

Coronavirus, cuidados en el hogar



6 DE MAYO DE 2020

Síntomas y teléfonos de emergencias

El nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 provoca la enfermedad COVID-19.

Los síntomas frecuentes son:

- Fiebre (mayor a 37,5°)
- Tos
- Dolor de garganta al tragar
- Dolor de cabeza
- Dificultad para respirar
- Cansancio
- Pérdida del gusto o del olfato sin causa

Otros síntomas: escalofríos, temblores, rash, dolores musculares, vómitos, diarrea.

Teléfonos de emergencias por coronavirus:

- Si está en [Ciudad de Buenos Aires 107](#)
- Si está en [Provincia de Buenos Aires 148](#)
- Si está en otras provincias de la Argentina [Haga clic](#)
- Si tiene PAMI [PAMI 138 Opción 9](#)

Cómo se transmite el virus

- A través de las gotas que emite una persona infectada (con o sin síntomas) al hablar, estornudar o toser y que pueden ingresar por la nariz, la boca o los ojos de otra.
- Al tocar superficies u objetos contaminados y luego llevar las manos a la boca, la nariz o los ojos, por donde ingresa el virus al cuerpo.

Por eso es tan importante mantener una distancia de dos metros con otras personas y adoptar las medidas preventivas que se describen a continuación.

En este número

- 1 Síntomas y teléfonos
Cómo se transmite
- 2 Medidas de prevención
Uso de barbijo casero
- 3 Limpieza y desinfección
Consejos especiales
Al salir o recibir delivery
- 4 Salud mental
Salud en pandemia

**SI TIENE SÍNTOMAS:
NO ACUDA A UN
CENTRO MÉDICO,
LLAME A LOS
TELÉFONOS DE SU
JURISDICCIÓN, OBRA
SOCIAL O PREPAGA.**

EN JURISDICCIONES DE LA ARGENTINA EL USO DEL BARBIJO CASERO ES OBLIGATORIO. AL USARLO ES ESENCIAL SABER CÓMO, NO TOCARSE LA CARA, MANTENER LA HIGIENE DE MANOS Y LA DISTANCIA FÍSICA.

Medidas generales de prevención

- Lavar las manos de manera frecuente y adecuada con agua y jabón o con alcohol en gel.
- No llevar las manos a la nariz, la boca o los ojos (por estas vías ingresa el virus al organismo).
- Al toser o estornudar cubrir la nariz y la boca con el pliegue del codo o con un pañuelo descartable.
- Reducir el contacto físico con otros, evitar el saludo con besos o abrazos.
- Mantener la distancia de dos metros.
- Evitar reuniones y concentraciones de gente.
- Ventilar bien los ambientes.
- Limpiar y desinfectar objetos de uso frecuente.
- No compartir vajilla ni mate.
- Permanecer en el domicilio durante el aislamiento y seguir disposiciones nacionales vigentes.

Uso de barbijo casero

Su función principal es disminuir la probabilidad de que una persona infectada transmita la enfermedad a otros. No son útiles para la protección de quienes los usan. Su uso no sustituye al distanciamiento físico, el lavado de manos y la desinfección de superficies.



“Los barbijos de tela deben ajustarse bien pero de manera cómoda, sujetarse con cintas o cordones que se enganchan en las orejas, incluir múltiples capas de tela, permitir respirar sin restricciones y poder lavarse y secarse sin que se dañen ni cambie su forma”, CDC.

Se recomienda su uso en:

- Personas con síntomas
- En situaciones donde no se pueda cumplir con el distanciamiento social.
- Al salir del hogar según disposiciones vigentes.

Quienes NO deben usarlo:

- Menores de 2 años de edad.
- Personas con problemas para respirar o que estén incapacitadas para sacarse el cobertor sin ayuda.

Modo de uso

- Antes de colocarlo: lavar las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
- Mientras se use: cubrir la boca, nariz y mentón, asegurar que no queden espacios entre la cara y la mascarilla. No tocar el barbijo. Cambiarlo en cuanto esté húmedo o sucio.
- Al quitarlo: hacerlo por detrás, sin tocar la parte delantera. Si es descartable, desecharlo en una bolsa cerrada. Si es lavable, lavarlo de inmediato. Luego lavarse bien las manos.

[Haga clic para más información sobre uso del barbijo casero](#)

Cómo limpiar y desinfectar el hogar

Ropa de cama y toallas:

- Lavar con jabones y detergentes habituales
- Secar por completo antes de reutilizarla

Vajilla no descartable:

- Lavar con agua caliente y detergente habitual.

Superficies y pisos:

1. Lavar con una solución de agua y detergente.
2. Enjuagar con agua limpia.
3. Desinfectar con una solución de 10 ml (2 cucharadas de postre) de lavandina (con concentración de 55 gr/litro), en 1 litro de agua. Nota: si se usa lavandina comercial con concentración de 25 g/l, colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección. Preparar la solución el mismo día que se usa para que no pierda poder desinfectante.

Otras superficies, celulares, teclados, plásticos:

- Usar solución alcohólica al 70% (en un rociador, 7 partes de alcohol con 3 partes de agua destilada o hervida).



El agua y detergente pueden utilizarse siempre que se realice una fricción apropiada y se elimine todo material o suciedad visibles.

Consejos especiales

- Al realizar la limpieza general hacerlo en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- No rociar superficies con desinfectante.
- Rociar el desinfectante sobre un paño limpio y seco, empaparlo y con él limpiar las superficies a fondo durante más de un minuto.
- Limpiar con frecuencia las barandas, picaportes, canillas, botoneras, llaves, controles remotos, teclados, celulares y puertas.
- Usar guantes de limpieza habitual. Al finalizar, lavar las manos con agua y jabón.
- Evitar salpicaduras en el rostro.

Al salir del hogar o recibir delivery

- Preparar un recipiente para colocar llaves, billetera y otros objetos utilizados para su correcta desinfección.
- Disponer a la entrada de desinfectantes para la limpieza de manos.
- Tener bolsas para colocar los barbijos para su desecho o lavado.

Salud mental

La pandemia de COVID-19 impacta en nuestras vidas de diversos modos, es normal sentir ansiedad, miedo, angustia, enojo y tristeza.

Algunos consejos:

- Mantenerse informado a través de fuentes confiables y en horas establecidas para evitar la infoxicación.
- Buscar un propósito trascendente ayuda a superar el aislamiento físico y las crisis. La solidaridad, el compromiso social y la construcción de redes son fundamentales.
- Cuidarse y cuidar, escuchar, colaborar.
- Establecer una rutina flexible.
- Cuidar la higiene y el arreglo personal.
- Mantener contacto con conocidos y seres queridos.
- Si se hace home-office, establecer horarios claros de trabajo y de descanso.
- Reconocer que es una situación excepcional: no sobreexigirnos ni sobreexigir.
- Realizar alguna actividad física, elongación o yoga.
- Si bien el insomnio, la angustia y el estrés son esperables en este contexto, considere solicitar ayuda a su red, o consultar con un médico, psicólogo o psiquiatra para recibir el tratamiento adecuado.

ENCUENTRE MÁS
INFORMACIÓN EN:

- [MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN](#)
- [FUNCEI, RECURSOS PARA COMUNIDAD](#)
- [FUNCEI, VIDEOS CORONAVIRUS](#)
- [FUNDACIÓN HELIOS SALUD](#)

Salud en contexto de pandemia

Cumplir con esquemas recomendados de vacunación

- Gripe: mayores de 65 años, niños de 6 meses a 2 años, embarazadas, grupos de riesgo, personal de la salud.
- Neumococo: mayores de 65 años, lactantes, grupos de riesgo.
- Vacunas del Calendario Nacional de Inmunizaciones.

Consejos para personas con enfermedades crónicas

- Contar con suficiente medicación
- Realizar los controles pautados según indicación médica.

Consejos ante emergencias o urgencias

- Solicite asistencia médica o concurra a las guardias como en otras circunstancias.
- Ante síntomas de ACV, infarto u otras situaciones graves, es indispensable actuar rápido.
- **El sistema sanitario está preparado para su atención. No postergue la consulta.**



DISTRIBUCIÓN GRATUITA.
Prohibida su comercialización.
Publicación con el aval de FUNCEI y Fundación Helios.
Dirección: Dr. Daniel Stamboulian
Redacción: Lic. Ana Paula Cordero
Revisión: Dres. Hebe Vázquez, Cynthia Vartalitis, Pablo Elmassian