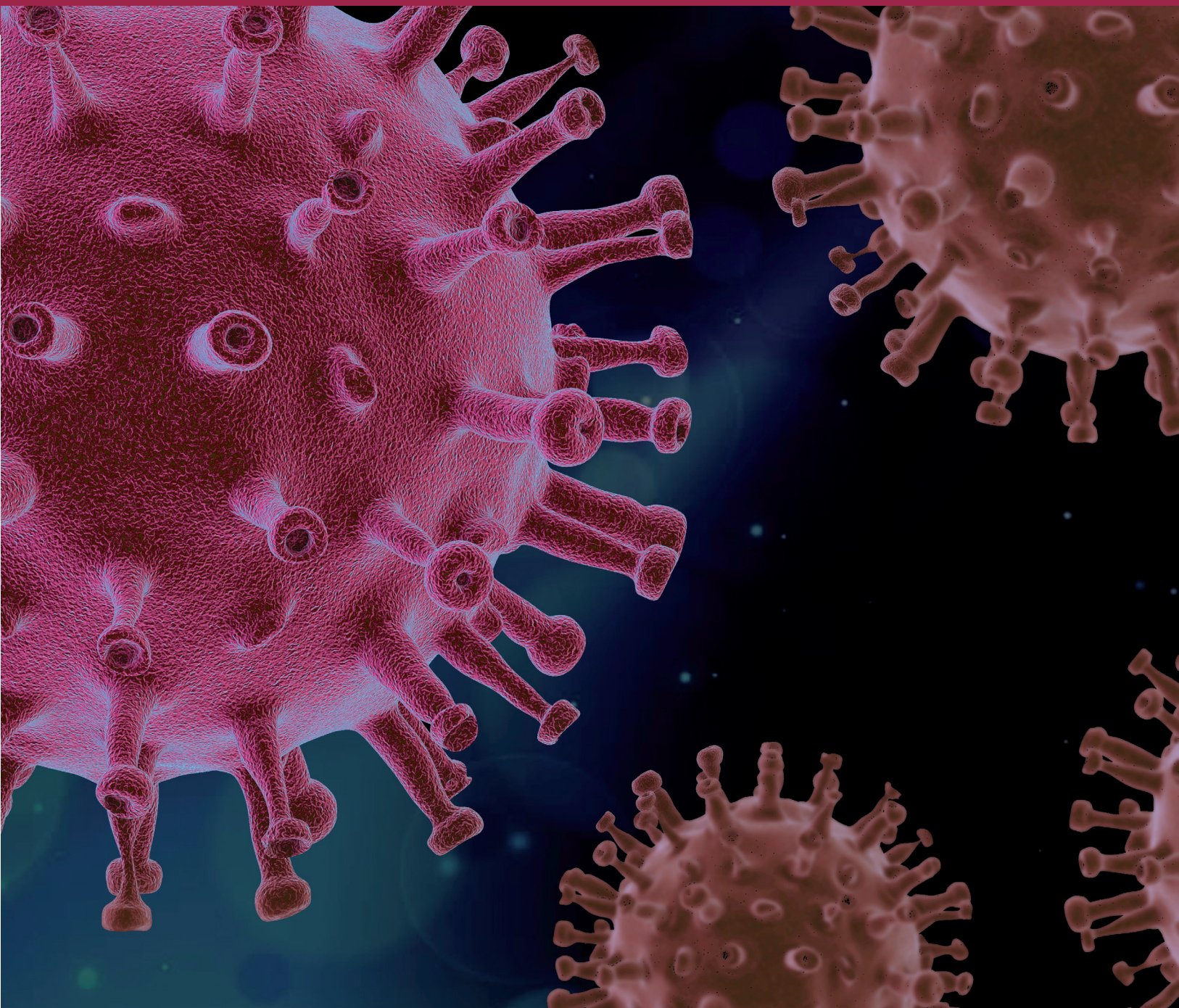


# GUIA RÁPIDA PARA DERECHOHABIENTES COVID-19



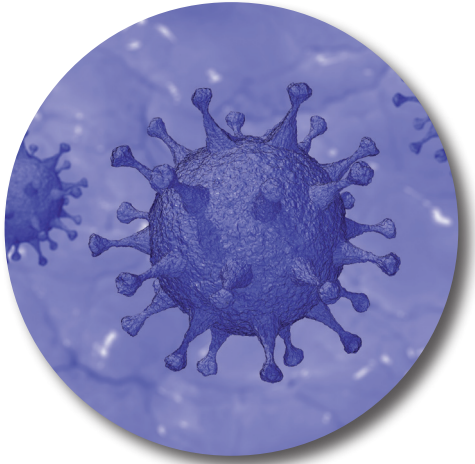
GOBIERNO DE  
MÉXICO



ISSSTE  
INSTITUTO DE SEGURIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS  
TRABAJADORES DEL ESTADO



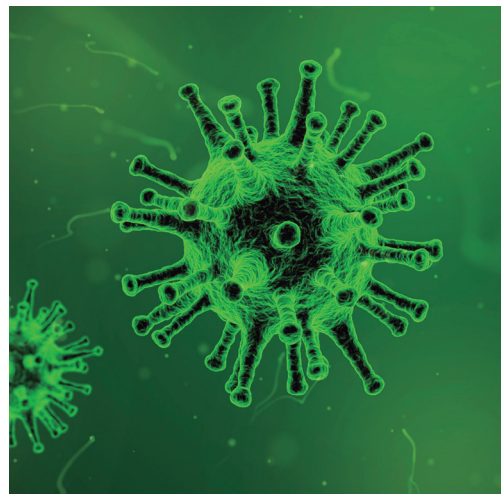
## ¿Qué es el COVID-19?



Es una enfermedad respiratoria provocada por el virus SARS CoV-2.

## ¿Qué es el SARS CoV - 2?

Es un virus que forma parte de la familia de los coronavirus, algunos de los cuales puede ser causa de diversas enfermedades humanas, que van desde el resfriado común hasta el SARS (síndrome respiratorio agudo severo , por sus siglas en inglés). Los virus de esta familia también pueden causar varias enfermedades en los animales.



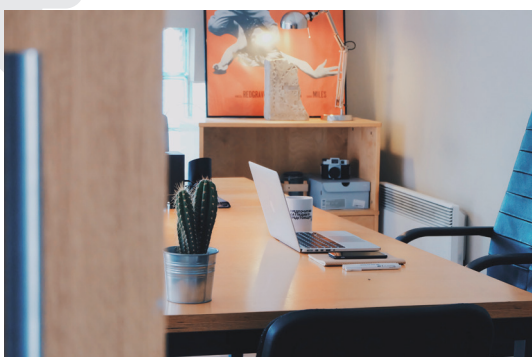
## ¿Cómo se propaga el virus?



- Con gotas producidas por una persona enferma al hablar, toser o estornudar.



- Al saludar de beso o mano.



- Contacto con superficies contaminadas.

## Síntomas

### Síntomas comunes

- Fiebre alta.
- Escurrimiento nasal.
- Tos.
- Ardor o dolor de garganta.
- Dolor articular y muscular.
- Congestión nasal.
- Ojos rojos.
- Dolor de pecho.



En menores de 5 años la irritabilidad puede sustituir al dolor de cabeza.



### Datos de alarma

- Desorientación y confusión mental.
- Presión arterial baja.
- Dificultad respiratoria.

Medidas de prevención



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



Si padece alguna enfermedad respiratoria, evite los lugares concurridos y use cubrebocas.



No salude de beso ni mano.



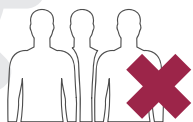
Cubra su nariz y boca al estornudar o toser con la parte interna del codo o pañuelo desechable.



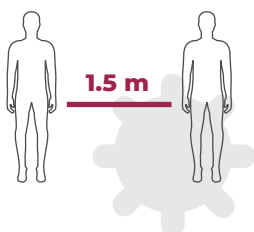
Limpie y desinfecte superficies de mayor contacto.



Evite tocarse ojos, nariz y boca.



Limite al máximo las reuniones numerosas.



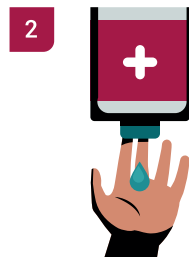
Mantenga distancia entre usted y las demás personas.

## Lavado de manos

Duración de todo el proceso 40 - 60 segundos.



1  
MOJE SUS MANOS  
CON AGUA



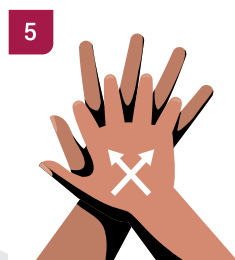
2  
DEPOSITE SUFICIENTE  
JABON EN LA PALMA DE  
SUS MANOS PARA CUBRIR  
TODAS LAS SUPERFICIES



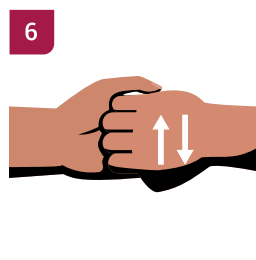
3  
FRÓTESE LA PALMA  
DE LAS MANOS ENTRE SÍ



4  
FRÓTESE LA PALMA DE LA MANO  
DERECHA CONTRA EL DORSO DE  
LA MANO IZQUIERDA ENTRELAZANDO  
LOS DEDOS Y VICEVERSA



5  
FRÓTESE LA PALMA DE LAS MANOS  
ENTRE SÍ CON LOS DEDOS  
ENTRELAZADOS



6  
FRÓTESE EL DORSO DE LOS DEDOS  
DE UNA MANO CON LA PALMA  
DE LA MANO OPUESTA,  
AGARRÁNDOSE LOS DEDOS



7  
FRÓTESE CON UN MOVIMIENTO DE  
ROTACIÓN EL PULGAR IZQUIERDO  
ATRAPÁNDOLO CON LA  
MANO DERECHA, Y VICEVERSA.



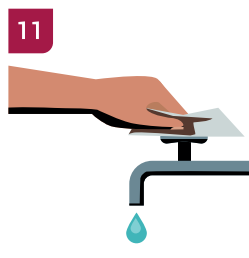
8  
FRÓTESE LA PUNTA DE LOS DEDOS  
DE LA MANO DERECHA CONTRA  
LA PALMA DE LA MANO IZQUIERDA,  
HACIENDO UN MOVIMIENTO DE  
ROTACIÓN Y VICEVERSA



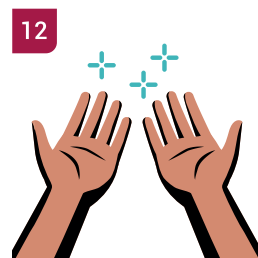
9  
ENJUÁGUESE LAS MANOS  
CON AGUA



10  
SÉQUESE CON UNA TOALLA  
DESHECHABLE



11  
USE LA TOALLA PARA CERRAR  
EL GRIFO



12  
UNA VEZ SECAS,  
SUS MANOS SON SEGURAS

## Sanitización de manos con soluciones alcoholadas

Duración de todo el proceso 20 - 30 segundos.



DEPOSITE SUFICIENTE PRODUCTO EN LA PALMA DE SUS MANOS PARA CUBRIR TODAS LAS SUPERFICIES



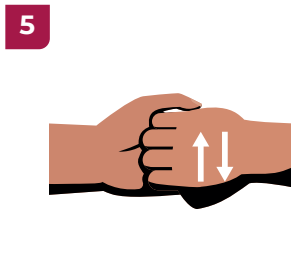
FRÓTESE LA PALMA DE LAS MANOS ENTRE SÍ



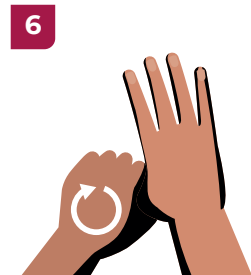
FRÓTESE LA PALMA DE LA MANO DERECHA CONTRA EL DORSO DE LA MANO IZQUIERDA ENTRELAZANDO LOS DEDOS Y VICEVERSA



FRÓTESE LA PALMA DE LAS MANOS ENTRE SÍ CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS



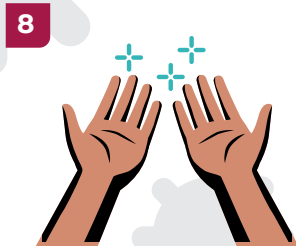
FRÓTESE EL DORSO DE LOS DEDOS DE UNA MANO CON LA PALMA DE LA MANO OPUESTA, AGARRÁNDOSE LOS DEDOS



FRÓTESE CON UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN EL PULGAR IZQUIERDO ATRAPÁNDOLO CON LA MANO DERECHA, Y VICEVERSA.



FRÓTESE LA PUNTA DE LOS DEDOS DE LA MANO DERECHA CONTRA LA PALMA DE LA MANO IZQUIERDA, HACIENDO UN MOVIMIENTO DE ROTACIÓN Y VICEVERSA



UNA VEZ SECAS, SUS MANOS SON SEGURAS

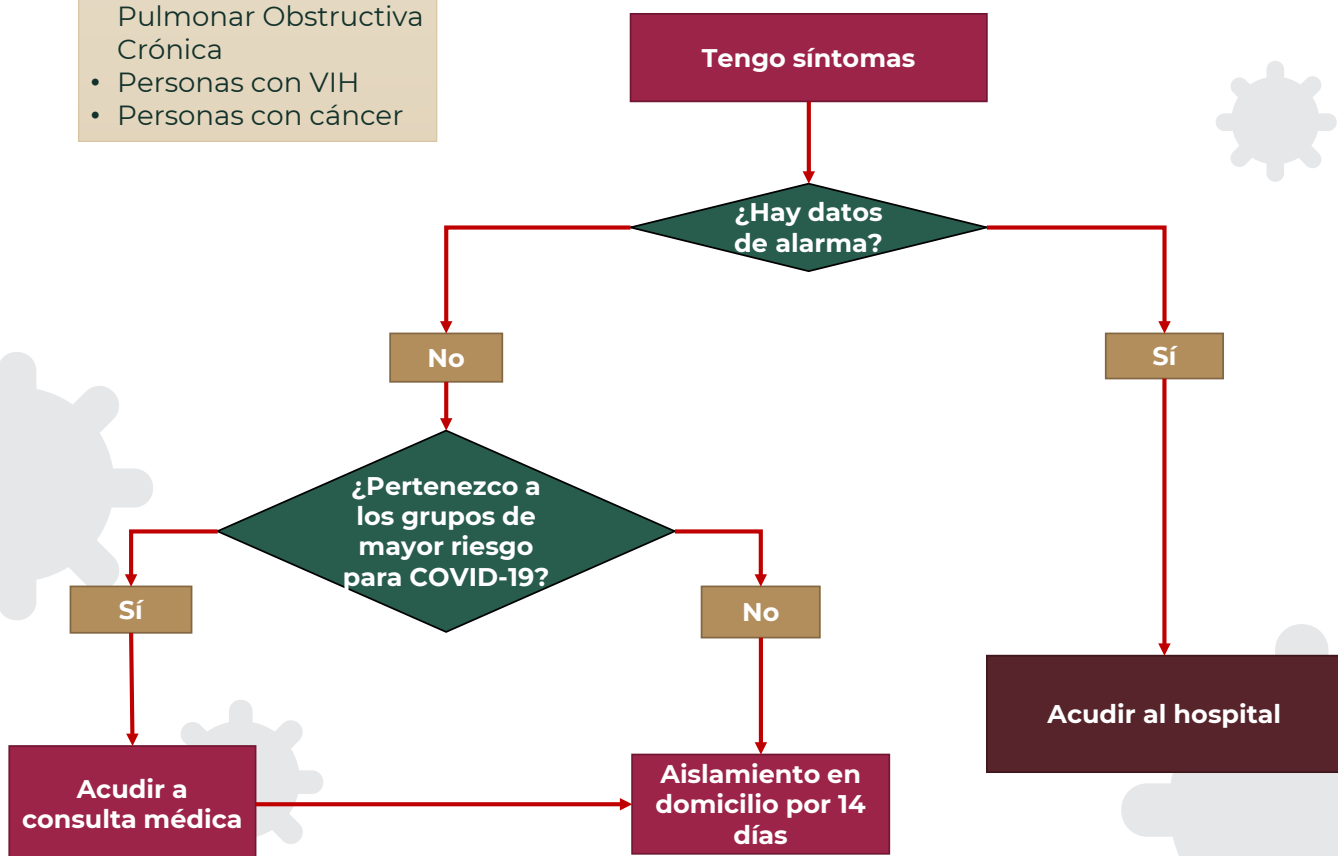
## ¿Qué hacer si tengo síntomas?

Si en los últimos 7 días ha presentado dos de los siguientes síntomas: tos, fiebre, dolor de cabeza.  
Acompañado de: dolor articular y muscular, congestión nasal, ardor o dolor de garganta, ojos rojos y/o dolor de pecho.

### Grupos de mayor riesgo para COVID-19:

- Mujeres embarazadas
- Personas mayores de 65 años
- Personas con diabetes, obesidad, hipertensión o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
- Personas con VIH
- Personas con cáncer

**Llame a ISSSTETEL (55) 4000 1000:** para solicitar cita médica donde se le orientará acerca de esta enfermedad.





## ¿Qué hago si un familiar tiene síntomas o da positivo a COVID-19?



### **Limpieza.**

- Use guantes y cubrebocas.
- Utilice solución clorada.

### **Preparación para solución desinfectante.**

Diluya 1 cucharada de cloro por cada litro de agua.



- Limpie diariamente superficies de mucho contacto como manijas, mesas, escritorios, encimeras, teléfonos, teclados y baños.



- Guardar objetos de limpieza (cepillo, zacate, esponja, trapo) en una bolsa.
- Tirar cubrebocas y guantes en un bote de basura con tapa.
- Lávese las manos después de tirar el cubrebocas y los guantes.

## Utensilios para comer.

- Asígnele utensilios para uso exclusivo (plato, vaso y cubiertos).
- Lávelos con agua y jabón, y desinféctelos con solución clorada.
- Evite los desechables porque al no tirarlos correctamente a la basura pueden ser un foco de infección.



### Ropa de cama y ropa del paciente.

- Colóquela en una bolsa de tela o de plástico aparte.
- Lávela con agua caliente de preferencia y jabón, y con cloro u otro desinfectante.
- Secar a altas temperaturas (sol o secadora).
- Tirar cubrebocas o desechos con fluidos respiratorios en un bote de basura con tapa.

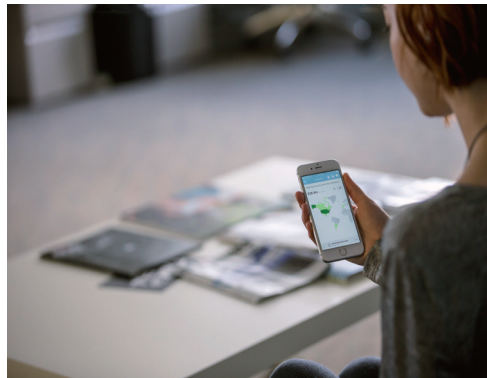


### Baño.

- De preferencia asignar un baño exclusivo para el paciente.
- Sino es posible, desinfecte con solución clorada cada que lo utilice.
- Deben tener toallas y accesorios de higiene personal exclusivos.

## Convivencia y comunicación.

- Intentar que el paciente este en su habitación el mayor tiempo posible.
- Cuando se entre a la habitación del paciente siempre deben utilizar cubrebocas, usted y el paciente.
- El paciente debe usar siempre cubrebocas cuando tenga personas alrededor o al salir de su habitación.
- Utilice celular y redes sociales como medios de comunicación.
- Apóyelo y no lo aíse emocionalmente.



## Preguntas frecuentes.

### 1. ¿Puede transmitirse a través del aire el virus causante de la COVID-19?

Los estudios realizados hasta la fecha apuntan a que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente por contacto con gotículas respiratorias expulsadas por un enfermo al toser, estornudar o hablar, más que por el aire.

### 2. ¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con las heces de una persona que padezca la enfermedad?

El riesgo de contraer la COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada parece ser bajo.

Aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces, la propagación por esta vía no es uno de los rasgos característicos de la enfermedad. No obstante, se trata de un riesgo y por lo tanto es una razón más para lavarse las manos con frecuencia, después de ir al baño y antes de preparar alimentos, y de comer.

### 3. ¿Debo preocuparme por la COVID-19?

Por lo general, los síntomas de la COVID-19 son leves, sobre todo en los niños y los adultos jóvenes. No obstante, también pueden ser graves y obligan a hospitalizar a alrededor de uno de cada cinco infectados. Por consiguiente, es bastante normal preocuparse por los efectos que el brote de COVID-19 puede tener en nosotros y en nuestros seres queridos.

Esta preocupación debe servirnos para adoptar medidas de protección para nosotros, nuestros seres queridos y las comunidades donde vivimos.

La medida principal y más importante es la higiene regular y completa de las manos e higiene al toser o estornudar. En segundo lugar, es importante mantenerse informado y seguir los consejos de las autoridades sanitarias locales, como los relativos a los viajes, los desplazamientos y los eventos donde se pueda concentrar un gran número de personas.

#### **4. ¿Son eficaces los antibióticos para prevenir o tratar la COVID-19?**

No. Los antibióticos no son eficaces contra los virus, solo contra las infecciones bacterianas. La COVID-19 está causado por un virus, de modo que los antibióticos no sirven. No se deben usar antibióticos como medio de prevención o tratamiento la COVID-19.

#### **5. ¿Existen medicamentos o terapias que permitan prevenir o curar la COVID-19?**

Aunque algunos remedios tradicionales o caseros pueden proporcionar confort y aliviar los síntomas de la COVID-19, no hay pruebas de que los medicamentos actuales puedan prevenir o curar la enfermedad. Además, el ISSSTE no recomienda la automedicación, en particular con antibióticos, para prevenir o curar la COVID-19.

#### **6. ¿Existe alguna vacuna, medicamento o tratamiento para la COVID-19?**

Hasta la fecha (marzo, 2020), no existe vacuna ni medicamento antiviral específico para prevenir o tratar la COVID-2019.

Las personas que presentan casos graves de la enfermedad deben ser hospitalizadas y los casos leves, que son la mayoría, se recuperan en casa sin complicaciones.

### **7. ¿Debo usar cubrebocas o mascarilla para protegerme?**

Si no se presentan los síntomas respiratorios característicos de la COVID-19 (sobre todo, tos) o no se cuida de una persona que pueda haber contraído esta enfermedad, no es necesario colocarse cubrebocas.

### **8. ¿Cuánto dura el periodo de incubación de la COVID-19?**

El “período de incubación” es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan entre 1 y 14 días.

### **9. ¿Mi mascota me puede contagiar la COVID-19?**

Hasta la fecha (marzo, 2020) no hay pruebas de que un perro, un gato o cualquier mascota pueda transmitir la COVID-19.

### **10. ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en una superficie?**

No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie, existen estudios que muestran que otros coronavirus pueden sobrevivir hasta 9 días en superficies. Por ello, si cree que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante como el cloro de uso doméstico. Además, lávese las manos con agua y jabón o utilice gel antibacterial, y evite tocarse los ojos, la boca o la nariz con las manos sucias.

