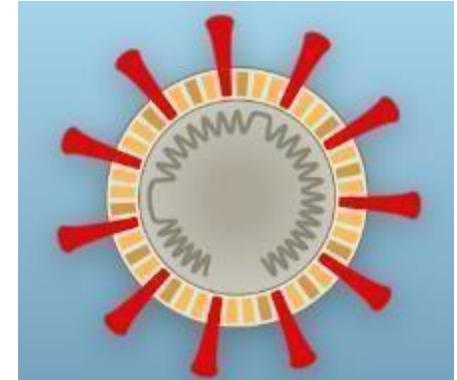




PLAN DE CONTINGENCIA FAMILIAR CONTRA EL CORONAVIRUS COVID-19

El coronavirus COVID-19, es un virus que se transmite de persona a persona cuando tose o estornuda por las gotitas de flugger o moco, secreciones salivales, microgotitas en medio ambiente (s, estornudo), deglutido (manos contaminadas a la boca), contacto con objetos o superficies contaminados, produce síntomas en vías aéreas superiores e inferiores (garganta, nariz, pulmones).



Si tuviste contacto con un caso confirmado o sospechoso y presenta, fiebre, malestar general y tos seca, dolor torácico, dificultad respiratoria, debes comunicarte con la Caja o acudir al Policonsultorio o Clínica, NO automedicarte ya que pones en riesgo tu vida y la de tu familia.

TELEFONOS: 2-441611, 2-442192, 2771904 y cel. 631-65452 Dra. Jiménez, 732-96006 Dr. Poma, 791-04561 Dra. Flores y 71991324 Dra. Herrera

RECUERDA:

USO PERMANENTE DE CUBREBOCAS

MASCARILLAS (La mayor parte del tiempo que sea posible).

Disminuye la posibilidad de propagar adquirir infecciones (dependiendo del grado de filtración que tenga).

LAVATE LAS MANOS



O

O

Recomendaciones que no debes olvidar:

1. MANTENER SANA DISTANCIA

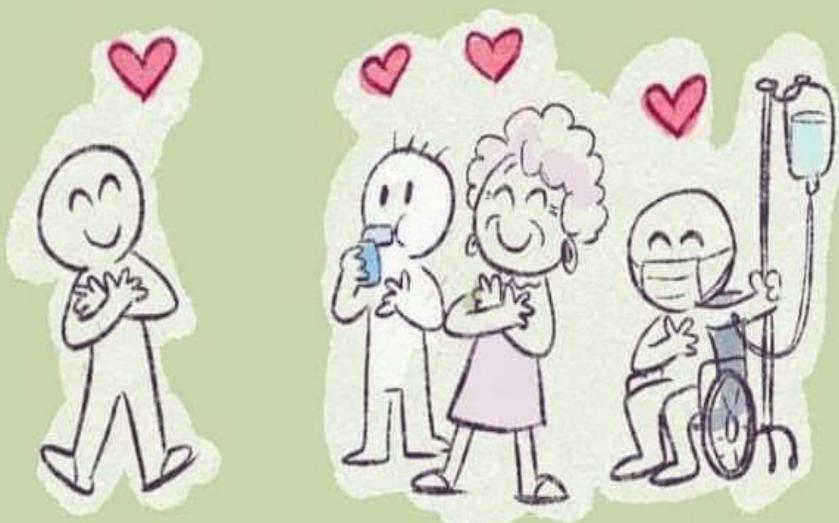
El riesgo es directamente proporcional a la densidad poblacional de los lugares.

Sobre todo lugares cerrados 2. EVITAR ESTAR A MENOS DE 1.5m AL HABLAR CON PERSONAS



¡CUÍDATE!

Por ti, y por todos los que te rodean.
No importa la edad que tengas.
Ya sea que vivas solo o acompañado.



Si todos adoptamos estos
buenos hábitos
más posibilidades tendremos
de conservar salud y vida.

Mantén tu vivienda
lo más limpia posible.
Dale el doble de amor del
que sueles darle a tu casa.

usa
guantes

mantén limpias
tus herramientas
de limpieza.



utiliza 2 recipientes
para trapear:
uno con jabón limpio
y otro con agua
solo para enjuagar.



NO EXAGERES CON EL CLORO.
UN CHORRITO ES SUFICIENTE.

ADAPTA JUNTO A TU PUERTA UN ESPACIO DE DESINFECCIÓN.

Unos huacales o cajas de plástico pueden ser un buen mueble para dejar los zapatos en la entrada.

instala un perchero para dejar bolsos y chamarra.

lavar frecuentemente el tapete o jerga de entrada.

NO PASAR DE ESTA ÁREA CON ZAPATOS

chancla justiciera de mamá.

pantuflos del viejo.

Mis "FROGS" originales de tianguis.



ZAPATOS SUCIOS

ROPA DE CALLE

ARTÍCULOS PERSONALES

PRODUCTOS PARA DESINFECTAR

ZONA SUCIA

CALZADO LIMPIO

TAPETE LIMPIO

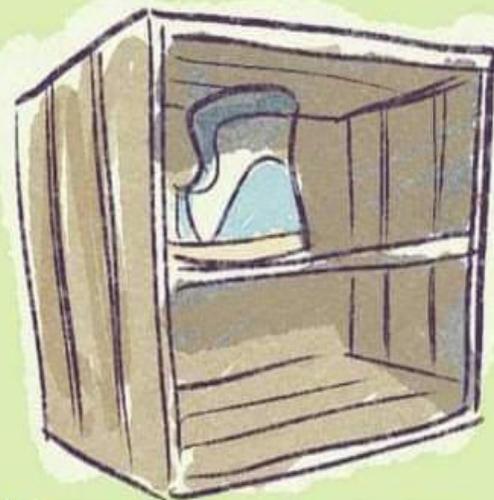
ZONA LIMPIA

Ya con tus CHANCLAS / PANTUNFLAS / "FROGS" / u otras zapatillas limpias puestas



puedes pasar del área de desinfección al resto de la casa sanitizada, PERO ANTES DE HACER O TOCAR CUALQUIER COSA...

DESINFECTA TUS ZAPATOS ANTES DEJARLOS EN LA ZAPATERA.



Usa la solución de agua con lava trastes y cloro para rociarlos por todos lados.

*Procura no usar zapatos que se destiñan con cloro en todos estos días.

SANITIZAR (Zapatos).

□ Antes de entrar al hogar, mojar la suela de los zapatos en una solución de 1 lt. Agua + 12.5 ml. (2½ cdas.) de cloro (comercial al 4%). Cambiar diario.

- El virus puede llevarse al hogar por los zapatos.

Preferentemente usar unos zapatos para la calle y otros para la casa.



Pon una canasta u organizador de plástico donde dejes tus llaves, cartera, celular, monedas y billetes, y otros objetos pequeños que traigas de la calle.



Ten listo un **ROCIADOR** con agua, un chorrillo de jabón de trastes y unas gotas de cloro.

Con esto rocía los objetos de la canasta, y las compras de la tienda para desinfectarlos.

*Déjalos ahí 10 minutos antes de pasarlos a las otras áreas de la casa.

1

quítate la ropa que traías del exterior y déjala remojando en agua con jabón.



2



pasa de inmediato a lavarte las manos.

3

date un buen baño.



Pasos para un adecuado lavado de manos:



Humedece tus manos.



Aplica suficiente jabón líquido para que se produzca bastante espuma.



Frótate las manos por **12 segundos**, hasta formar espuma.



Frótate las puntas y entre los dedos, mientras el agua fluye.



Tállate los antebrazos, mientras el agua fluye sobre ellos y las manos.



Enjuágate las manos y los antebrazos hasta eliminar todo el jabón.



Sécate las manos y los antebrazos con papel o toalla desechable.



Cierra la llave con la misma toalla que utilizaste para secarte las manos.



Tira la toalla en el basurero.



Aplica alcohol en gel en tus manos y frota cubriéndolas totalmente con él.

AL MENOS CADA 2 HORAS

CUIDADOS EN TU CASA

Limpiar pisos y zonas de contacto común (2 o 3 veces al día) con una solución de 1 lt. Agua + 12.5 ml. (2½ cdas.) de Lavandina al 4%) o AGUA CON JABON. Cambiar diario.

Ventilar la casa todos los días, mínimo 15 minutos.





CUANDO EN CASA TENEMOS UN FAMILIAR

SOSPECHOSO O CONFIRMADO DE COVID-19:

RECOMENDACIONES DE LA VIVIENDA

- El aislamiento debe ser en una habitación bien ventilada y de un solo ocupante.
- La puerta de la habitación debe permanecer cerrada.
- Debe tener en el dormitorio un basurero con apertura con pedal y en su interior una bolsa de plástico con cierre hermético.
- Se aconseja tener baño de uso exclusivo del paciente, de no ser posible, debe mantenerse el mismo bien ventilado y realizar aseo con lavandina luego de cada uso del paciente.

RECOMENDACIONES PARA EL ASEO Y ELIMINACION DE BASURA



- Limpiar las superficies con alcohol al 70%.
- Los productos de aseo del paciente deben ser de uso individual (cepillos de dientes, toallas, jabones, alcohol en gel), vajilla, ropa de cama, baño, y deben limpiarse y guardarse separados de los que usan el resto de los miembros de la familia.
- La basura debe eliminarse en bolsa sellada diferenciada y coordinar recojo con la alcaldía.
- Las prendas de vestir, ropa de cama y de baño del paciente pueden lavarse con detergente común y secarlas al sol. No deben ser sacudidas antes de lavarlas y debe evitarse contacto directo.

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE

- El paciente debe tener siempre un teléfono a disposición.
- Debe beber líquidos y descansar, es adecuado que se movilice dentro de la habitación.
- Para toser o estornudar usar la cara interna del codo, o papel desechable que debe botarse inmediatamente al basurero.
- Realizar aseo de manos antes de comer, después de ir al baño o después de toser o estornudar.
- Debe usar barbijo si alguien entra en la habitación y mantener distancia de 2 metros.

- En caso de fiebre puede colocarse paños húmedos en la frente, axilas, tomar una ducha templada o tomar un paracetamol.
- Si tiene dificultad para respirar, si la fiebre no se puede controlar o los síntomas empeoran comunicarse inmediatamente con la Caja de Salud CORDES.

TELEFONOS: 2-441611, 2-442192, 2-771904, cel. 631-65452 Dra. Jiménez, 732-96006 Dr. Poma, 791-04561 Dra. Flores y 71991324 Dra. Herrera



¿Cómo nos cuidamos los demás miembros de la familia?

RECUERDA, LA MEJOR MANERA DE CUIDAR A LOS DEMÁS ES NO VISITAR A QUIEN SE ENCUENTRA EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO.

SI VIVE CON UNA PERSONA EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO, SIGUE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:



Limita el movimiento de la persona en aislamiento y reduce los espacios compartidos a los estrictamente necesarios, por ejemplo el baño y la cocina.



Ventila la casa, sobre todo después de que la persona en aislamiento haya estado en espacios compartidos.



Diariamente limpia con agua y detergente, y luego con cloro los pisos y los baños.



Vigila que los guantes, pañuelos, mascarillas y todos los desechos que genere la persona en aislamiento domiciliario o su cuidador, se coloquen en un recipiente con una funda roja rotulada **material contaminado**.



No duermas en la misma habitación que una persona en aislamiento, si no es posible, mantente a una distancia mínima de 1 metro, usa mascarilla y duerme en camas separadas.



La persona en aislamiento domiciliario no debe compartir la habitación con otras personas. Si esto no es posible, los familiares deben mantenerse a una distancia mínima de 1 metro con la persona enferma, usar mascarilla y dormir en camas separadas.

¿Qué debo realizar cuando tengo aislamiento domiciliario?

RECUERDA QUE ESTE DURA 14 DÍAS.



Usar mascarilla quirúrgica. Si no cuentas con una tápate la nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable, con el ángulo interno del codo, y lávate las manos inmediatamente.



Estar en una habitación individual y bien ventilada. Si no cuentas con una, permanece a 1 metro de otras personas.



Dormir en una habitación individual si es posible, si no descansa en una cama individual a un metro de distancia de los demás.



No tocar ni manipular la mascarilla mientras la estés usando.



Cambiar de mascarilla cuando se moje o manche de secreciones. Una vez que la deseches lávate bien las manos.



Colocar todos los desechos que generas en un recipiente con una funda roja rotulada **material contaminado**.



Lávate las manos antes de comer, después de usar el baño y siempre que identifiques suciedad en las manos.



Cuenta con una vajilla exclusiva para tu uso. Recuerda que debe lavarse por separado.

IE,
JD
M

ERNO
DOS



“QUÉDATE EN TU CASA”

Las autoridades de la Caja de Salud CORDES están haciendo su trabajo, pero necesitan de la disciplina de todos sus asegurados. No salgas de tu casa a menos que tengas una urgencia personal o familiar.