

Cuídate

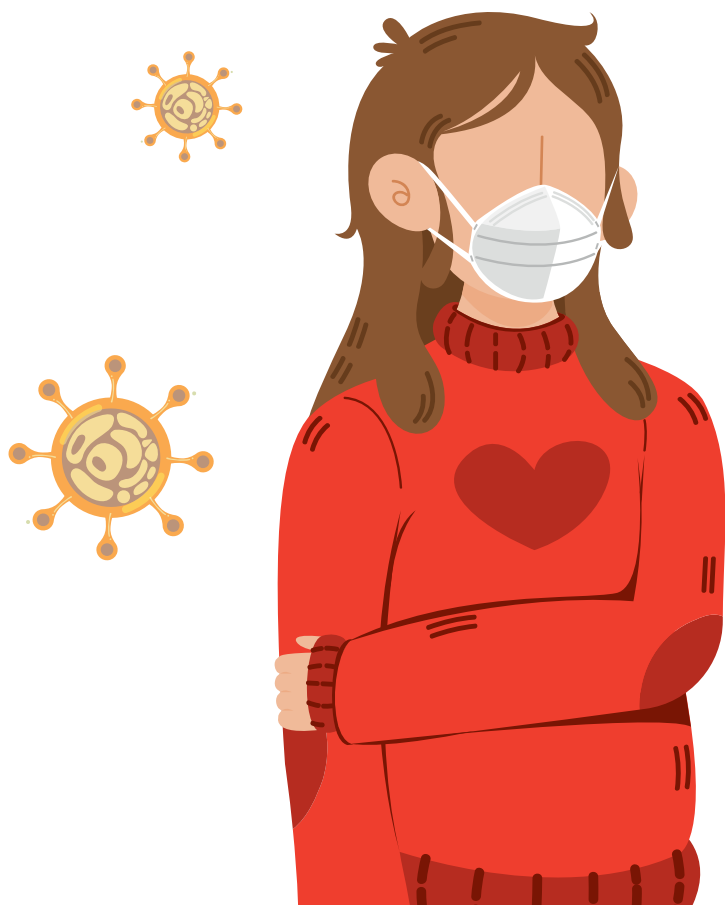
si tienes COVID-19



Sala de Situación en
Salud por COVID-19
de la Universidad de Guadalajara

RECOMENDACIONES

“Salí positivo a COVID-19”



Ante la noticia, es importante tomar en cuenta estas recomendaciones que pueden ayudar a proteger tu salud y la de tu familia. El aislamiento es una medida importante que adoptan las personas con síntomas de COVID-19 para evitar infectar a otras personas de la comunidad, incluidos sus familiares.

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS

COVID-19



MANTÉN LA CALMA

Estar contagiado no necesariamente es sinónimo de un gran malestar ni alto riesgo de muerte y es muy probable que mejore tu estado de salud en unos días



COMUNICÁSELO A LAS PERSONAS CON LAS QUE VIVES Y CON QUIENES HAS CONVIVIDO EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS

No es tu culpa si has contagiado a alguien, pero sí es tu responsabilidad informarle que probablemente ha sucedido



MANTÉN CERCA TUS REDES DE APOYO

Aunque físicamente tendrás que estar aislado (a), es de mucha ayuda mantener comunicación con tus seres queridos, saber como están y que sean más conscientes de los cuidados que deben tener



RECONOCE TUS EMOCIONES Y SÉ ASERTIVO PARA EXPRESARLAS

Probablemente puedas preocuparte, sentirte triste, con ansiedad o estrés, lo cual es normal, pero expresar tus emociones te ayudará a sentirte mejor



SI TIENES QUE MANTENERTE AISLADO, TOMA LAS COSAS CON CALMA E INTENTA CONSERVAR EL BUEN HUMOR

Puedes aprovechar el tiempo para leer, ver series o películas, escribirle a personas que tienes tiempo sin ver o alguna otra actividad que te haga sentir bien



ESCRIBE EN UNA LIBRETA CÓMO TE SIENTES, QUÉ PIENSAS Y QUÉ HACES DURANTE TU TIEMPO EN AISLAMIENTO

Te ayudará a reconocer tus emociones y regularlas

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS

COVID-19



MANTENTE EN COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL DE SALUD

Sobre todo si notas nuevos síntomas o si los que tenías se vuelven más intensos. Saber que están al pendiente de ti te ayudará a sentirte más calmado



NO DUDES EN BUSCAR APOYO PSICOLÓGICO PROFESIONAL

Si te sientes muy desesperado, ansioso, asustado, triste o estresado, hay personal capacitado que está para ayudarte a sentirte mejor



NO TENGAS VERGÜENZA DE EXPRESAR LO QUE NECESITAS

Si sabes que hay algo que te podría ayudar a sentirte mejor, comunícaselo a las personas que estén a tu cuidado para que puedan apoyarte



PIENSA EN EL FUTURO

Cómo contarás que sobreviviste a una pandemia global. Seguro que a más de uno le encantará escuchar esa historia



NO PIERDAS LA ESPERANZA Y NO TE RINDAS

Aunque parezca que las cosas van mal, ya has enfrentado otras adversidades y si sigues las indicaciones del personal de salud, saldrás bien de esta



NO TE AVERGÜENCES DE TU LADO ESPIRITUAL

Si profesas alguna religión, es probable que orar o rezar te ayude a sentirte más tranquilo

“No tenemos la capacidad de cambiar las cosas que nos suceden, pero sí podemos decidir de qué manera vamos a hacerles frente, y en esta lucha no estás solo (a)”

AISLAMIENTO

por COVID-19

recomendaciones



Vigila tus síntomas
diariamente

Ocupa una habitación individual,
bien ventilada con retrete y lavabo

Si esto no es posible,
coloca las camas al menos
a un metro de distancia

Todas las personas que vivan en
tu casa deben lavarse bien las
manos y con frecuencia
(con agua y jabón durante
mínimo 20 segundos),
o usa alcohol en gel al 70%



Si en algún momento presentas
dificultad para respirar, comunícate
de inmediato con tu médico o al
servicio de urgencias



Todos los días utiliza un
limpiador de uso doméstico
para limpiar los objetos o cosas
que más se tocan (puertas,
interruptores de luz, juguetes,
controles remotos, manijas de
fregaderos, encimeras y teléfonos)

Debes usar tu propia
ropa de cama y toallas,
no las compartas
con las personas con las
que vives



Lava muy bien y con frecuencia
la ropa, toallas y ropa de cama con
detergente y agua.
Si alguien más lava tu ropa,
debe utilizar guantes



No permitas el ingreso de
visitas a tu casa, incluyendo
niños y adultos

Aliméntate sanamente y,
si es posible, realiza ejercicio
en casa

Usa tus propios platos, vasos, tazas y
utensilios para comer, no los
compartas con las personas con las
que convives.
Después es necesario lavarlos muy
bien, si es posible, utiliza agua caliente

Asegúrate que
los espacios
compartidos
tengan buena
ventilación

Mantente al menos a
1 metro de distancia de
los demás miembros
de tu familia

**¡AÍSLATE DURANTE 14 DÍAS,
INCLUSO SI TE SIENTES BIEN!**

LLAMA A UN MÉDICO

o a emergencias



Si percibes que tus síntomas se agravan y presentas dificultad para respirar (sensación de ahogo), llama de inmediato al 911 para atención médica de urgencia



Informa a algún familiar de los síntomas de alarma que puedas presentar (dificultad para respirar, confusión o crisis convulsivas), así los identificará y podrá llamar al servicio de urgencias en caso necesario



Si tienes que ir al médico, debes usar un cubrebocas en todo momento (si no dispones de una mascarilla, ten a la mano un pañuelo o trozo de tela para utilizarla como protección)

CONTINÚA PRACTICANDO MEDIDAS PREVENTIVAS COTIDIANAS



Evita el contacto cercano con otras personas



No te automediques



Cuida la salud emocional de tu familia



Mantente en comunicación por teléfono o medios digitales



Mantente informado acerca de la situación del COVID-19, con noticias actualizadas y verídicas



Cuídate
del COVID-19

**Sala de Situación en
Salud por COVID-19**

de la Universidad de Guadalajara

