

Curso de Capacitación sobre COVID-19

Promoción de la Salud Mitos y realidades

Dr. Ernesto Krug Llamas



UMAE Hospital General CMN La Raza.

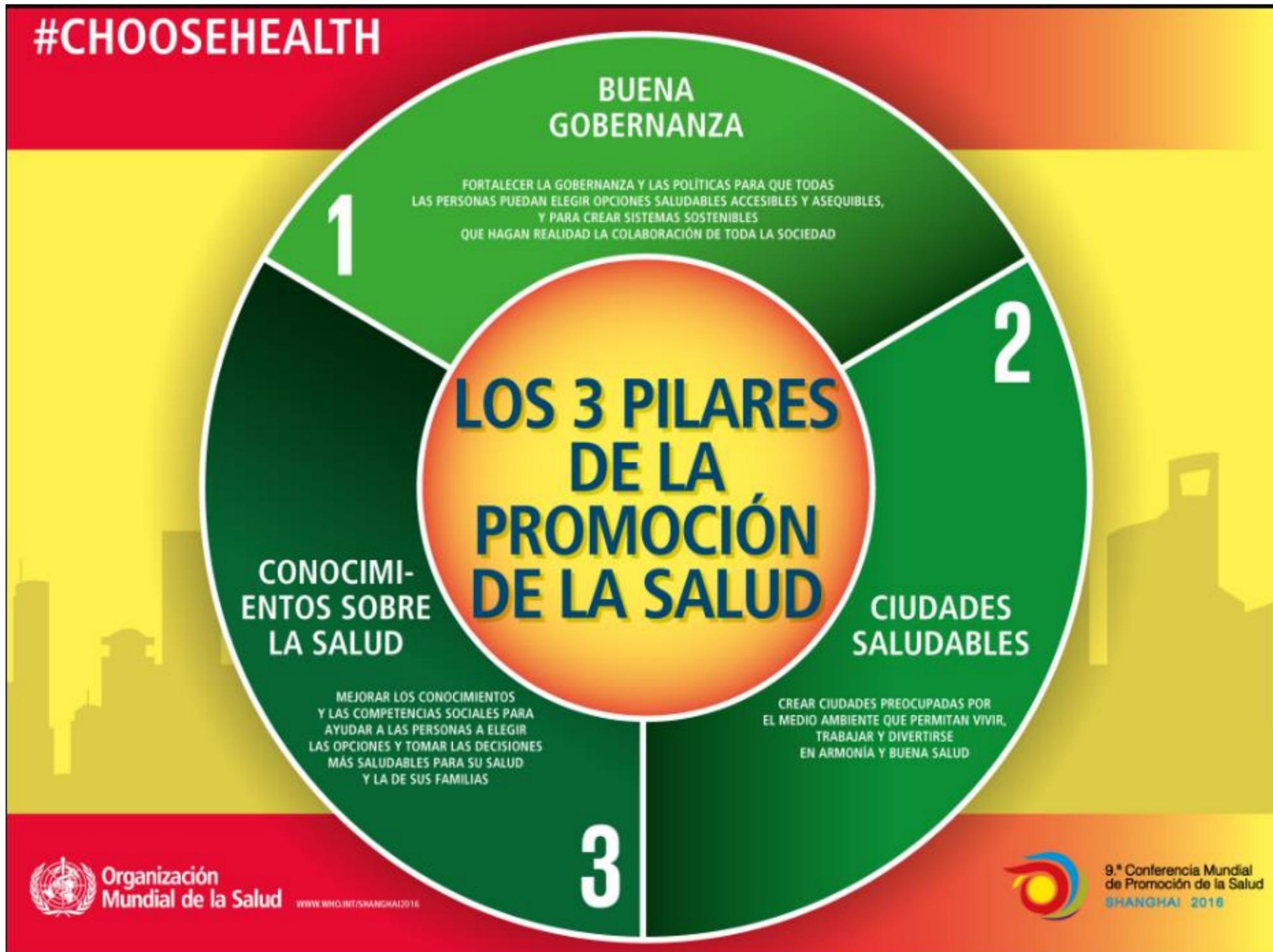
Ciudad de México, 2019

La Promoción de la Salud es una estrategia que permite a la población adquirir conocimientos con la finalidad de mejorar, conservar, proteger su salud y prevenir enfermedades y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación.

En materia de la difusión de medidas de prevención y contención de la infección por enfermedad por COVID-19, en el IMSS se ha diseñado material con base en lo publicado por la Dirección General de Epidemiología (DGE) y la Dirección General de Promoción a la Salud (DGPS).

En esta fase de preparación se difundieron acciones “*antes de tener casos confirmados*”, se recomendó a la población que de forma general ante la presencia de síntomas respiratorios, acudan a revisión médica y se resguarden en casa; asimismo se dio a conocer aspectos generales del nuevo Coronavirus.

Acciones de Promoción a la Salud ante una epidemia de COVID-19



De acuerdo a la limitada evidencia hasta el momento para definir grupos de riesgo en pacientes sospechosos o confirmados, los estudios iniciales sugieren:

- Niños menores de 5 años; y especialmente menores de 2 años.
- Adultos \geq 65 años.
- Enfermedad pulmonar crónica (como EPOC, fibrosis quística e incluso asma).
- Enfermedad cardiovascular.
- Nefropatía.
- Hepatopatía.
- Enfermedad hematológica (incluyendo anemia falciforme).
- Alteraciones metabólicas (incluyendo DM tipo 1, 2 y gestacional; incluso bajo control).
- Afección neurológica (incluyendo afección cerebral, espinal, nervios periféricos, parálisis, síndromes epilépticos, EVC y afección intelectual) o del neurodesarrollo.
- Inmunosupresión inducida por medicamentos.
- Personas que viven con VIH.
- Personas que viven en asilos u otros centros de cuidados a largo plazo.
- Mujeres embarazadas y hasta dos semanas del posparto.
- Personas que tienen obesidad, con un índice de masa corporal [IMC] \geq 40.

Higiene y distanciamiento social preventivo antes de entrar al escenario 2 o de transmisión local de COVID-19

1. Intervenciones en el lugar de trabajo 1/2

- No saludar de mano
- Promover el estornudo y tos de etiqueta
- Preferir videoconferencias a reuniones presenciales
- Aplazar reuniones grandes
- Sanitización forzada de manos en la entrada
- Recordatorios regulares del horario de saneamiento de manos por correo electrónico
- Comer en el escritorio en lugar de en el comedor.
- Desalentar tocarse la cara
- Las personas enfermas se quedan en sus casas y los trabajadores enfermos se aíslan inmediatamente

Higiene y distanciamiento social preventivo antes de entrar al escenario 2 o de transmisión local de COVID-19

1. Intervenciones en el lugar de trabajo 2/2

- Organice las reuniones necesarias al aire libre si es posible.
- El personal con contactos domésticos enfermos debe quedarse en casa
- Desinfecte las superficies de alto contacto regularmente y entre usuarios.
- Trabajar desde casa donde sea posible y considerar el escalonamiento del personal donde no hay pérdida de productividad por el trabajo remoto
- Considere abrir ventanas y ajustar el aire acondicionado
- Limite el manejo y la distribución de alimentos en el lugar de trabajo.
- Evaluar los riesgos de viajes de negocios del personal
- Mejorar la higiene y la detección de enfermedades entre el personal que prepara alimentos y sus contactos cercanos.
- Analice la causa raíz de los eventos de hacinamiento en el sitio y considere su reprogramación o cancelación.

Higiene y distanciamiento social preventivo antes de entrar al escenario 2 o de transmisión local de COVID-19

2. Intervenciones en escuelas

- Sanitización supervisada de manos en la entrada y a intervalos regulares.
- Aplazar actividades que conducen a la mezcla entre clases y años.
- Promueva la etiqueta de tos y estornudos (pero concéntrese en excluir a las personas enfermas)
- Política estricta de permanencia en el hogar si está enfermo
- Desalentar tocarse la cara
- Programa regular de lavado de manos
- Desinfecte las superficies de alto contacto regularmente y entre usuarios.
- Lecciones al aire libre siempre que sea posible.
- Considere abrir ventanas y ajustar el aire acondicionado
- Mejorar la higiene y la detección de enfermedades entre el personal que prepara alimentos
- Revisar las disposiciones de cuidado después de la escuela que conducen a la mezcla de niños de múltiples clases

Higiene y distanciamiento social preventivo antes de entrar al escenario 2 o de transmisión local de COVID-19

3. Intervenciones en el hogar

En todos los hogares:

- Higiene de manos mejorada.
- Desalentar tocarse la cara.
- Desinfecte las superficies de alto contacto regularmente.
- Señales de "Bienvenido si está bien" en la puerta principal.
- Aumente las tasas de ventilación en el hogar abriendo ventanas o ajustando el aire acondicionado.
- Promueva la etiqueta de tos y estornudos.

Hogares con miembros enfermos (además de las medidas anteriores):

- Los miembros del hogar enfermos deben tener su propia habitación si es posible que solo una persona se ocupe de ellos.
- La puerta de la habitación de las personas enfermas debe mantenerse cerrada.
- Usar cubrebocas simples por parte de personas infectadas y otros miembros de la familia que cuidan el caso.
- Considerar protección adicional o alojamiento alternativo de miembros de la familia mayores de 65 años o con enfermedad subyacente.

Higiene y distanciamiento social preventivo antes de entrar al escenario 2 o de transmisión local de COVID-19

4. Intervenciones en centros comerciales, de entretenimiento y transporte

- Se recomienda desinfectar las manos en la entrada del edificio.
- Limitar el manejo del dinero.
- Desinfecte las superficies de alto contacto regularmente
- Evitar el hacinamiento a través de la reserva y la programación en línea para limitar el número de personas.
- Mejorar la higiene y la detección de enfermedades entre el personal de preparación de alimentos y sus contactos cercanos.
- Mejorar el flujo de aire y ajustar el aire acondicionado
- En el transporte público / taxi / viaje compartido: se deben abrir las ventanas del vehículo mientras sea posible, mejorar el flujo de aire, desinfectar las superficies de alto contacto de manera frecuente.

Acciones de Promoción a la Salud ante una epidemia de COVID-19

Difusión



Como parte de las acciones que la División de Promoción a la Salud ha realizado se describe lo siguiente:

- 35 alertas visuales
- 6 Videos (2 videos de Técnica de Lavado de manos, 1 video de ¿Sabias que...? y 3 videos Con un Hola es suficiente)
- 1 audio de Técnica de Lavado de manos
- 1 Boletín de prensa (Dr. Ernesto Krug, Llamas, *“Las medidas preventivas son fundamentales para evitar las enfermedades respiratorias”*)
- Conferencias de prensa (Dr. Víctor Hugo Borja Aburto, Director de Prestaciones Médicas)
- Capacitación a TAOD (Preguntas frecuentes sobre COVID-19 y videoconferencia *“Situación actual del Coronavirus COVID-19”*).
- 3 Sesiones informativas (Secretaria General del IMSS , COPARME y CROC)
- 2 entrevistas
 - 10 de marzo *“Enfermedades que pueden transmitir las mascotas y cuidados”*.
 - 13 de marzo *“Medidas preventivas por Coronavirus para personas con enfermedades crónicas”*.

Acciones de Promoción a la Salud ante una epidemia de COVID-19

Alertas visuales

EVITA LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

En invierno son más frecuentes las enfermedades respiratorias, para prevenirlas sigue estos dos pasos:

- 1 Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón
- 2 Cubre tu nariz y boca con el ángulo interno del brazo al estornudar o toser (estornudo de etiqueta)

Da clic aquí para más información

¡CUIDA TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA!

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO

ESTORNUDO Y TOSIDO DE ETIQUETA

Al toser o estornudar cubrir la boca con la cara interna del codo

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO

Estornudo y tosido de etiqueta

Al toser o estornudar cubrir la boca con la cara interna del codo

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO

EN ESTA ÉPOCA EXTREMA PRECAUCIONES Lava tus manos

- 1 Mojar
- 2 Enjabonar
- 3 Frotar
- 4 Enjuagar
- 5 Secar

Una forma de contagio de enfermedades respiratorias es el contacto con manos contaminadas, por ello debes lavarlas frecuentemente.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO

EN ESTA ÉPOCA EXTREMA PRECAUCIONES AL ESTAR EN CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

Las enfermedades respiratorias se propagan fácilmente con el contacto personal, por ello:

- No saludes de mano, beso o abrazo.
- Evita lugares cerrados con mucha gente.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO

EN ESTA ÉPOCA EXTREMA PRECAUCIONES ALIMÉNTATE SALUDABLEMENTE

Una alimentación saludable disminuye el riesgo de contraer enfermedades respiratorias. Las vitaminas A y C son excelentes aliadas!

LA VITAMINA C
Actúa como antioxidante. Protege la mucosa respiratoria. Favorece la respuesta inmune. Consumir: naranja, mandarina, limón, kiwi, fresas.

LA VITAMINA A
Previene infecciones. Mantiene el adecuado funcionamiento del sistema inmune. Consumir: zanahoria, acelga, brócoli.

Es recomendable consumir 3 raciones de verduras y 2 o 3 de frutas al día.

Y tomar de 6 a 8 vasos de agua simple potable diarios.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO

EN ESTA ÉPOCA EXTREMA PRECAUCIONES CUIDA TU SALUD

SÍNTOMAS

En invierno se presentan con más frecuencia las enfermedades respiratorias. En caso de gripe, es muy importante estar alerta ante los siguientes síntomas:

- Tos.
- Dolor articular.
- Dolor de pecho.
- Fiebre.

Si tú o algún familiar los presentan, acude de inmediato a tu UMF para recibir atención médica oportuna. **No te automediques.**

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO

LA HIGIENE ES IMPORTANTE SIEMPRE EN ESTA ÉPOCA EXTREMA PRECAUCIONES LIMPIA Y DESINFECTA

La higiene es fundamental para evitar la propagación de enfermedades. Utiliza cloro común de uso doméstico al 5% sin aroma y sin combinar con jabón u otros productos químicos, para limpiar y desinfectar.

MUEBLES
Mesas, sillas, burros, libreros, alacenas, etc. **Al menos una vez al día**

BAÑOS
Pisos, lavabos, puertas, regaderas, manijas, inodoro o retrete, etc.

ROPA
Lavar con abundante agua y jabón tu ropa y secarla al aire libre.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO

Acciones de Promoción a la Salud ante una epidemia de COVID-19

Alertas visuales

LO QUE DEBES SABER SOBRE EL NUEVO CORONAVIRUS

¿Qué son los coronavirus?

Son una familia de virus que circulan entre humanos y animales (mascotas, camellos, murciélagos, etc.). Causan enfermedades respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS).

Ante cualquier enfermedad respiratoria, no te automediques y acude a tu Unidad de Medicina Familiar.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses> (Apartado: ¿Pueden los animales transmitir el 2019-ncov al ser humano? // ¿Puede mi mascota transmitirme el 2019-ncov? Secretaría de Salud, Dirección General de Epidemiología Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

LO QUE DEBES SABER SOBRE EL NUEVO CORONAVIRUS

¿Cómo se manifiesta la enfermedad?

Entre los principales síntomas están:

- Fiebre
- Tos
- Estornudos
- Malestar General
- Dolor de Cabeza
- Dificultad para respirar (casos más graves)

Valorar el antecedente de viaje a China o contacto con paciente sospechoso, confirmado o bajo investigación hasta 14 días antes del inicio de los síntomas.

Ante cualquier enfermedad respiratoria, no te automediques y acude a tu Unidad de Medicina Familiar.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud Secretaría de Salud, Dirección General de Epidemiología Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

LO QUE DEBES SABER SOBRE EL NUEVO CORONAVIRUS

¿En dónde inició el brote actual de la enfermedad?

Los primeros casos se originaron en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China.

El SARS-CoV-2 es una nueva cepa de coronavirus, que no se había identificado previamente en el ser humano, y que se ha vuelto capaz de propagarse de persona a persona.

Ante cualquier enfermedad respiratoria, no te automediques y acude a tu Unidad de Medicina Familiar.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud Secretaría de Salud, Dirección General de Epidemiología Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

LO QUE DEBES SABER SOBRE EL NUEVO CORONAVIRUS

¿Cómo se transmite la enfermedad?

Los coronavirus se transmiten de una persona infectada a otras a través del aire al toser o estornudar; mediante gotas de saliva o de secreciones nasales; al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos sin lavarse las manos correctamente.

Ante cualquier enfermedad respiratoria, no te automediques y acude a tu Unidad de Medicina Familiar.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses> (Apartado: Cómo se propaga) Secretaría de Salud, Dirección General de Epidemiología Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

EXTREMA PRECAUCIONES

Ante los casos confirmados de Coronavirus en México, es importante no generar pánico y reforzar las medidas preventivas para evitar el contagio:

- HIGIENE:** Lávate las manos frecuentemente con la técnica correcta, utilizando agua y jabón o gel con base de alcohol en concentración de al menos 60%.
- CONTACTO PERSONAL:** Cubre tu boca y nariz con la cara interna del codo doblado o con un pañuelo de papel, el cual debes desecharlo inmediatamente posterior a toser o estornudar.
- CONTACTO PERSONAL:** No saludes de beso ni de mano. Evita los lugares cerrados con mucha gente. Mantén una distancia mínima de 1 metro con cualquier persona que presente los síntomas.
- ASEO:** Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, acude a tu Unidad de Medicina Familiar. No te automediques.
- ALIMENTACIÓN:** Para protegerte contra enfermedades respiratorias, evita el consumo de productos animales crudos y poco cocinados.

01 En el IMSS contamos con acciones de atención integral a la salud que incluyen promoción y prevención de la salud, así como de atención médica y vigilancia epidemiológica para esta y otras enfermedades respiratorias.

02 En caso de sospecha de COVID-19 llama a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria (UIES) al 53371845 o al 800 00 44 800, también puedes escribir al correo ncov@dgepi.salud.gob.mx

03 EVITA Evita divulgar datos personales y médicos de derechohabientes en redes sociales o conversaciones; recuerda que si lo haces estarías violando las leyes vigentes en lo referente a la protección de datos personales.

NO COMPARTAS No creas ni compartas rumores que se difunden en redes sociales o de persona a persona; la mayoría de las veces son datos que no han sido validados oficialmente.

En esta liga puedes obtener información confiable: <https://www.gob.mx/salud/documento/nuevo-coronavirus-2019-ncov-comunicado-tecnico-diario>

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

EXTREMA PRECAUCIONES

Es normal que las noticias de los casos confirmados y sospechosos de Coronavirus en México, te generen desconcierto, miedo o incertidumbre; para evitarlo, te recomendamos:

- 01 INFORMATE:** Infórmate sólo a través de fuentes confiables, como dependencias gubernamentales.
- 02 NO COMPARTAS:** No creas ni compartas rumores que se difunden en redes sociales o de persona a persona; la mayoría de las veces son datos que no han sido validados oficialmente.
- 03 EVITA:** Evita divulgar datos personales y médicos de derechohabientes en redes sociales o conversaciones; recuerda que si lo haces estarías violando las leyes vigentes en lo referente a la protección de datos personales.

Para hacerlo, usa toallitas desinfectantes. Si es necesario, utiliza más de una toallita, pues en muchas ocasiones es necesario dejar actuar el producto de limpieza por un periodo determinado.

En caso de sospecha de COVID-19 llama a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria (UIES) al 53371845 o al 800 00 44 800, también puedes escribir al correo ncov@dgepi.salud.gob.mx

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

EXTREMA PRECAUCIONES

01 La higiene es fundamental para evitar la propagación de enfermedades; desinfecta artículos electrónicos y accesorios que tocas con regularidad.

02

Para hacerlo, usa toallitas desinfectantes. Si es necesario, utiliza más de una toallita, pues en muchas ocasiones es necesario dejar actuar el producto de limpieza por un periodo determinado.

En caso de sospecha de COVID-19 llama a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria (UIES) al 53371845 o al 800 00 44 800, también puedes escribir al correo ncov@dgepi.salud.gob.mx

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS

Recomienda a tus hijas e hijos estas medidas para prevenir infecciones respiratorias en sus escuelas:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos sin haberse lavado las manos.
- Al estornudar o toser, deben cubrir su nariz y boca con la cara interna del codo o con un pañuelo desechable el cual debe desecharse de inmediato.
- No compartir alimentos, bebidas, vasos, cubiertos, lápices, colores ni utensilios de limpieza personal como cepillo de dientes.

Protege a tus hijos de estas enfermedades: vacúnalos, dales una alimentación saludable, fomenta la actividad física y procúrales descanso y sueño reparador.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

Acciones de Promoción a la Salud ante una epidemia de COVID-19

Alertas visuales

MITOS DEL NUEVO CORONAVIRUS #COVID19

MITO ❌

¿Enjuagarse la nariz con solución salina y hacer gárgaras con enjuague bucal pueden prevenir el contagio del nuevo coronavirus?

REALIDAD ✅

No hay evidencia de que estas prácticas protejan a las personas de contraer el nuevo coronavirus.

Ante cualquier enfermedad respiratoria, **no te automediques** y acude a tu UMF.

Fuente: OMS <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/Myth-busters>

MITOS DEL NUEVO CORONAVIRUS #COVID19

MITO ❌

¿La vacuna contra la influenza también protege del nuevo coronavirus?

REALIDAD ✅

La vacuna contra la influenza **no brinda protección** contra el nuevo coronavirus, este es tan nuevo y diferente que necesita su propia vacuna. Aunque la vacuna contra la influenza no es efectiva para el #COVID19, vacunarse es muy recomendable para proteger la salud.

Ante cualquier enfermedad respiratoria, **no te automediques** y acude a tu UMF.

Fuente: OMS <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/Myth-busters>

MITOS DEL NUEVO CORONAVIRUS #COVID19

MITO ❌

¿Se puede contagiar el nuevo coronavirus al recibir paquetes de China?

REALIDAD ✅

Las personas que reciben paquetes o cartas de China **no corren el riesgo** de contraer el nuevo coronavirus, los coronavirus no sobreviven por mucho tiempo en objetos, como cartas o paquetes.

Ante cualquier enfermedad respiratoria, **no te automediques** y acude a tu UMF.

Fuente: OMS <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/Myth-busters>

PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS

Conoce los cuidados que debes tener en caso de que tus hijas o hijos presenten enfermedades respiratorias:

- Identifica síntomas:** Fiebre, tos, dolor de gargantas, escurrento nasal o dificultad para respirar.
- Actúa de inmediato:** No los lleves a la escuela, mejor llévatos a la unidad de salud con cubrebocas para que reciban atención médica y avisa a la escuela. Lo mejor es que regresen a la escuela cuando hayan pasado 24 horas sin fiebre ni ningún otro síntoma. Procura que se laven frecuentemente las manos y que cubran nariz y boca al toser o estornudar con el ángulo interno del brazo o pañuelo desechable.
- Mantén la higiene de tu hogar:** Utiliza cloro común de uso doméstico al 5% sin aroma y sin combinar con jabón y otros productos químicos para limpiar y desinfectar.

Protege a tus hijos de estas enfermedades; vacúnalos, dales una alimentación saludable, fomenta la actividad física y procurales descanso y sueño reparador.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

MITOS DEL NUEVO CORONAVIRUS #COVID19

MITO ❌

¿El nuevo coronavirus sólo afecta a las personas mayores?

REALIDAD ✅

El virus #COVID19 puede contagiar a personas de todas las edades, sin embargo las personas adultas mayores y las personas con enfermedades crónicas pueden ser más susceptibles a enfermarse gravemente.

Ante cualquier enfermedad respiratoria, **no te automediques** y acude a tu UMF.

Fuente: OMS <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/Myth-busters>

MITOS DEL NUEVO CORONAVIRUS #COVID19

MITO ❌

¿Los antibióticos pueden prevenir y tratar el nuevo coronavirus?

REALIDAD ✅

NO, #COVID19 es un virus, los antibióticos no funcionan contra virus, por lo tanto, no deben usarse como un medio de prevención o tratamiento.

Ante cualquier enfermedad respiratoria, **no te automediques** y acude a tu UMF.

Fuente: OMS <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/Myth-busters>

MITOS DEL NUEVO CORONAVIRUS #COVID19

MITO ❌

¿El ajo puede prevenir la infección del nuevo coronavirus?

REALIDAD ✅

El ajo es un alimento saludable, **pero no hay evidencia de que comer ajo proteja a las personas del nuevo coronavirus.**

Ante cualquier enfermedad respiratoria, **no te automediques** y acude a tu UMF.

Fuente: OMS <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/Myth-busters>

CUIDA A LOS MÁS PEQUEÑOS

Las infecciones respiratorias agudas son un grupo de enfermedades causadas por virus y bacterias que afectan oídos, nariz, garganta y hasta los pulmones.

Lleva de inmediato a tu hijo o hija a la unidad médica en caso de que presente alguno de estos síntomas:

- Le silba o le ronca el pecho.
- Fiebre que no cede con la administración de medicamentos.
- Respiración rápida y/o hundimiento en costillas.
- No quiere comer o beber y/o vomita.
- Irritabilidad y somnolencia.
- Tos intensa que lo hace vomitar.

Para evitar enfermedades, verifica que su esquema de vacunación esté completo para su edad.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN

Acciones de Promoción a la Salud ante una epidemia de COVID-19

Alertas visuales

LO QUE DEBEMOS HACER ANTE EL RIESGO DEL CORONAVIRUS

En caso de que en nuestras unidades médicas se presente un caso sospechoso:

- 1 Ser respetuosos y comprensivos, ya que la persona o sus acompañantes pueden tener miedo.
- 2 El personal de salud deberá recopilar datos precisos del paciente, de sus signos y síntomas. Tratar de responder todas sus preguntas en un lenguaje claro y sencillo.
- 3 Explicar al paciente que será atendido, se le indicará tratamiento médico y medidas generales.
- 4 Proporcionar información actualizada a los visitantes y familiares cuando sea posible.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO | IMSS

LO QUE DEBEMOS HACER ANTE EL RIESGO DEL CORONAVIRUS

A fin de fortalecer las acciones preventivas, debemos desinfectarnos las manos con una solución a base de alcohol o lavarlas con agua y jabón:

- 1 Antes de tocar a un paciente.
- 2 Antes de participar en los procedimientos de limpieza o asepsia.
- 3 Después de riesgo de exposición a fluidos corporales.
- 4 Después de tocar a un paciente.
- 5 Después de tocar los alrededores de los pacientes.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO | IMSS

Aprende a preparar tu propio GEL ANTIBACTERIAL y prevén el contagio de enfermedades respiratorias.

Hazlo tu mismo

¡Es muy sencillo y económico!

Da clic aquí para conocer la receta

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO | IMSS

PREPARA TU PROPIO GEL ANTIBACTERIAL

Ingredientes:

- 90 ml de alcohol etílico (etanol al 72%). Son aproximadamente 13 cucharadas soperas (se consigue en cualquier farmacia).
- 3/4 de cucharadita de carbopol (se consigue en cualquier farmacia o droguería).
- 1/4 de cucharadita de glicerina pura (se consigue en cualquier farmacia).
- 1/4 de cucharadita de trietanolamina (pídela así en cualquier droguería).

Utensilios necesarios:

- Tazón de vidrio de 1 litro.
- Colador de malla fina.
- Recipiente chico de vidrio.
- Agitador de globo.
- Envase de plástico con tapa de botón a presión con capacidad de 100 mililitros.

Recomendaciones:

- 1 El carbopol debe agregarse lo más despacio posible (incluso pasándolo por el colador).
- 2 Es importante usar instrumentos de medición, como cucharas y tazas medidoras.
- 3 La glicerina no es indispensable (sólo se usa para darle suavidad a las manos).

Procedimiento:

1. Coloca el colador de malla fina sobre una flanera o recipiente chico de vidrio, y vierte el carbopol sobre el colador.
2. Deshaz los grumos con ayuda de una cucharita a fin de pulverizarlo completamente.
3. Vierte el alcohol en el tazón.
4. Agita fuertemente con el globo mientras agregas poco a poco el carbopol.
5. Agrega la glicerina mientras agitas suavemente con el globo.
6. Cuando se haya disuelto por completo el carbopol y no se aprecien grumos, agrega la trietanolamina gota a gota, procurando no excederte, mientras agitas suavemente. En ese momento se formará el gel.
7. Vierte el alcohol en gel en la botella de plástico y tapa firmemente.
8. Si sientes la textura del gel un poco espesa, agrega alcohol hasta que consigas la consistencia deseada.
9. Lava tus manos utilizando agua y jabón líquido, frotándolas por lo menos durante 20 segundos. Enseguida enjuaga, seca y aplica el alcohol en gel. Utilizado de esta manera dará la mejor protección frente a bacterias, mohos y virus. Si lo usas en la calle y no te es posible lavarte las manos, aplica sobre una palma y luego frota las manos, cubriendo principalmente ambas palmas y yemas de los dedos. Deja que se seque sin agitar las manos.

Conservación:

El alcohol en gel se debe mantener en un lugar fresco y seco para evitar la evaporación del alcohol, que es el ingrediente germicida.

Busca más información en https://www.youtube.com/watch?v=OrR_gkGRlg
Fuente: Procuraduría Federal del Consumidor.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO | IMSS

PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS

Sigue las reglas de etiqueta

Los coronavirus se transmiten de una persona infectada a otras a través del aire, mediante gotas de saliva o de secreciones nasales. Para prevenir contagios:

- Lávate las manos correctamente con agua y jabón. También, puedes desinfectarlas con un gel a base de alcohol al 70%.
- Aplica la técnica de estornudo y tosido de etiqueta, cubre tu boca y nariz con la cara interna del codo doblado o con un pañuelo de papel, el cual debe desecharse de inmediato; posteriormente, lávate las manos.
- No escupas. Si es necesario hacerlo, utiliza un pañuelo desechable, y tíralo a un bote de basura con tapa o una bolsa que puedas anudar. Después lávate las manos.
- Quédate en casa, si tienes una infección respiratoria leve, reposa.

En caso de sospecha de COVID-19 llama a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria (UIES) al 53371845 o al 800 00 44 800; también puedes escribir al correo ncov@dgepi.salud.gob.mx

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO | IMSS

INFÓRMATE SOBRE EL COVID-19

¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO DE ENFERMAR?

Cualquier persona puede enfermarse. Sin embargo, las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Y además:

- Hayan estado en contacto con un caso confirmado o bajo investigación de COVID-19.
- Viajaron o estuvieron en China, Hong Kong, Corea del Sur, Japón, Italia, Irán o Singapur, que son países que tienen transmisión local comunitaria de COVID-19.

Si presentas síntomas graves acude a tu unidad médica, en caso contrario guarda reposo en tu hogar

Es importante señalar que al igual que con otros virus respiratorios, las infecciones por coronavirus regularmente se contagian cuando las personas presentan síntomas de la enfermedad.

Si presentas:

- Fiebre mayor a 38°
- Tos o estornudos
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Escurrimiento nasal
- Dificultad para respirar (casos más graves)
- Cambios en el estado de conciencia

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO | IMSS

"MANOS LIMPIAS SALVAN VIDAS" TOMA UN POCO Y DESINFÉCTALAS

¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?

¡DESINFÉCTESE LAS MANOS POR HIGIENE!
ESTA DESINFECCIÓN NO SUSTITUYE EL LAVADO CORRECTO Y FRECUENTE DE LAS MANOS

Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

- 1a Deposita en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;
- 1b Frotase las palmas de las manos entre sí;
- 3 Frotase la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;
- 4 Frotase las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
- 5 Frotase el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, aperturando los dedos;
- 6 Frotase con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;
- 7 Frotase la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;
- 8 Una vez hechas, sus manos son seguras.

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE INSPIRACIÓN

GOBIERNO DE MÉXICO | IMSS

Acciones de Promoción a la Salud ante una epidemia de COVID-19

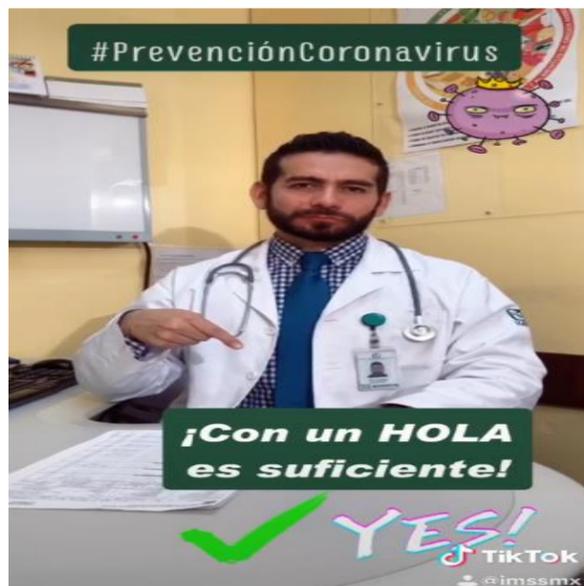
Videos y audios



Técnica de Lavado de manos



¿Sabías que...?



Con un Hola es suficiente



Se han generado y difundido 6 videos

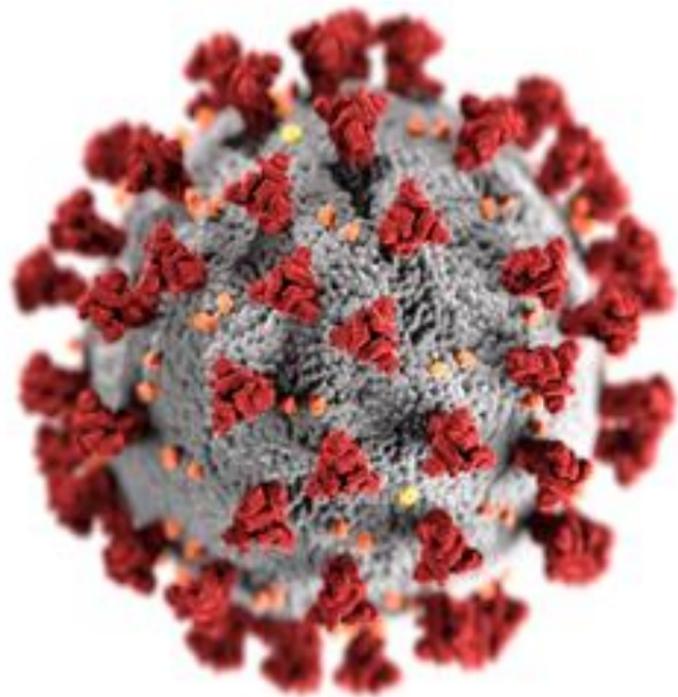
2 videos de Técnica de Lavado de manos

1 video de ¿Sabías que...?

3 videos Con un Hola es suficiente

Se realizó la difusión del audio de Técnica de Lavado de manos



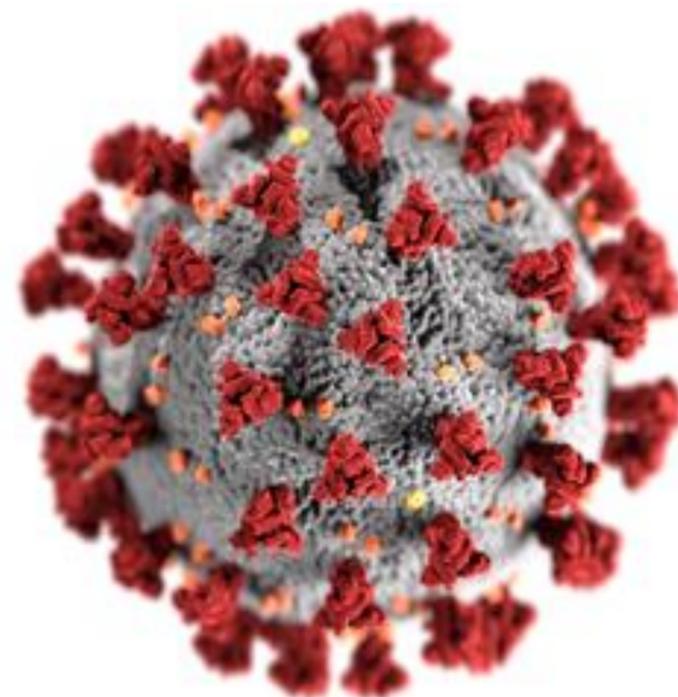


MITO

¿Es lo mismo COVID-19 que SARS-CoV-2?

REALIDAD

NO. El SARS-CoV-2 es el nombre del coronavirus-2 del síndrome respiratorio agudo grave y COVID-19 es la enfermedad infecciosa.



MITO

¿Qué significa COVID-19?

REALIDAD

El 11 de febrero 2020, la OMS anunció el nombre oficial: Enfermedad del coronavirus 2019, y se abrevia COVID-19. En el nombre abreviado, “CO” corresponde a “corona”, “VI” a “virus” y “D” a “disease” (“enfermedad”).



MITO

El SARS-CoV-2 ya existía, solo se le cambio el nombre.

REALIDAD

NO. El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas informaron de la presencia de un Nuevo Coronavirus (2019-nCoV) identificado como posible causante de Neumonía.

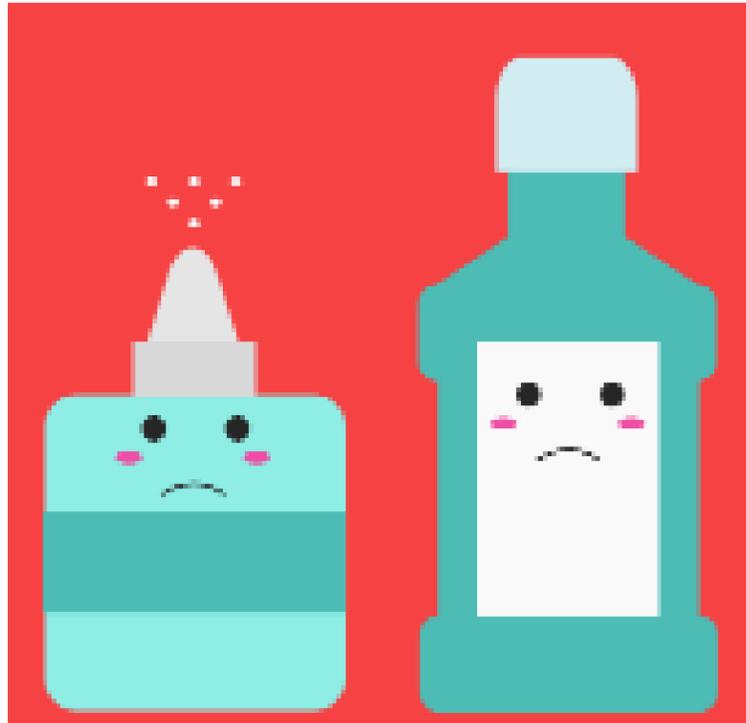


MITO

Los medicamentos para tratar el VIH previenen la infección por el nuevo coronavirus.

REALIDAD

Aún No existen medicamentos específicos para prevenir o tratar el coronavirus.



MITO

¿Enjuagarse la nariz con **solución salina** y hacer **gárgaras con enjuague bucal**, pueden prevenir el contagio del nuevo coronavirus?

REALIDAD

NO. No hay evidencia de que estas prácticas protejan a las personas de contraer el nuevo coronavirus.



MITO

¿El **ajo** puede prevenir la infección del nuevo coronavirus?

REALIDAD

NO. El ajo es un alimento saludable, pero no hay evidencia de que comer ajo proteja a las personas del nuevo coronavirus.

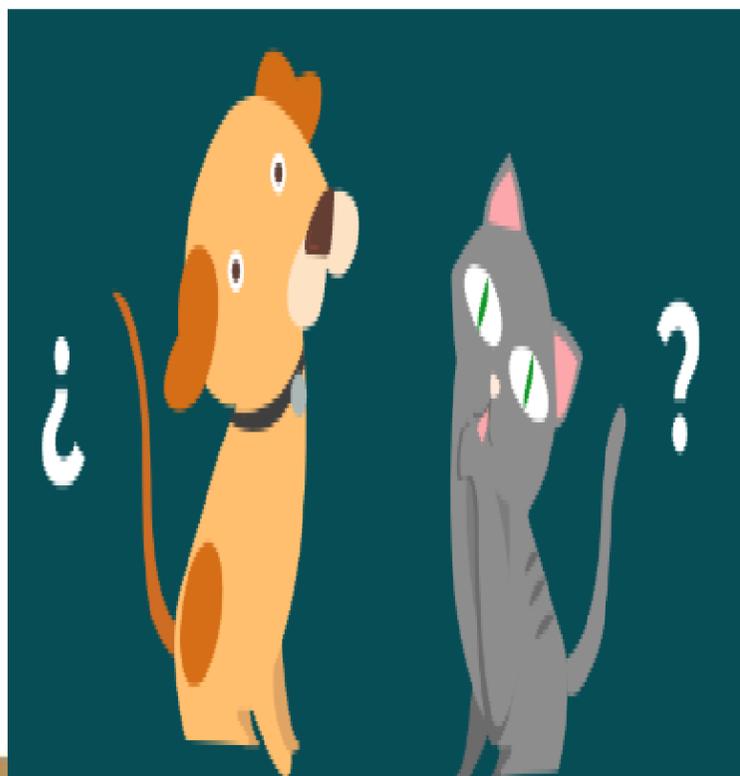


MITO

¿Se puede contagiar el nuevo coronavirus al recibir un paquete de China?

REALIDAD

NO. Las personas que reciben paquetes o cartas de China no corren el riesgo de contraer el nuevo coronavirus, los coronavirus no sobreviven por mucho tiempo en objetos, como cartas o paquetes.



MITO

¿Perros y gatos pueden transmitir el nuevo coronavirus?

REALIDAD

Actualmente **NO** hay evidencia de que los animales como perros o gatos puedan infectarse con el nuevo coronavirus, aunque siempre es una buena idea lavarse las manos con agua y jabón después del contacto con las mascotas.

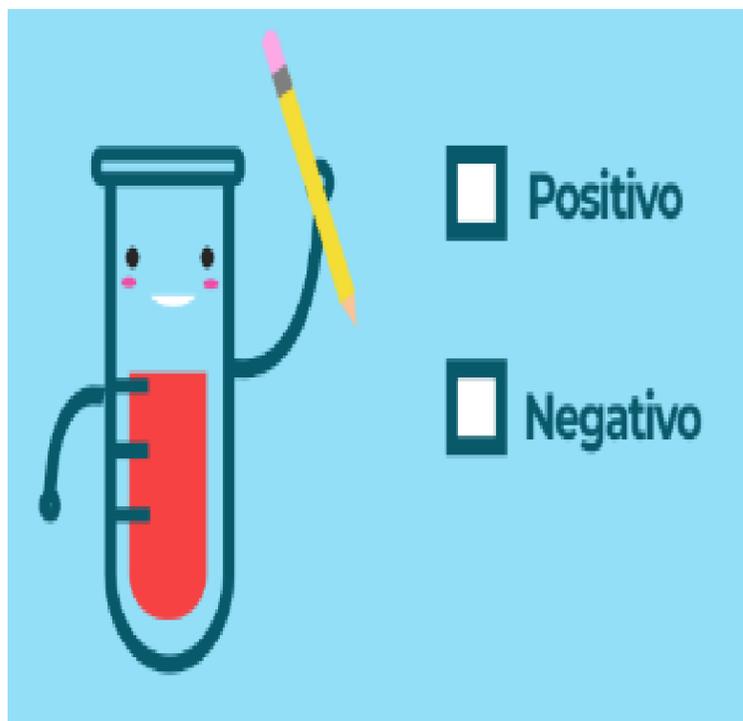


MITO

¿El nuevo coronavirus solo afecta a las personas mayores?

REALIDAD

El virus COVID-19 puede contagiar a personas de todas las edades, sin embargo las personas adultas mayores y las personas con enfermedades crónicas, pueden ser más susceptibles a enfermarse gravemente.

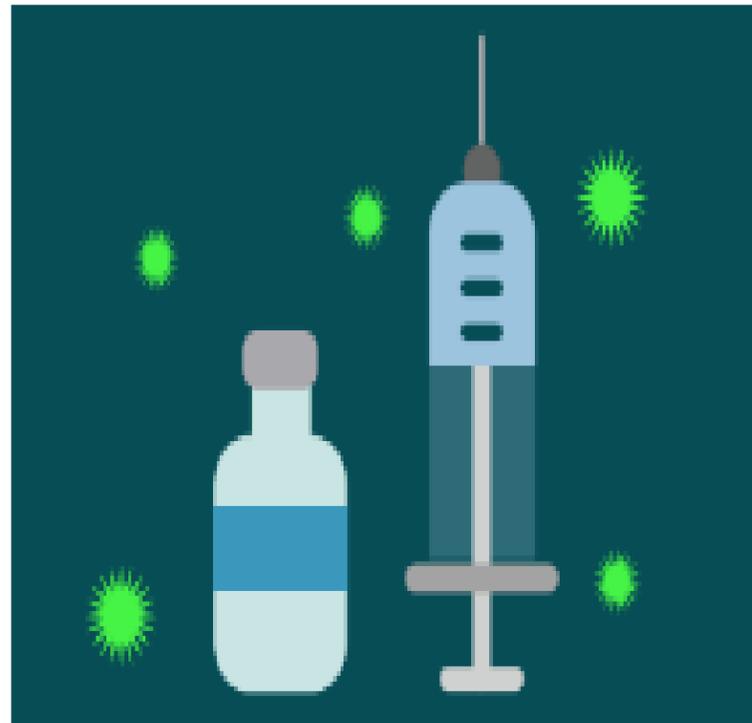


MITO

¿El nuevo coronavirus se diagnostica con una prueba rápida?

REALIDAD

NO. El nuevo coronavirus únicamente se confirma a través de una prueba de laboratorio, llamada PCR.



MITO

¿La vacuna contra la Influenza también protege del nuevo coronavirus?

REALIDAD

La vacuna contra la influenza NO brinda protección contra el nuevo coronavirus, este es tan nuevo y diferente que necesita su propia vacuna. Aunque la vacuna contra la influenza no es efectiva para el COVID-19, vacunarse es muy recomendable para proteger la salud.



MITO

Todos debemos usar cubrebocas para evitar infectarnos por el Coronavirus

REALIDAD

El uso de cubrebocas esta indicado para Personas con síntomas como fiebre, tos y dificultad al respirar y en Profesionales de la salud y cuidadores de pacientes con infección respiratoria, siempre que estén en la misma habitación



MITO

El usar cloro para desinfectar hace al virus inmune o resistente

REALIDAD

No..



MITO

El tomar bebidas alcohólicas previene el contagio por el nuevo coronavirus.

REALIDAD

No, no existe evidencia de que tomar bebidas alcohólicas previene el contagio por el nuevo coronavirus.

Mitos y realidades



MITO

¿Se puede matar el nuevo coronavirus en 30 segundos con un secador de manos como los de los baños públicos?

REALIDAD

No. Los secadores de manos no matan el 2019-nCoV. Para protegerse contra el nuevo coronavirus.



MITO

El virus COVID-19 no puede transmitirse en zonas con climas cálidos y húmedos.

REALIDAD

Las pruebas científicas obtenidas hasta ahora indican que el virus de la COVID-19 puede transmitirse en CUALQUIER ZONA, incluidas las de clima cálido y húmedo.



MITO

¿Se puede matar el 2019-nCoV con una lámpara ultravioleta para desinfección?

REALIDAD

No. No se deben utilizar lámparas ultravioletas para esterilizar las manos u otras partes del cuerpo, ya que la radiación ultravioleta no tiene evidencia científica que lo respalde, además de puede causar eritemas (irritación de la piel).



MITO

¿Se puede matar el nuevo coronavirus rociando el cuerpo con alcohol o con cloro?

REALIDAD

No. Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pulverizar estas sustancias puede dañar la ropa y las mucosas (es decir, los ojos, la boca, etc.).



MITO

Insectos y mosquitos pueden transmitir el nuevo coronavirus

REALIDAD

No hay pruebas que indiquen que el nuevo coronavirus pueda transmitirse a través de las picaduras de mosquitos e insectos.



G R A C I A S



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

