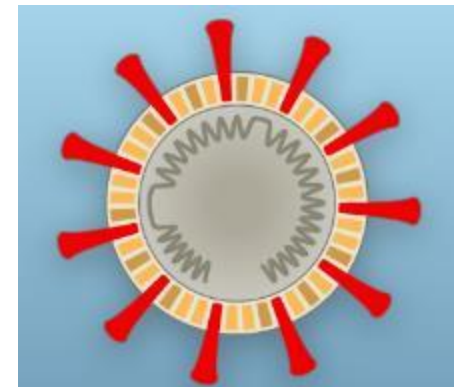


PLAN DE CONTINGENCIA FAMILIAR PARA DISMINUIR EL RIESGO DE CONTAGIO POR COVID-19

TTE. COR. M.C. VICTOR MANUEL ARRIAGA VILLAR
CECO SEDENA COVID-19 VI R.M.

INTRODUCCIÓN.

- EL CORONAVIRUS (COVID-19), ES UNA PANDEMIA QUE AL 6/04/2020 HA INFECTADO A 1,274,265 PERSONAS EN EL MUNDO.
 - SE ENCUENTRA ACTIVO EN 939,969 PERSONAS.
 - HA OCASIONADO 69,471 MUERTES.
- ❖ EN NUESTRO PAÍS (MÉXICO), TENEMOS:
 - 1,416 CASOS ACTIVOS (CON SINTOMATOLOGÍA) (Ver.=40)
 - 94 MUERTOS (Ver.=3)
 - 633 RECUPERADOS.
- ✓ LETALIDAD ENTRE EL 3 Y 6%.



INTRODUCCIÓN.

□ CUADRO CLÍNICO:

- Fiebre 90%, malestar general y tos seca 80%, dolor torácico 20%, dificultad respiratoria 15%.

➤ CONTAGIO:

- Secreciones salivales, microgotitas en medio ambiente (tos, estornudo), deglutido (manos contaminadas a la boca), contacto, etc.

❖ AFECCIÓN:

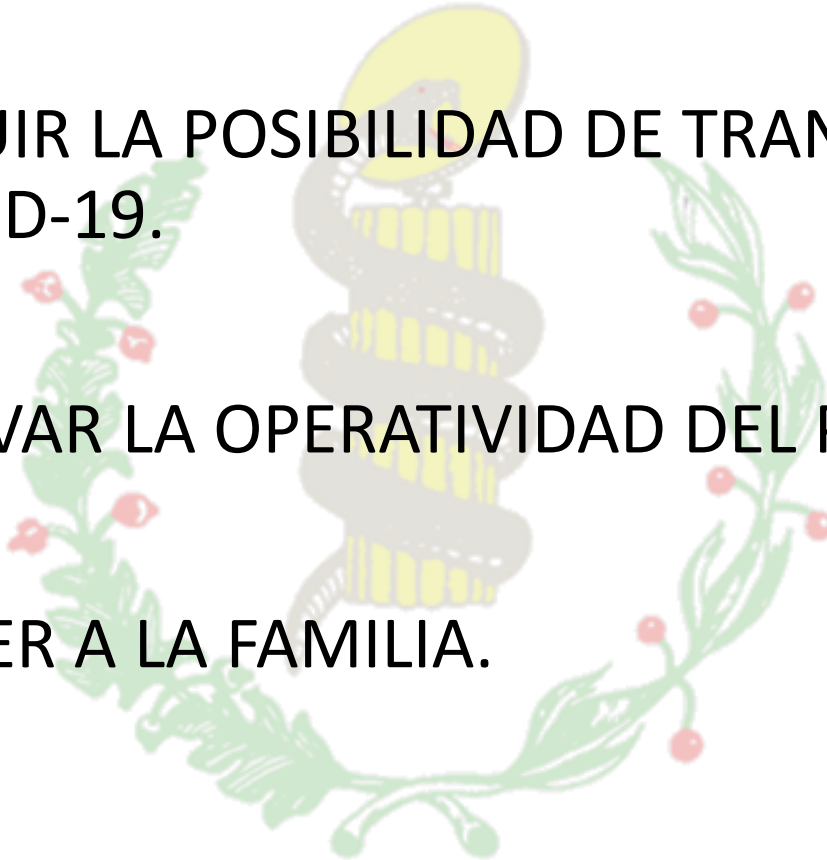
- Vías aéreas superiores e inferiores (garganta, nariz, pulmones).



Fuente: Prevención y control de infecciones y nuevo coronavirus: precauciones estándares y uso de equipos de protección personal. OPN. OMS.

OBJETIVOS

- DISMINUIR LA POSIBILIDAD DE TRANSMISION DEL COVID-19.
- CONSERVAR LA OPERATIVIDAD DEL PERSONAL.
- PROTEGER A LA FAMILIA.



PLAN (Recomendaciones)

➤ **USO PERMANENTE DE CUBREBOCAS** (La mayor parte del tiempo que sea posible).

- ✓ Disminuye la posibilidad de propagar o adquirir infecciones (dependiendo del grado de filtración que tenga).
- Favorece “**susana distancia**”.



PLAN (Recomendaciones)

➤ Mantener “SUSANA DISTANCIA”.

- ✓ El riesgo es directamente proporcional a la densidad poblacional de los lugares.
- Sobre todo lugares cerrados.
- ❖ EVITAR ESTAR A MENOS DE 1.5 m. AL HABLAR CON PERSONAS



PLAN (Recomendaciones)

➤ SANITIZAR (Zapatos).

- ✓ Antes de entrar al hogar, mojar la suela de los zapatos en una solución de 1 lt. Agua + 12.5 ml. (2 ½ 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.



PLAN (Recomendaciones)

➤ **SANITIZAR** (cuerpo).

- ✓ Bañarse antes de saludar a la familia, sentarse a comer o acostarse.
- La mejor manera de eliminar al virus covid-19 del cuerpo es con agua y jabón.
- Bañarse antes de circular por la casa, disminuye la posible diseminación por contacto.



TODOS LOS QUE SALGAN A LA CALLE

Fuente: Agencia de protección ambiental U.S.A.

PLAN (Recomendaciones)

➤ **SANITIZAR** (manos).

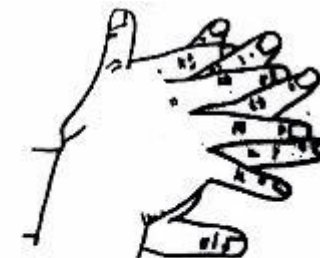
✓ Lavarse las manos frecuentemente, con agua y jabón, durante al menos 20 seg. Y haciendo mucha espuma.

○ Secar con papel o al aire.

➤ Disminuye el riesgo de contagio por contacto.



Palma a palma



Palma a dorso



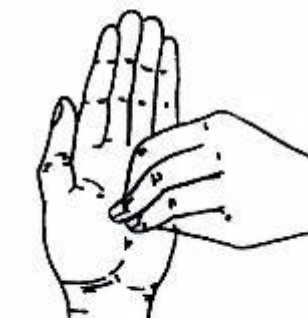
Entre los dedos



Dedos en oposición.



Pulgares



Punta de los dedos sobre la palma

Lavar hasta las muñecas.

TODOS, AL MENOS CADA 2 HRS.

PLAN (Recomendaciones)

➤ **SANITIZAR** (ropa).

- ✓ Lavar la ropa de calle, preferentemente de inmediato después de quitarla al llegar a la casa y por separado (agua caliente es mejor o usar desinfectantes).
- Disminuye el riesgo de contagio por contacto (72 hrs. de fomite)*.
- ❖ Remojar al menos ½ hr. en jabón y asolear al menos 4 hrs. y planchar.



IGUAL CON LA ROPA DE TODOS

PLAN (Recomendaciones)

➤ **SANITIZAR** (casa).

- ✓ Limpiar pisos y zonas de contacto común (2 o 3 veces al día) con una solución de 1 lt. Agua + 12.5 ml. (2 ½ cdas.) de cloro (comercial al 4%) o agua con jabón. Cambiar diario.
- Disminuye el riesgo de contagio por contacto.
- ❖ Ventilar la casa mínimo 15 min. Después de sanitizar y al menos 3 veces al día.

NOTA: SI SE AUMENTA LA CONCENTRACION DE CLORO, SE LESIONA EL EPITELIO RESPIRATORIO.



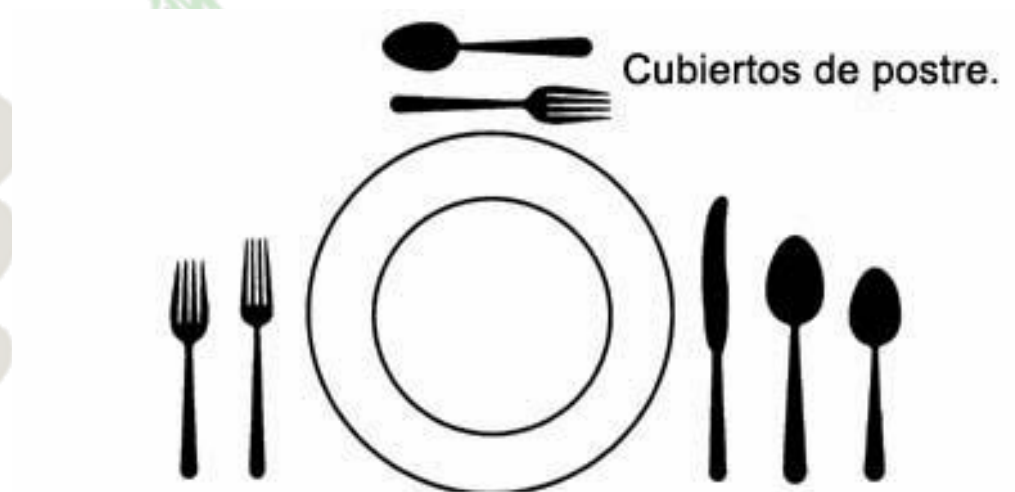
Se puede usar alcohol al 70% por 15 min. Para muebles, teléfonos, chapas, llaves, etc.

PLAN (Recomendaciones)

➤ USO EXCLUSIVO DE CUBIERTOS, PLATOS, VASOS, ETC.

NOTA: SI SE AUMENTA LA CONCENTRACION DE CLORO, SE LESIONA EL EPITELIO RESPIRATORIO.

- ✓ Disminuye la transmisión de todas las enfermedades infectocontagiosas.
- Disminuye el riesgo de contagio por contacto.
- ❖ Lavar preferentemente con una solución de jabón y cloro.



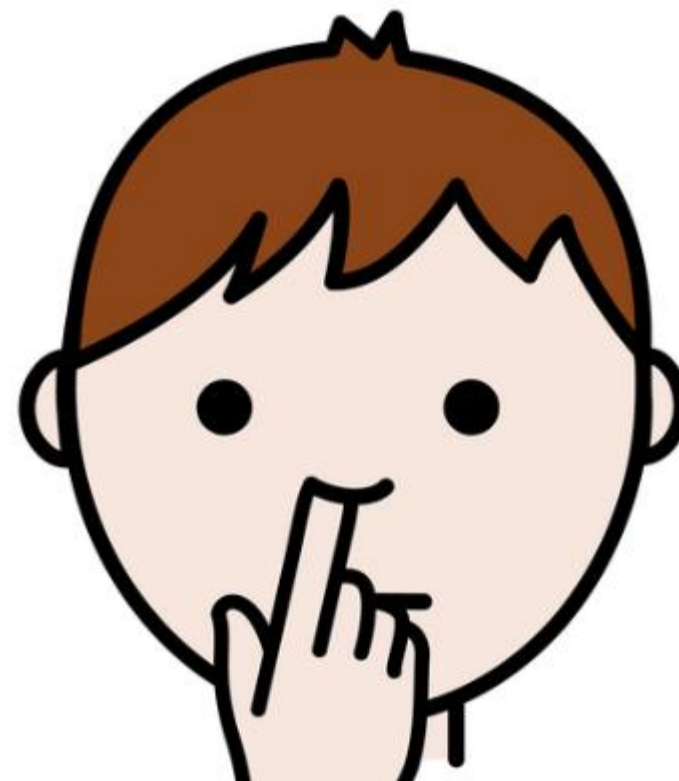
PLAN (Recomendaciones)

➤ EVITAR

✓ Tocarse la cara, ojos, nariz o boca.

➤ Disminuye el riesgo de contagio por contacto.

❖ Las manos contaminadas pueden provocar infecciones al tocar esas partes del cuerpo.



Por ello lavar las manos frecuentemente disminuye el riesgo

PLAN (Recomendaciones)

➤ EN CASO DE TOSER O ESTURNUDAR

- ✓ Etiqueta respiratoria (tosar o estornudar en el ángulo interno del codo) o cubriendo con papel y tirar.
- Disminuye el riesgo de contagio por aspiración.
- ❖ Disminuye la diseminación de secreciones al ambiente.



Lavar las manos después de estornudar.

PLAN (Recomendaciones)

➤ EVITAR:

✓ Saludar de mano, beso o abrazo.

➤ Disminuye el riesgo de contagio.

❖ Se conserva
DISTANCIA”.

“SUSANA



PLAN (Recomendaciones)

➤ EVITAR:

✓ Uso de anillos, pulseras, relojes.

➤ Disminuye el riesgo de contagio por contacto.

❖ El COVID-19 puede mantenerse vivo en metales 72 hrs.



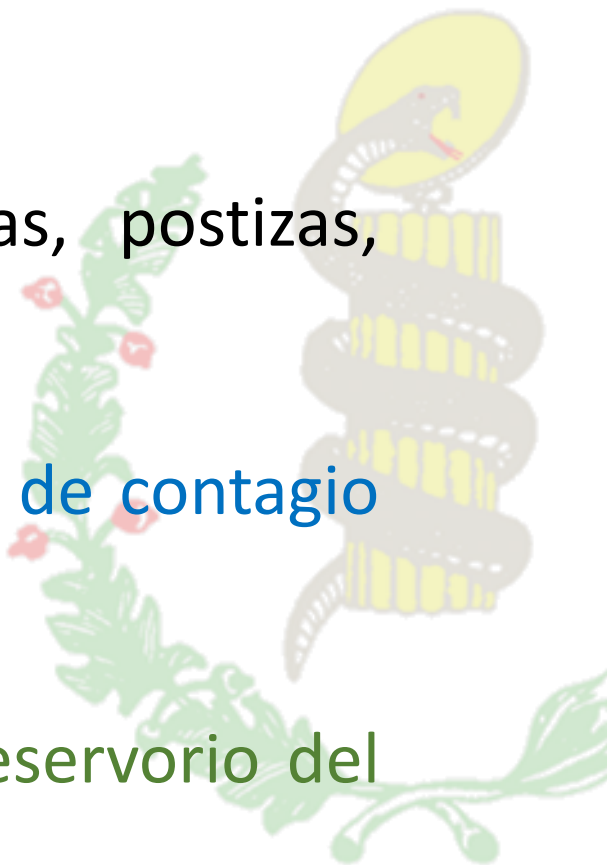
PLAN (Recomendaciones)

➤ EVITAR:

✓ Uso de uñas largas, postizas, gelish, etc.

➤ Disminuye el riesgo de contagio por contacto.

❖ Pueden servir de reservorio del COVID-19



PLAN (Recomendaciones)

➤ TOMAR VITAMINA "C":

✓ Mejora el epitelio pulmonar y regula la respuesta inmune.

➤ Disminuye la severidad de un resfriado.






❖ Puede ayudar a disminuir la severidad del COVID-19.

Alimentos ricos en Vitamina C

según la OMS las cantidades diarias recomendadas son 75mg en mujeres y 90 mg en hombres.

Hidrosoluble, se elimina por la orina.

Cantidades de vitamina C para 100mg de producto

 Naranja 53 mg	 Kiwi 92 mg	 Sadía 8 mg
 Granada 10 mg	 Piña 48 mg	 Fresa 59 mg
 Brócoli 89 mg	 Patata 20 mg	 Espinacas 40 mg
	 Tomate 16 mg	@boticonsejos

Fuente: Papel de la vitamina C y los β -glucanos sobre el sistema inmunitario: revisión Rev Esp Nutr Hum Diet vol.19 no.4 Pamplona dic. 2015

PLAN (Recomendaciones)

➤ TOMAR 15 min. DE SOL:

✓ Mejora la respuesta inmune y ayuda a fijar el calcio en los huesos (evita el raquitismo).

➤ Los pacientes en cuarentena, suelen carecer de Vit. D por no asolearse.



PLAN (Recomendaciones)

➤ TOMAR CAFÉ (2 o 3 tazas al día):

- ✓ Mejora la actividad cerebral y disminuye el riesgo de depresión.
- Los pacientes en cuarentena, tienen riesgo de depresión por el confinamiento.
- ❖ La toma de café, da sensación de bienestar y se relaciona con la convivencia humana; útil en situaciones de confinamiento.



PLAN (Conclusiones)

➤ **Uso de cubrebocas.**

➤ Mantener “**SUSANA DISTANCIA**”

➤ Sanitizar zapatos, bañarse al llegar a casa y lavar la ropa de calle.

➤ Lavarse las manos frecuentemente.

➤ *Sanitizar la casa 2 o 3 veces al día.*

➤ *Ventilar la casa después de sanitizar.*

➤ **Toser y estornudar de etiqueta.**

• Evitar tocarse cara, boca, nariz y ojos con las manos.

• Evitar saludar de mano, abrazo o beso.

• Evitar el uso de anillos, relojes, pulseras, uñas postizas o largas.

• **Tomar vitamina C.**

• **Asolearse al menos 15 min./día.**

• Tomar café (2 o 3 tazas al día).

PLAN (Adicional)

- Prever tener agua suficiente para al menos una semana (2 lt./persona/día).
- ✓ Prever tener alimentos como arroz, frijoles y huevo.
 - ✓ Pan, café, sopas de pasta.
 - ✓ Atún, sardina, carne congelada.
 - ✓ Gelatina.
- Cloro, jabón, detergente.

