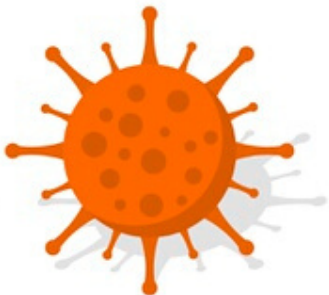


Recomendaciones para el aislamiento

COVID-19



¿Cómo se transmite el COVID-19?

El SARS-CoV-2 se transmite de una persona infectada a una persona sana por medio de las gotas de saliva expulsadas al hablar, toser o estornudar. También se transmite al tocar la cara (ojos, nariz y boca), después de manipular objetos contaminados por el virus, dado que este sobrevive en diversas superficies.

¿Cuáles son los síntomas?

- Tos.
- Fiebre o
- Dolor de cabeza (Cefalea)




Acompañados de al menos uno de los siguientes síntomas:

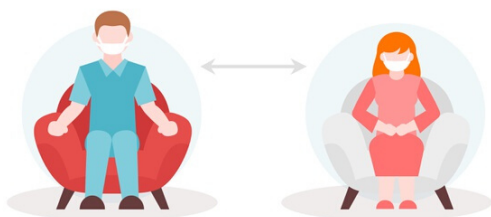
- Dificultad al respirar (disnea).
- Dolor de las articulaciones (Artralgias)
- Dolor muscular (Mialgias)
- Dolor al tragar (Odinofagia)
- Escurrimiento nasal (Rinorrea)
- Sonido silbante y chillón al respirar (Sibilancias)
- Coloración azul o lívida de la piel (Cianosis)
- Vómito
- Diarrea persistente
- Síntomas neurológicos
- Conjuntivitis
- Dolor torácico

1

Lugar de aislamiento

- Permanecer en casa. 
- Aíslate de los demás integrantes en una habitación, la puerta deberá estar cerrada.

- El cuarto deberá contar con buena ventilación.
- Si el baño se comparte hay que desinfectarlo antes de que lo usen los demás. Cuando el paciente salga de la habitación deberá usar cubrebocas y lavar las manos antes y después de cualquier actividad.
- Se recomienda una distancia de por lo menos un metro de las demás personas.
- Es importante que el cuarto cuente con productos de higiene de manos y un contenedor de basura con tapa y bolsa con cierre hermético.



2

Limpieza en casa

- Asear diariamente las superficies de mayor contacto.
- Utilizar cloro y agua para limpiar el suelo.
- Usar guantes y cubrebocas.
- No deben reutilizarse y al desecharlos se depositarán en una bolsa cerrada.
- Lavar por separado con agua caliente , ropa, artículos de limpieza y utensilios de comida del paciente.
- Todos los integrantes deberán lavarse constantemente las manos con agua y jabón.



#NuevaNormalidadSegura

Departamento de Higiene y Seguridad con información de:

Secretaría de Salud (SSA)
 Instituto Nacional de Cancerología (INCan)
 "Guía con medidas de higiene para personas que conviven con familiares afectados con el virus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad COVID-19"

Asistencia médica:

- **ISSSTETEL** (55) 4000 1000, orientación médica y solicitud de citas médicas.
- Dudas llamar a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria:
800 0044 800,
- **LOCATEL** 55 56 58 11 11.
- Llamadas de emergencia 911.
 - Mensaje enviar la palabra "COVID19" al número 51515
- Páginas covid19.cdmx.gob.mx y <https://test.covid19.cdmx.gob.mx/index.xhtml>.
- WhatsApp Susana Distancia con la palabra "hola" al número 5586338589 o mediante el código QR



Dudas y Asesorías en el
 Departamento de Higiene y
 Seguridad

higieneyseguridad@correo.uam.mx