Ficha informativa

# **Cuidados en casa** para personas con sospecha de infección o caso confirmado por **COVID-19**

## Síntomas de alarma

### Vigile estrechamente la presencia de alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar, falta de aire, opresión o dolor en el pecho, fiebre sostenida mayor de 38 grados que no se controla con medicamentos.
- Coloración morada de la piel.
- Confusión mental o desmayo.
- Vómito o diarrea persistente.

En caso de presentar alguno de estos síntomas de alarma, acuda a la unidad de atención médica más cercana e informe al personal de salud que es sospechoso o portador de COVID-19. Recuerde utilizar cubrebocas todo el tiempo, realizar desinfección de sus manos y trasladarse, de preferencia, en vehículo particular, evite el transporte público.

## ¿QUÉ PERSONAS REQUIEREN CUIDADOS EN CASA?

Existen dos grupos de personas que deben tener aislamiento en casa:

- Casos sospechosos con síntomas leves o confirmados con diagnóstico de COVID 19, con síntomas leves y que el médico les ha aconsejado aislarse.
- Haber tenido contacto directo con personas sospechosas o confirmadas de COVID 19.

## CUIDADOS EN CASA PARA LA PERSONA SOSPECHOSA O ENFERMA

- **Atienda las instrucciones** que le proporcione el equipo de salud.
- **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón durante 20-40 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar y si están visiblemente sucias.
- **También puede friccionarse** las manos durante 20 segundos con un desinfectante que contenga más de 70 % de alcohol.
- **Quédese en casa,** excepto para recibir atención médica urgente.
- **Permanezca en una habitación** específica, bien ventilada, de preferencia solo(a), y mantenga su puerta cerrada.
- **No salga de la habitación y casa** hasta que el personal de salud lo indique.
- **No reciba visitas** mientras se mantenga en aislamiento.
- **Evite el contacto con otras personas,** evite saludo de mano o beso.
- **Mida su temperatura corporal** por la mañana y por la tarde para controlar su estado físico.
- **Cúbrase nariz y boca** con un pañuelo desechable al toser o estornudar; si no cuenta con un pañuelo, utilice la parte interna del codo.
- **Evite escupir.**
- **Evite tocarse la cara**, la nariz, la boca y los ojos con las manos sucias.
- **Use cubreboca** (cubra nariz y boca completamente) cuando esté cerca de las personas con quienes convive en casa, o bien, cuando salga para recibir atención médica.
- **No se automedique** o haga uso de remedios caseros.
- **Manténgase bien hidratado**, mínimo 2 L de agua al día (agua natural de frutas con poca azúcar o electrolitos orales), preferentemente evite refrescos y jugos envasados.
- **Aliméntese saludablemente** y por separado de la familia, incluya verduras y frutas en cada comida, prefiera frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja, limón o guayaba).
- **Asegúrese de que los alimentos estén bien cocidos**, especialmente carne y huevo
- **Evite compartir artículos de uso personal**, así como utensilios para la alimentación.

- **Los cubiertos y platos deben lavarse** con agua y detergente después de su uso y pueden reutilizarse.
- **Realice baño y cambio de ropa diario.**
- **No mezcle su ropa con la de otros miembros de la familia,** evite sacudirla y lávela con detergente de uso comercial.
- **Deposite sus desechos en una bolsa exclusiva**, como pañuelos desechables, toallitas, cubrebocas, etcétera, y cierre la bolsa antes de tirarla.
- **Lavarse las manos** después de desechar cualquier objeto.
- **Cuando el baño es compartido, realice limpieza y desinfección** después de cada uso por la persona enferma.
- Si tiene un sistema de ventilación central NO lo utilice para evitar que el aire contaminado circule por la casa.
- Conserve solo el mobiliario básico dentro de la habitación para facilitar la limpieza y desinfección.
- **Vigilar posible aparición de síntomas en otros miembros de la familia,** si esta situación se presenta, la persona con síntomas debe solicitar atención médica correspondiente y aislarse inmediatamente.
  Se recomienda ponerse en contacto con la Secretaría de Salud a través del teléfono (33) 3823-3220, donde le pueden brindar mayor información.

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y OBJETOS

## PRIMERO LIMPIAR Y DESPUÉS DESINFECTAR

- Limpiar diariamente con agua y detergente las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.
- Después de limpiar, desinfecte las superficies y objetos con cloro, 10 ml de cloro al 6 por ciento (cloro comercial) en 1000 ml (1L) de agua potable.
- Posterior a la limpieza y desinfección, realice higiene de manos.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Los miembros del hogar deben permanecer en una habitación diferente; si esto no es posible, mantener una distancia de al menos 1.5 metros de la persona enferma.

- Si no puedes aislarte en tu domicilio pregunta sobre los hoteles para aislamiento voluntario que el gobierno prepara para cuidarte a ti y a tu familia.
- En el caso de niños menores de 5 años, su familiar puede quedarse con ellos, utilizando cubrebocas todo el tiempo, sin olvidar lavarse y desinfectarse las manos con frecuencia.
- Evitar el contacto con secreciones respiratorias, materia fecal, orina u otros desechos de la persona enferma. Todos los miembros de la familia deben utilizar cubrebocas dentro de la vivienda de un paciente con sospecha o confirmación de COVID-19.

**En caso necesario, utilice el servicio de Orientación Médica Telefónica llamando al (33) 3823-3220, personal calificado le atenderá.**

NO OLVIDE TENER A LA MANO SU NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL

**Para más información visite:**

https://coronavirus.jalisco.gob.mx/

ssj.jalisco.gob.mx

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 24 de junio de 2020.

#QuédateEnCasa

Cuidarse es prevenir

Salud

Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO