



ACADEMIA MEXICANA DE PEDIATRÍA A. C.

ÓRGANO ASESOR DE LA SECRETARÍA DE SALUD

MESA DIRECTIVA 2019-2021

## Normas para cuidarte si sospechas que eres portados del virus

- La mayoría de las personas que se infectan por el virus, pueden presentar síntomas leves de la infección y recuperarse pronto
- Los síntomas pueden durar unos días y sentirse mejor después
- Debes seguir alimentándote bien, descansar y tomar muchos líquidos
- Mantén una adecuada distancia entre los miembros de la familia (1.5 m)
- Tu habitación que esté lo más ventilada posible
- Siempre lleva un cubre boca plisado en casa
- No toques el cubre boca con las manos
- Lava las manos cada 2 horas
- Al ir al baño, se cuidadoso(a), deposita las heces, el papel y vacía una porción de cloro al 1% en el inodoro
- Séca las manos con una toalla pequeña de tela, cambiándola y lavándola con frecuencia
- Tápa la boca y la nariz al estornudar y/o toser con pañuelos o toallas de papel, deséchalos en un lugar especial para ello y láva las manos posteriormente
- Si eres mama: puedes seguir dándole el pecho a tu hijo, cubriéndote adecuadamente con cubre boca, lavándote las manos y los pechos con frecuencia





# ACADEMIA MEXICANA DE PEDIATRÍA A. C.

ÓRGANO ASESOR DE LA SECRETARÍA DE SALUD

MESA DIRECTIVA 2019-2021

- No compartas con nadie objetos personales: cepillo de dientes, esponjas, toallas
- Láva con agua y jabón, cubiertos, platos, ropa personal y sábanas
- El celular, la tablet y computadora, desinfectalos con gel hidroalcohólico
- No se recomienda utilizar joyas, relojes, pulseras, aretes, etc.
- Practica las pruebas de PCR y anticuerpos, sólo cuando tu médico lo indique
- Una sólo persona debe salir a las compras de alimentos y a la farmacia
- Si presentas algún factor de riesgo, como diabetes, hipertensión arterial, obesidad, cardiopatía, hepatopatía, neumopatía, inmunopatía, sobrepeso y/enfermedad crónica no controlada, debes aislarte completamente
- Evita el transporte público
- No aceptes visitas, ni salgas a la calle
- Cuida tu salud mental: realiza ejercicio, lee, plática por teleconferencia con tu familia, no escuches noticias, ni estés al tanto de la situación mundial ni nacional de los enfermos o muertes, evita las redes sociales donde mucho es mentira
- Procura realizar actividades al aire libre, tomando el sol de la mañana, evitando el contacto con otras personas
- El ejercicio debe hacerse en casa o al aire libre en un sitio confinado, sin contacto con personas
- Elije una fuente de información confiable y evita la saturación de datos sobre la enfermedad

Departamento de pediatría social y preventiva

