Ficha informativa

de recomendaciones durante el **aislamiento domiciliario**

Es importante guardar la calma, se presenta las siguientes medidas de prevención con el objetivo de evitar el contagio masivo.

Detecta los síntomas:

Los más comunes son:	También puedes presentar:
• Fiebre • Cansancio y • Tos seca	• Dolores de cabeza, huesos y músculos • Congestión nasal • Escurrimiento nasal (moco) • Dolor de garganta o diarrea • Dificultad para respirar.

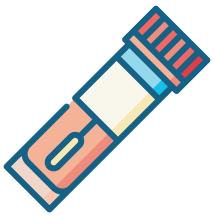
Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se contagian pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Formas de transmisión:

- La principal vía de contagio es a través de gotas que expulsan las personas infectadas y hacen contacto con nuestros ojos, nariz o boca.
- Tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.

Pasos a seguir en caso de sospecha de ser el portador del Coronavirus

- Si una persona presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente **puede llamar al número de emergencias: 3338233220** que está disponible las 24 horas del día y donde se le realizará una evaluación rápida y de acuerdo a esto se canalizará el caso a Epidemiología para continuar la investigación epidemiológica.



- Una vez que cumple con los criterios clínicos epidemiológicos se procede a la prueba exudada para declarar si es o no, un caso confirmado.

RECOMENDACIONES DURANTE EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta los espacios de uso frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, entre otras).

- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 partes de agua, es decir, 10 mililitros (cucharada grande) de cloro por cada litro de agua.

- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.

- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

Medidas de preparación para COVID-19:

- **Elaborar un plan de acción** sobre el qué hacer si ocurre un brote en la comunidad.
- Reunirse con los miembros de la familia para **hablar sobre el tema.**
- **Generar el hábito en todos los miembros de la familia,** para adoptar las medidas de higiene de manos, particularmente al ingresar al hogar.
- **Identificar redes de apoyo en caso de vivir** solo o lejos de los miembros de la familia.
- **Planear juntos cómo cuidar a las personas que podrían enfermar** y tener más riesgos de complicaciones graves (adultos mayores, personas con enfermedades crónicas como cardiopatías, HTA, entre otros).
- **Hacer una lista de contactos de emergencias actualizada**: miembros de la familia, atención médica, comercio local (farmacias) línea COVID-19.
- Elija una habitación de la casa de preferencia que tenga baño, que este bien ventilada y que pueda utilizarse para **separar a los miembros del hogar que puedan estar enfermos** del resto de la familia.
- Planear en caso de necesitarlo una **compra responsable de insumos** para atención de enfermos como: bolsas plásticas para la basura que genere, guantes para la limpieza de la habitación y baño, cubrebocas para el enfermo, insumos para limpieza y desinfección (jabón, cloro).

Medidas para mantenerte saludable durante el aislamiento.

Alimentación

- Establece una dieta saludable y nutritiva, que ayude al sistema inmunológico a funcionar correctamente.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras, con al menos cinco porciones al día. Contienen mucha vitamina A y C, además de antioxidantes, que te ayudarán a combatir infecciones.

- Consume legumbres al menos tres veces a la semana: se conservan por mucho tiempo, son económicas y te ayudarán a mantenerte sano, porque son altas en proteína y hierro.
- Si compras frutas y verduras de más, no hay problema: límpialas, córtalas y congélalas. Las tendrás listas para tu siguiente preparación.
- Si cocinaste de más, congela tus comidas para que duren más tiempo y así evitar el desperdicio. Recuerda: los alimentos deben estar en buen estado para consumirlos.

Actividad física

- Planifica tu tiempo para hacer ejercicio u otras actividades físicas recreativas; de lo contrario, es posible que no las hagas.
- Haz ejercicio. La Organización Mundial de la Salud recomienda entre 30 y 150 minutos de actividad física para los adultos y una hora al día para los niños. Puedes buscar ejercicios en línea, tutoriales o blogs como
- Hay diversas aplicaciones de acondicionamiento físico para smartphones o tabletas que son gratuitas: yoga, baile, pilates, entre otros. También en Youtube existen videos que son útiles para realizar una actividad física.
- También, varios centros de acondicionamiento y entrenadores están ofreciendo entrenamientos transmitidos en vivo en Instagram, que provee una experiencia a tiempo real que ayudan a mejorar las conexiones sociales.

Descanso

- Duerme lo suficiente; esto contribuye a mantener el sistema inmunológico fortalecido.
- Conserva momentos de privacidad: es importante que reserves un momento del día solo para ti.
- En dichos momentos, puedes descansar o practicar la respiración consciente. No tiene que ser larga, incluso unas pocas respiraciones pueden ayudar.

Ocio y recreación

- Es normal sentirse estresado, confundido y asustado durante una crisis; algunas actividades que pueden ayudar a no sentirse así son: apoyar a otras personas en la comunidad; llamar a tus amigos y familiares para ponerse al día; escuchar música, leer un libro o jugar también es bueno

- No leas o mires demasiadas noticias si sientes ansiedad. Consulta solo información de fuentes fiables, una o dos veces al día.

- Mantén comunicación con familiares y amigos a través de videollamadas o aprende alguna nueva actividad por internet; con esto evitarás la depresión o ansiedad.

Otros

- Limita el consumo de alcohol y evita las bebidas azucaradas.

- Evita fumar, y que el consumo de tabaco aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad grave si se contrae COVID-19.

- Para el trabajo desde casa, se recomienda no sentarse en la misma posición durante largos períodos. Levantarse y tomarse un descanso de tres minutos cada media hora para cuidar la salud tanto física como mental.

Acciones de prevención para todas las personas en todo momento:

- **Lava tus manos frecuentemente** con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.

- **Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca** con un pañuelo desechable o con el brazo.

- **No toques tu cara**, sobre todo nariz, boca y ojos.

- **Limpia y desinfecta superficies y objetos** con cloro diluído en agua.

- **Mantén limpio y ventilado tu entorno** y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

- Si presentas síntomas leves, **quédate en casa para una recuperación pronta** y evitar contagios.

- **Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.**

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 30 de marzo de 2020.

#QuédateEnCasa

Cuidarse es prevenir

Salud

Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO