

Covid-19

Cómo ayudar



La Covid-19 es una enfermedad causada por el SARS-CoV-2, un nuevo coronavirus que nunca antes había sido identificado en el ser humano. Como se transmite de persona a persona con nuestras acciones podemos:

1. Reducir el número de casos que se presentan dando tiempo a la búsqueda de medicamentos que puedan ser útiles para el tratamiento y, a largo plazo, una vacuna.
2. Evitar que los hospitales se saturen y colapsen por una excesiva demanda ya que la transmisión del virus es exponencial: en un mes una sola persona puede infectar hasta otras 400 según muestran diversos modelos matemáticos.

Evita enfermarte:

Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón (lo más recomendado), de no ser posible, con desinfectante a base de alcohol al 70%.

- ☼ Hay que humedecerse bien las manos. La temperatura del agua no es importante.
- ☼ Enjabona muy bien y cuenta hasta 20 mientras distribuyes el jabón entre los dedos, las uñas, y las muñecas.
- ☼ Al terminar, no las sacudas.
- ☼ Sécalas de preferencia con una toalla de papel con la que también cerrarás la llave del agua o con una toalla limpia que deberás cambiar frecuentemente.
- ☼ Si utilizas un desinfectante a base de alcohol al 70% hay que tallar las manos de la misma forma que lo harías al lavártelas con jabón. Hay que dejar secar bien el desinfectante.



Como regla general lávate las manos:

- Antes de salir de casa (para proteger a otros).
- Al llegar de la calle (para eliminar gérmenes que pudiste adquirir al tocar superficies como picaportes, botones y pasamanos).
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes y después de comer.
- Después de limpiar tu casa.
- Después de cambiar pañales o usar el baño.
- Después de sonarte la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar un carrito del supermercado.
- Después de cuidar de una mascota o tocar basura.



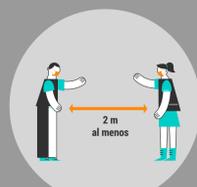
Si toses o estornudas cúbrete la boca y la nariz con el interior del codo o usando un pañuelo desechable.

No importa donde estés es una buena práctica para evitar la transmisión de muchas infecciones respiratorias y una forma de proteger a todos los que te rodean.



Evita restregar los ojos o meterte los dedos a la nariz y la boca.

Es difícil no hacerlo por lo que lo mejor es siempre traer a la mano toallitas o pañuelos desechables que luego puedes tirar a la basura. Usar lentes ayuda a disminuir el tocarse los ojos.



Mantienen una distancia de al menos 2 metros de otras personas en áreas públicas y evita zonas donde haya aglomeraciones.

De ser posible permanece en tu domicilio el mayor tiempo posible.

En casa:

Además de la limpieza habitual, al menos una vez al día limpia zonas de gran contacto como interruptores de luz, controles remotos de la televisión, teléfonos inalámbricos, picaportes, chapas, manijas del refrigerador y el microondas, manijas de gabinetes de la cocina, llaves del baño y jaladeras del inodoro.



Limpia también diariamente con una toallita humedecida con un poco de alcohol al 70% computadora, celular y llaves. Evita compartir el celular con otras personas ya que equivale a darles la mano.

Si es posible utiliza la opción manos libres si hay teléfono fijo en casa.

Evita las compras de pánico.

Trata de pensar como comunidad y considera comprar lo necesario para dos o tres semanas por vez como máximo.

Los comerciantes están haciendo todo lo posible por mantener la distribución de productos, el problema lo generamos nosotros al alterar radicalmente nuestras costumbres para adquirir productos.

Si no encuentras un producto considera alternativas o pide a la tienda que te avisen cuando reciban nuevamente el producto que buscas.



Compra vegetales que puedan conservarse varias semanas en el refrigerador así como nueces, mantequilla de maní, semillas, frutos secos (como pasas, ciruelas pasas), maíz palomero y gelatinas.

Recuerda que si todos compramos más de lo que necesitamos habrá personas, más vulnerables que tú, que no podrán conseguir lo esencial.

Cada vez que hagas compras considera llevar algunas opciones que se puedan congelar (como fruta y verdura) así como algunas latas y pastas. Usa lo fresco cuando está disponible y aprovecha lo congelado o enlatado cuando se termine.

No olvides



Asegúrate de tener un termómetro. La fiebre es un síntoma importante por lo que hay que estar preparado para medir la temperatura. Cada vez que lo uses asegúrate de limpiarlo con alcohol.



Identifica el hospital más cercano o al que podrías acudir en caso necesario.



Preocúpate por tus vecinos. Desde una distancia apropiada averigua cómo están y apoya a los más vulnerables. Intercambien teléfonos o abran un chat para estar en contacto.



Ten a mano documentos importantes como carnets de salud, documentos del seguro médico, actas de nacimiento, prescripciones médicas, etc.



Elabora un programa para estar en casa que incluya levantarte a la misma hora, bañarte y quitarte la pijama, establecer tareas que se requieren realizar y si trabajas en un escritorio toma tiempo para estirar las piernas y relajarte un poco. Establece horas para desayunar, comer y cenar. Date tiempo para despejarte y conectarte con tus amigos y familia. Haz un espacio para ti y ejercítate de manera frecuente.

Si te sientes triste o agobiado contacta alguna de las líneas de ayuda:

Línea de la vida 800 911 2000
Línea UNAM 5550250855
Locatel 5556581111
Centro de integración juvenil 5552121212 y 5545551212

WhatsApp:
55 86338589



Escanea y pregunta.

Nacional:

T. 800-00-44-800 o 53 37 18 45 ncov@dgepi.salud.gob.mx
<https://coronavirus.gob.mx>

Ciudad de México:

Mensaje de texto al 51515 con la palabra **covid19**
CDMX: <https://test.covid19.cdmx.gob.mx>
Locatel: 5658 1111

Facultad de Medicina-UNAM: 55 4161-1630 y 800-461-0145
<http://clinicadelviajero.com.mx/>



FUENTES:

La información que se presenta aquí se basa en artículos científicos publicados en revistas revisadas por pares, entrevistas a profesionales de la salud e investigadores especializados y consultas a los siguientes sitios. Toda la información disponible del virus, la enfermedad y la epidemia es preliminar y puede cambiar conforme se realizan más estudios e investigaciones.

• London School of Hygiene & Tropical Medicine, Reino Unido.
• Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), EUA.
• covid19.facmed.unam.mx

