



Normas para la protección y cuidado de personas ante la pandemia COVID-19

Guidelines for the protection and care of people in the COVID-19 pandemic

Roberto Guillermo Calva-y Rodríguez,^{*+*} Alicia Robledo-Galván,^{*}
Alfredo Viguerras-Rendón,^{*} Guillermo Yanowsky-Reyes,^{*} Francisco Paredes-Fernández,^{*}
Manuel Gil-Vargas,^{*} Reynaldo Michel-Aceves[‡]

** Mesa Directiva; ‡ Coordinador Departamento de Pediatría Social Preventiva, Academia Mexicana de Pediatría, 2019-2021.*

La Academia Mexicana de Pediatría, a través de la Mesa Directiva y el Departamento de Pediatría Social y Preventiva, presenta a la sociedad sus recomendaciones para la protección y cuidado de personas ante la pandemia de COVID-19:

Normas para cuidarte si sospechas que eres portador del virus*

(*presentar síntomas de la enfermedad o estar en contacto con personas con COVID-19)

- 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.
- Debes seguir alimentándote bien, descansar y tomar muchos líquidos.
- Mantén una adecuada distancia entre los miembros de la familia (1.5 m).
- Tu habitación deberá estar lo más ventilada posible.
- Siempre lleva un cubrebocas plisado en casa.
- No toques el cubrebocas con las manos.
- Lávatte las manos cada dos horas.
- Al ir al baño, sé cuidadoso(a), deposita las heces, el papel y vacía en el inodoro una porción de cloro al 1%.

- Seca las manos con una toalla pequeña de tela, cambiándola y lavándola con frecuencia.
- Cúbrete la boca y la nariz al estornudar y toser con pañuelos o toallas de papel, deséchalos en un lugar especial; posteriormente lávatte las manos.
- Si eres mamá, puedes seguir dándole el pecho a tu hijo, utilizando adecuadamente el cubrebocas, lavándote las manos y los pechos con frecuencia.
- No compartas con nadie objetos personales, por ejemplo, cepillo de dientes, esponjas, toallas.
- Los cubiertos, platos, ropa personal y sábanas se deberán lavar con agua y jabón.
- Desinfecta celulares, tabletas y computadoras con gel hidroalcohólico.
- No se recomienda utilizar joyas, relojes, pulseras, aretes, etcétera.
- Las pruebas para la detección de COVID-19, como PCR y anticuerpos, sólo deberás realizarlas cuando tu médico lo indique.
- Una sola persona debe salir a las compras de alimentos y a la farmacia.
- Si presentas algún factor de riesgo como diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso/obesidad, o enfermedad cardiovascular, hepática, pulmonar, algún tipo de problema inmunológico, debes aislarte completamente.
- Evita el transporte público.
- No aceptes visitas, ni salgas a la calle.
- En lo posible, cuida tu salud mental mediante la realización de ejercicio dentro de casa, practica la lectura, conversa por teléfono o videollamadas con familia y amigos. Evita escuchar o estar al tanto de noticias sobre COVID-19 en cualquier medio de

*** Correspondencia:** RGCR, dr.robertocalvarodriguez@gmail.com

Conflicto de intereses: Los autores declaran que no tienen.

Citar como: Calva-y Rodríguez RG, Robledo-Galván A, Viguerras-Rendón A, Yanowsky-Reyes G, Paredes-Fernández F, Gil-Vargas M et al. Normas para la protección y cuidado de personas ante la pandemia COVID-19. Rev Mex Pediatr. 2020; 87(4): 159-160. <https://dx.doi.org/10.35366/95829>

comunicación; recuerda que en redes sociales puede haber información poco confiable.

Normas para cuidarte si eres portador del virus*
(*por confirmación de enfermedad por PCR, o diagnosticada por médico)

- Mantente en una habitación individual sólo para ti.
- Procura que esté lo más ventilada posible.
- No debes visitar otras habitaciones de tu vivienda.
- Siempre utiliza cubrebocas plisado.
- No toques el cubrebocas con las manos.
- Lávate las manos cada dos horas.
- Al ir al baño, sé cuidadoso, deposita las heces, el papel y vacía en el inodoro una porción de cloro al 1%.
- Seca las manos con una toalla pequeña de tela, cambiándola y lavándola con frecuencia.
- Cúbrete la boca y la nariz al estornudar y toser con pañuelos o toallas de papel, deséchalos en un lugar especial; posteriormente lávate las manos.
- Si eres mamá, puedes seguir dándole el pecho a tu hijo, utilizando adecuadamente el cubrebocas, lavándote las manos y los pechos con frecuencia.
- No compartas con nadie objetos personales, por ejemplo, cepillo de dientes, esponjas, toallas.
- Desinfecta celulares, tabletas y computadoras que utilices con gel hidroalcohólico.
- Las pruebas para la detección de COVID-19, como PCR y anticuerpos, sólo deberás realizarlas cuando tu médico lo indique.
- Mantente en casa hasta que tu médico te lo indique.
- No utilices joyas, relojes, pulseras, aretes, etcétera.

*Normas para cuidar enfermos con COVID-19**
(*por confirmación de enfermedad por PCR, o diagnosticada por médico)

- Una sola persona debe cuidar al enfermo, quien debe gozar de buena salud.
- No permitas visitas por ningún motivo.
- Si hay más habitantes, deben permanecer en habitaciones distintas.
- En todo momento utiliza cubrebocas, con mayor razón al estar junto al enfermo.
- No toques ni manipules el cubrebocas.
- Lávate las manos después de cualquier contacto con el enfermo o sus objetos cercanos.
- Lávate las manos antes y después de preparar sus alimentos.
- Se pueden utilizar guantes desechables para manipular objetos que tengan secreciones del enfermo, desechándolos adecuadamente.
- Limpia con solución de cloro al 1% las superficies como el piso, baño, inodoro, mesa de noche y la estructura de la cama.
- Limpia con gel hidroalcohólico al 70% los muebles de uso común como escritorios, mesas, sillas.
- La ropa del enfermo se puede colocar en una bolsa o bandeja especial hasta el momento de lavarla.
- Lavar con agua y jabón la ropa de uso personal, sábanas y toallas.
- No debes sacudir la ropa.
- Evita el contacto directo con la piel y ropa de los materiales contaminados; de ser posible, emplea guantes desechables.
- Todas las personas que convivan en el domicilio del enfermo, son consideradas “contactos en observación y aislamiento” hasta después de 14 días.
- Si alguno de los contactos presenta en ese lapso síntomas asociados con COVID-19 (fiebre, tos, cefalea, etcétera), avisa inmediatamente a su médico y sigue las *Normas para cuidarte si sospechas que eres portador del virus*, señaladas al principio de este documento.