

# ¿Y ahora que hago? COVID-19





Si quiero visitar un lugar público



Si tengo algún síntoma



Si hay en casa un enfermo de COVID-19



Si necesito amamantar a mí bebé pero padezco una enfermedad respiratoria



Si sufro violencia en mi hogar



Si quiero realizar actividad física



Practica la higiene personal



Cuando debo usar cubrebocas



¿Qué medidas preventivas debo seguir en mi entorno laboral?



Recuerda...



Tu salud está en tus manos

# ¡Recuerda!

El virus se transmite principalmente a través de las gotitas respiratorias por lo que usar cubrebocas evita la transmisión



*El uso de cubrebocas es obligatorio en:*



**Espacios públicos  
abiertos y cerrados**



**Centros de  
trabajo**



**Centros  
comerciales**



**Transporte  
público y privado**

# APLICA LA REGLA 1+1

Si presentas al menos **1** de los siguientes signos/síntomas:



Tos



Fiebre



Dificultad respiratoria



Dolor de cabeza\*

\*En menores de 5 años de edad, la irritabilidad puede sustituir el dolor de cabeza.

y al menos **1** de los siguientes síntomas:



Dolor muscular



Dolor en articulaciones



Dolor de garganta



Escalofríos



Dolor en el pecho



Escorrento nasal



Pérdida del olfato



Pérdida del gusto



Conjuntivitis



Respiración rápida

Si cumples con la **REGLA 1+1** te consideras caso sospechoso de COVID-19 sigue estos pasos:

- 1** No te alarmes
- 2** Recibe atención médica
- 3** Realízate una prueba de antígenos o prueba de PCR
- 4** Quédate en casa mientras recibes los resultados
- 5** Aíslate usando cubrebocas en casa y mantén la sana distancia en lo que esperas el resultado

¿Qué hago si el resultado es positivo para COVID-19?

- 1** Aíslate en una habitación individual en casa
- 2** Da aviso sobre tu enfermedad a las personas con las que conviviste
- 3** Sigue el tratamiento que el médico te indique
- 4** Monitorea los síntomas

Ante cualquier urgencia llama al 911 o acude a tu Unidad de Salud más cercana



SECRETARÍA DE SALUD

# Si presentas síntomas de enfermedad respiratoria como:



**Tos**

**Estornudos**

**Escurrecimiento nasal**

**Malestar general**

**durante los últimos 7 días**



**Evita visitar a familiares y amigos**



**No acudas a lugares cerrados con aglomeraciones**



**Protege a familiares y amigos que pertenecen a un grupo de riesgo, evita tener contacto con ellos**



SECRETARÍA  
DE SALUD

**Utiliza medios virtuales para comunicarte**



## CUIDADOS EN CASA CUANDO HAY

### UN ENFERMO DE COVID-19



Lave sus manos y use cubrebocas desechables antes y después la atención domiciliaria o cuando limpie, desinfecte y lave ropa. Tire el cubrebocas en una bolsa de plástico y coloca dentro del bote con tapa, antes de sacar la basura debes amarrar y rociar con una solución de 1 litro de agua con 15ml de cloro, coloca la basura en un lugar seguro, fuera del alcance de los animales.



Limpie las superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente con detergente o jabón y agua antes de desinfectar. Las superficies del cuarto de baño y el retrete deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día. (Para limpiar use agua y jabón y para desinfectar puede utilizar una mezcla 15ml de cloro por litro de agua o con soluciones que contengan un mínimo de 70 % de alcohol).



Las sábanas, cepillos de dientes, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. No es necesario desechar estos artículos, pero sí lavarlos con agua y jabón después de su uso.

Llama al 911 en caso aumenten los síntomas o presentes dificultad al respirar o dolor en el pecho



CHIHUAHUA

SECRETARÍA  
DE SALUD

## CUIDADOS EN CASA CUANDO HAY

### UN ENFERMO DE COVID-19



La ropa, pijamas, sábanas y toallas sucias del paciente deben colocarse en una bolsa para lavarse a mano o lavadora con agua y jabón ordinario y dejar secar por completo



No debe sacudirse la ropa sucia, evita que la piel y la ropa entren en contacto con los artículos contaminados. Procura mantener la habitación ventilada e iluminación natural



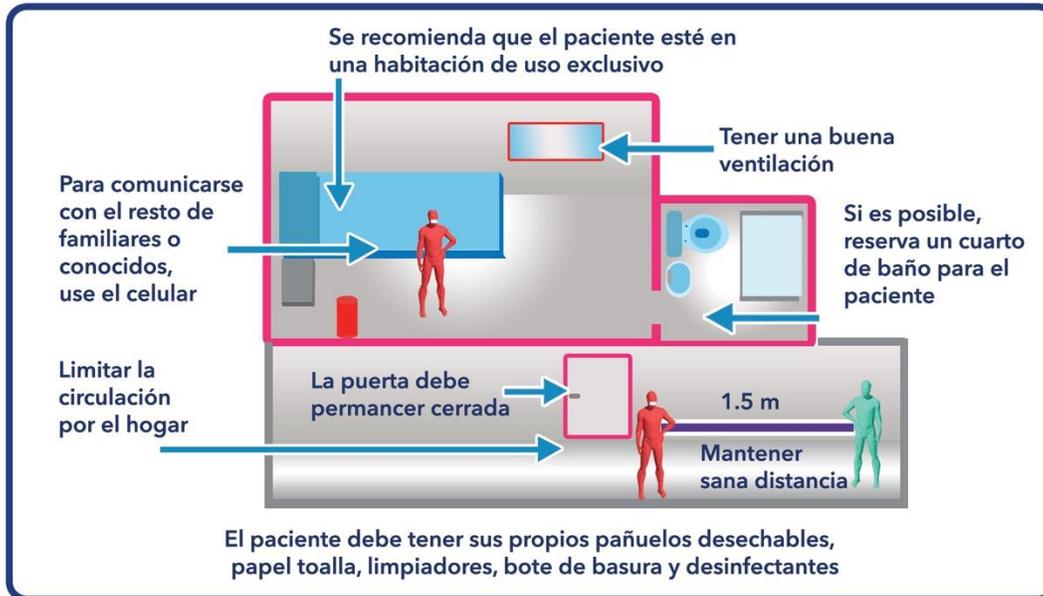
Llama al 911 en caso aumenten los síntomas o presentes dificultad al respirar o dolor en el pecho

  
CHIHUAHUA

SECRETARÍA  
DE SALUD

# RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO EN TU HOGAR

## EN CASOS LEVES COVID-19



- El resto de habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta
- Limitar el número de cuidadores, y asignar una persona sana
- No permitir visitas durante los primeros 7 días de los síntomas

### ¿CÓMO EVITO CONTAGIAR A MI FAMILIA?



Al estornudar o toser utiliza tu antebrazo y utiliza cubrebocas en todo momento



Limpia a diario superficies y baño (con una solución de 15 ml de cloro por cada litro de agua)



Lávate las manos con agua y jabón



Lava los trastes con agua, jabón y cloro (con una solución de 15 ml de cloro por cada litro de agua)



No sacudas la ropa, lava con agua caliente y jabón



No compartas utensilios como toallas, platos, vasos y cubiertos

Ante cualquier urgencia llama al 911 o acude a tu Unidad de Salud más cercana



SECRETARÍA DE SALUD

# Recomendaciones para lactancia materna y enfermedades respiratorias

Si tienes síntomas de enfermedad respiratoria o un diagnóstico confirmado de COVID-19 puedes amamantar siguiendo estas recomendaciones:



- Es posible el alojamiento conjunto del bebé y la madre, colocando la cuna a dos metros de distancia de la cama
- COVID-19 no se transmite a través de la leche materna
- La leche materna fortalece la salud del bebé
- Mantente alerta de la salud del bebé y la presencia de síntomas

**"Si estás o has estado en una  
situación de violencia  
y te sientes aislada o separada  
de las personas que quieres..."  
¡Estamos para apoyarte!**



**¡NO  
ESTÁS  
SOLA!**

**Los Servicios Especializados de Atención a la Violencia de  
Género de Servicios de Salud de Chihuahua están habilitados  
para mantener activa la atención ante cualquier  
situación de violencia.**

**Acude a tu unidad de salud más cercana**



# HIGIENE PERSONAL

Es un hábito saludable y fácil de hacer



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA  
DE SALUD



**Bañarse  
a diario**



**Lavarse las  
manos y  
cortarse  
las uñas**



**Cepillarse  
los dientes**



**Mantener  
la ropa  
limpia**



# ACTIVIDAD FÍSICA



**Niños y adolescentes**

**60**

Minutos diarios intensa o moderada



**Adultos**

**150**

Minutos semanales moderada

**75**

Minutos semanales intensa



**Personas mayores**

**150**

Minutos semanales moderada

**75**

Minutos semanales intensa



**Acude a tu unidad de salud más cercana**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD

# ¿Cuándo debo usar cubrebocas?



SECRETARÍA  
DE SALUD

En esta temporada invernal los virus que causan influenza, gripe, alergias, COVID-19, entre otras se incrementan, por ello **se recomienda** continuar con el uso de cubrebocas en:



Espacios cerrados  
y/o mal ventilados



Espacios  
aglomerados al  
aire libre y  
cerrados



Unidades  
médicas



Personas con  
esquemas de  
vacunación  
incompleto



Personas vulnerables  
con enfermedades  
crónico degenerativas,  
inmunológicas, o  
mayores de 65 años



**El uso de cubrebocas es OBLIGATORIO para personas con síntomas de enfermedad respiratoria en cualquier lugar**

## Recuerda que debemos seguir usando cubrebocas en espacios cerrados



# CUBREBOCAS

## ¿Cómo funciona?

El cubrebocas reduce la cantidad de gotitas de saliva que expulsamos y que pudieran contener el virus al respirar, hablar o toser.

**Si lo usas correctamente, también disminuye la probabilidad de que gotitas de otras personas entren a tu boca y nariz.**



## Tipos de cubrebocas

 <p><b>KN 95</b> ✓</p> <p>Brindan mayor protección al personal de unidades médicas este tipo de cubrebocas son solo de uso médico.</p>	 <p><b>Quirúrgicos:</b> ✓</p> <p>Brindan mayor protección pero personal de unidades médicas los necesitan más (los cubrebocas N95 son solo de uso médico). En caso de se desechable tíralo en la basura correctamente.</p>	 <p><b>Con válvula</b> ✗</p> <p>Permite que el aire se expulse sin filtro, deja salir la misma cantidad de gotículas. <b>¡No estas protegido!</b></p>
---	---	--

## ¿Cómo usarlo correctamente?



Lava tus manos



Coloca el cubrebocas limpio, asegúrate que cubra tu nariz y boca



Evita tocarlo hasta que lo vaya a retirar

## ¿Cómo quitártelo correctamente?



Lava tus manos



Quitátele tocando sólo el elástico



Deséchalo en bolsa cerrada



Lava tus manos



**No te lo quites o bajes para hablar, toser o estornudar**  
**¡Es como si usaras nada!**

¡Sigue cuidándote, la pandemia continúa!

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL ENTORNO LABORAL



### Llama al 911

En caso que presentes dificultad al respirar, dolor en el pecho o los síntomas aumenten



## SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



SECRETARÍA DE SALUD

# ¡NO TE CONFÍES! ESTO AÚN NO TERMINA

Ante el COVID-19, sigue estas recomendaciones para cortar la cadenas de contagio:



Limpia y desinfecta con frecuencia tus objetos personales durante tu jornada laboral



Usa correctamente el cubrebocas



Realiza estornudo de etiqueta



Evita tocarte la cara



Mantén una sana distancia y evita lugares concurridos



Evita abordar el elevador si hay más de 4 personas



**Lávate constantemente las manos**

con agua y jabón o desinfecta con gel a base de alcohol al 70%



**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD



**CHIHUAHUA**  
GOBIERNO DEL ESTADO

Juntos sí podemos

SECRETARÍA  
DE SALUD

# Técnica correcta del lavado de manos

Tu salud está en tus **Manos**



**1**  
Usa jabón líquido o de pasta en trozos



**2**  
Talla enérgicamente las palmas, dorso y entre los dedos



**3**  
Lávalas por 20 seg. no olvides la muñeca



**4**  
Enjuaga muy bien



**5**  
Cierra la llave del agua con un pedazo de papel



**6**  
Con el mismo pedazo de papel abre la puerta y tíralo en el bote de basura

**#MeCuido  
#PorAmorALaVida**



SECRETARÍA DE SALUD