

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

COORDINACION ZONAL 7-SALUD

UNIDAD ZONAL DE PROMOCION DE LA SALUD E IGUALDAD

SALUD INTERCULTURAL

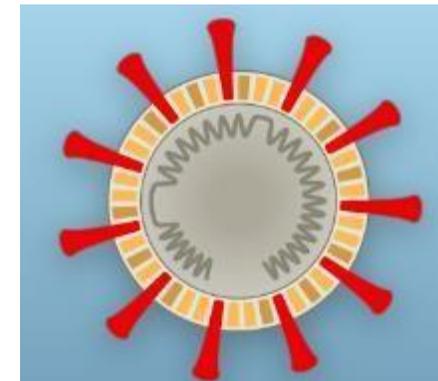
INTRODUCCIÓN.

Mensajes clave

El coronavirus COVID-19, es un virus que se transmite de persona a persona cuando tose o estornuda por las gotitas de fluger o moco, secreciones salivales, microgotitas en medio ambiente (tos, estornudo), deglutido (manos contaminadas a la boca), contacto con objetos o superficies contaminados, produce síntomas en vías aéreas superiores e inferiores (garganta, nariz, pulmones).

Si tuviste contacto con un caso confirmado o sospechoso y presenta, fiebre, malestar general y tos seca, dolor torácico, dificultad respiratoria, debes acudir al centro de salud más cercano a tu domicilio, automedicarse pone en riesgo tu vida y la de tu familia.

No divulgues rumores sobre esta enfermedad, una mala información causa más daño que el mismo virus, mantente informado por la fuente oficial nacional MSP, consulta también en: OPS, OMS.



PLAN (Recomendaciones)

- **USO PERMANENTE DE CUBREBOCAS O MASCARILLAS** (La mayor parte del tiempo que sea posible).
- ✓ Disminuye la posibilidad de propagar o adquirir infecciones (dependiendo del grado de filtración que tenga).



PLAN (Recomendaciones)

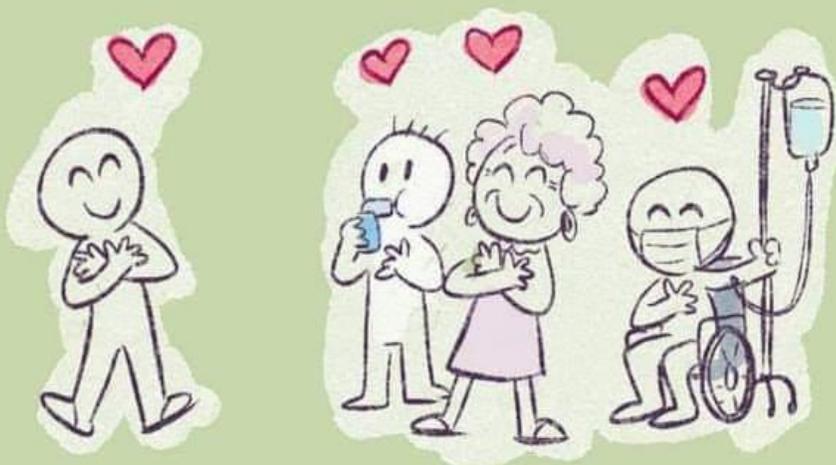
➤ Mantener “SANA DISTANCIA”.

- ✓ 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



¡CUÍDATE!

Por ti, y por todos los que te rodean.
No importa la edad que tengas.
Ya sea que vivas solo o acompañado.



Si todos adoptamos estos
buenos hábitos
más posibilidades tendremos
de conservar salud y vida.

Mantén tu vivienda
lo más limpia posible.
Dale el doble de amor del
que sueles darle a tu casa.

usa
guantes

mantén limpias
tus herramientas
de limpieza.



utiliza 2 recipientes
para trapear:
uno con jabón limpio
y otro con agua
solo para enjuagar.



NO EXAGERES CON EL CLORO.
UN CHORRITO ES SUFICIENTE.

ADAPTA JUNTO A TU PUERTA UN ESPACIO DE DESINFECCIÓN.

Unos huacales o cajas de plástico pueden ser un buen mueble para dejar los zapatos en la entrada.

instala un perchero para dejar bolsos y chamarra.

lavar frecuentemente el tapete o jerga de entrada.



chancla justiciera de mamá.

pantuflas del viejo.

Mis "FROGS" originales de tianguis.



ZAPATOS SUCIOS

ROPA DE CALLE

ARTÍCULOS PERSONALES

PRODUCTOS PARA DESINFECTAR

ZONA SUCIA

CALZADO LIMPIO

TAPETE LIMPIO

ZONA LIMPIA

Ya con tus CHANCLAS / PANTUNFLAS / "FROGS" / u otras zapatillas limpias puestas



puedes pasar del área de desinfección al resto de la casa sanitizada, **PERO ANTES DE HACER O TOCAR CUALQUIER COSA...**

DESINFECTA TUS ZAPATOS ANTES DEJARLOS EN LA ZAPATERA.



Usa la solución de agua con lava trastes y cloro para rociarlos por todos lados.

**Procura no usar zapatos que se destiñan con cloro en todos estos días.*

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.



Pon una canasta u organizador de plástico donde dejes tus llaves, cartera, celular, monedas y billetes, y otros objetos pequeños que traigas de la calle.



Ten listo un **ROCIADOR** con agua, un chorrillo de jabón de trastes y unas gotas de cloro.

Con esto rocía los objetos de la canasta, y las compras de la tienda para desinfectarlos.

*Déjalos ahí 10 minutos antes de pasarlos a las otras áreas de la casa.

1

quítate la ropa que traías del exterior y déjala remojando en agua con jabón.

SI ES AGUA CALIENTE MEJOR!



2



pasa de inmediato a lavarte las manos.

3

date un buen baño.



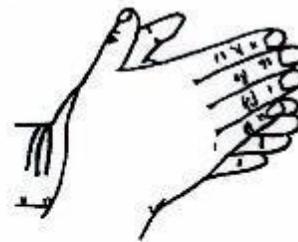
PLAN (Recomendaciones)

➤ SANITIZAR (manos).

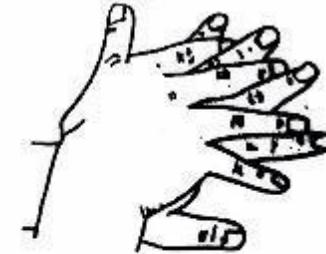
✓ Lavarse las manos frecuentemente, con agua y jabón, durante al menos 20 seg. Y haciendo mucha espuma.

○ Secar con papel o al aire.

➤ Disminuye el riesgo de contagio por contacto.



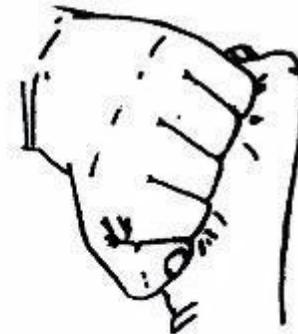
Palma a palma



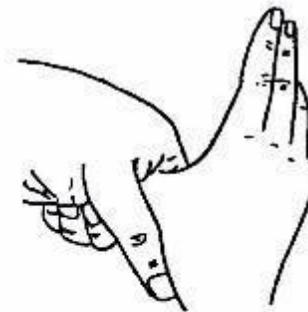
Palma a dorso



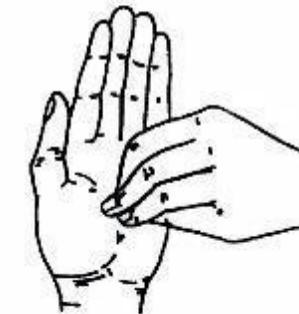
Entre los dedos



Dedos en oposición.



Pulgares



Punta de los dedos sobre la palma

Lavar hasta las muñecas.

TODOS, AL MENOS CADA 2 HRS.

PLAN (Recomendaciones)

➤ SANITIZAR (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.

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

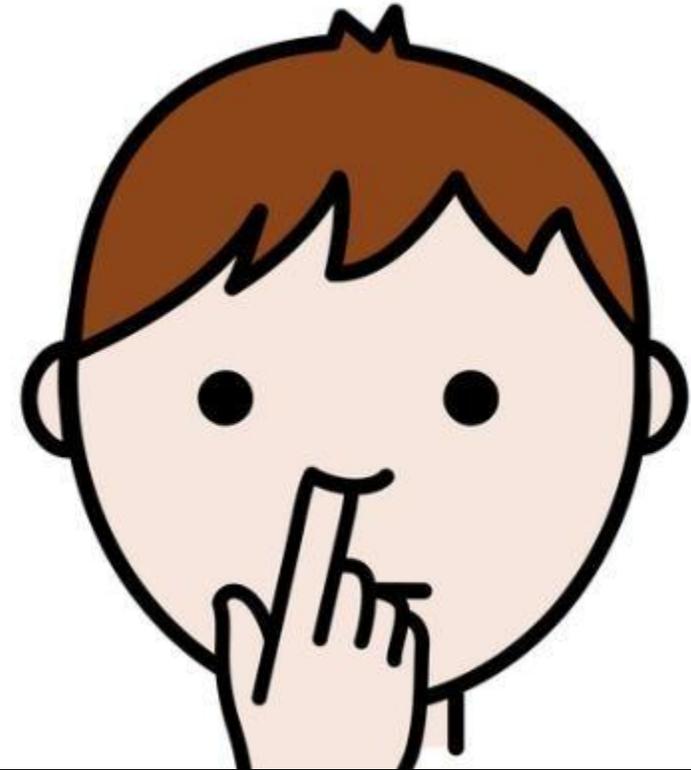
NOTA: SI SE AUMENTA LA CONCENTRACION DE CLORO, SE LESIONA EL EPITELIO RESPIRATORIO.



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:

✓ Uso de anillos, pulseras, relojes.

➤ Disminuye el riesgo de contagio por contacto.

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



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 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.

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

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

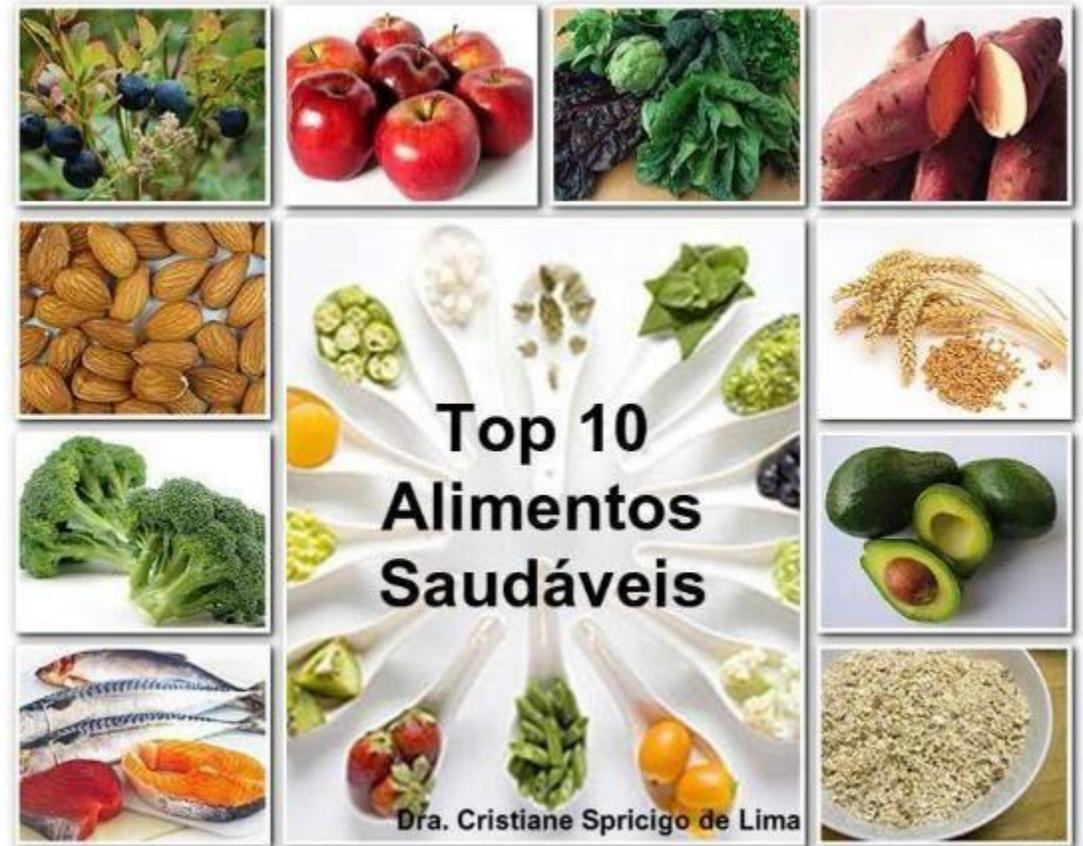
 Naranja 53 mg	 Kiwi 92 mg	 Sadía 8 mg
 Granada 10 mg	 Piña 48 mg	 Fresa 59 mg
 Brócoli 89 mg	 Patata 20 mg	 Espinacas 40 mg
	 Tomate 16 mg	@boticonsejos

CONSEJOS DE ALIMENTACION: los virus se desarrollan en el cuerpo en medios ácidos, por esto es recomendable comer mas alimentos alcalinos o si consumes alimentos ácidos, equilibrar con alimentos muy alcalinos para bajar la acidez y así poder neutralizar el virus.



PLAN (Adicional)

- Tener agua suficiente para al menos una semana (2 lt./persona/día).
- ✓ Tener alimentos no perecibles como arroz, frijoles, huevos.
 - ✓ Pan, café, pastas, diferentes harinas, avena, frutos secos.
 - ✓ Atún, sardina, carne congelada.
 - ✓ Gelatina.
- Cloro, jabón, detergente, alcohol.



¿Cómo nos cuidamos los demás miembros de la familia?

RECUERDA, LA MEJOR MANERA DE CUIDAR A LOS DEMÁS ES NO VISITAR A QUIEN SE ENCUENTRA EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO.

SI VIVE CON UNA PERSONA EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO, SIGUE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:



Limita el movimiento de la persona en aislamiento y reduce los espacios compartidos a los estrictamente necesarios, por ejemplo el baño y la cocina.



Ventila la casa, sobre todo después de que la persona en aislamiento haya estado en espacios compartidos.



Diariamente limpia con agua y detergente, y luego con cloro los pisos y los baños.



Vigila que los guantes, pañuelos, mascarillas y todos los desechos que genere la persona en aislamiento domiciliario o su cuidador, se coloquen en un recipiente con una funda roja rotulada **material contaminado**.



No duermas en la misma habitación que una persona en aislamiento, si no es posible, mantente a una distancia mínima de 1 metro, usa mascarilla y duerme en camas separadas.



La persona en aislamiento domiciliario no debe compartir la habitación con otras personas. Si esto no es posible, los familiares deben mantenerse a una distancia mínima de 1 metro con la persona enferma, usar mascarilla y dormir en camas separadas.

SI UNO DE LOS CONTACTOS PRESENTA SÍNTOMAS DE INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA, FIEBRE, TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD RESPIRATORIA, DEBE ACUDIR AL CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO (NO AL HOSPITAL) O LLAMA AL 171 Y VISITA WWW.CORONAVIRUSECUADOR.COM

¿Qué debo realizar cuando tengo aislamiento domiciliario?

RECUERDA QUE ESTE DURA 14 DÍAS.



Usar mascarilla quirúrgica. Si no cuentas con una tápate la nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable, con el ángulo interno del codo, y lávate las manos inmediatamente.



Estar en una habitación individual y bien ventilada. Si no cuentas con una, permanece a 1 metro de otras personas.



Dormir en una habitación individual si es posible, si no descansa en una cama individual a un metro de distancia de los demás.



No tocar ni manipular la mascarilla mientras la estás usando.



Cambiar de mascarilla cuando se moje o manche de secreciones. Una vez que la deseches lávate bien las manos.



Colocar todos los desechos que generes en un recipiente con una funda roja rotulada **material contaminado**.



Lávate las manos antes de comer, después de usar el baño y siempre que identifiques suciedad en las manos.



Cuenta con una vajilla exclusiva para tu uso. Recuerda que debe lavarse por separado.

SI UNO DE LOS CONTACTOS PRESENTA SÍNTOMAS DE INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA, FIEBRE, TOS, DOLOR DE GARGANTA Y DIFICULTAD RESPIRATORIA, DEBE ACUDIR AL CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO (NO AL HOSPITAL) O LLAMA AL 171 Y VISITA WWW.CORONAVIRUSECUADOR.COM

CONSEJOS CASEROS PARA ALIVIO DE SINTOMAS CON MEDICINA NATURAL Y TERAPIAS ALTERNATIVAS:



- Gárgaras con agua caliente, **bicarbonato de sodio**, y limón.
- También puede hacer gárgaras con agua oxigenada, vinagre, manzanilla o árnica.
- Se puede incluir para estas gárgaras plantas medicinales antisépticas, como la manzanilla, limón, menta y tomillo.
- Si tuviera confirmado la enfermedad actual, haga gárgaras 5 veces al día, pero antes cepillarse bien la lengua, hasta que mejore la tos.**
- **Se recomienda como profilaxis, cepillarse la lengua y hacer gárgaras todas las noches antes de dormir.**

Tomar Jengibre, cebolla ajo, limón, canela y clavo de olor

Tienen propiedades expectorantes, antitusivas, antiinflamatorias y antibióticas que ayudan a combatir los resfriados, gripes y tos con flemas.

Ingredientes:

- 20-40 gramos de rebanadas de jengibre fresco
- miel de abeja pura
- zumo de 2 limones
- 1 cebolla colorada partida
- 3 dientes de ajo picado
- 3 ramas de canela
- 7 clavos de olor

Preparación:

Se hierva todos los ingredientes juntos, por 10 minutos, luego se retira del fuego se añade la miel y el limón, y tomar bien caliente esta preparación las veces que sea necesario.

Es muy buena para la epidemia actual.



Tomar Jengibre, manzanilla, hierba luisa , miel de abeja, nim, limón, canela.

Tienen propiedades expectorantes, antitusivas, antiinflamatorias y antibióticas que ayudan a combatir los resfriados, gripes y tos con flemas.

Ingredientes:

- Un limón
- Un trozo de jengibre
- Un puñado de manzanilla
- Una cucharada de miel de abeja
- 5 ramas de hierba luisa
- 3 rajitas de canela
- Unas ramitas de **nim** o Jasmín de arabia



Preparación:

Se hierve todos los ingredientes por 10 minutos, luego se retira del fuego se añade la miel y el limón, puede tomar bien caliente esta preparación las veces que sea necesario.

Es muy buena para la epidemia actual.

Tomar Infusión de: ajo, naranjas, manzanilla, cebolla blanca, hojas d eucalipto y jengibre

Tienen propiedades expectorantes, antitusivas, antiinflamatorias y antibióticas que ayudan a combatir los resfriados, gripes y tos con flemas.

Ingredientes:

- 3 ajos machacados,
- 4 naranjas con cascara partidas ,
- un manojo de manzanilla,
- 1 cebolla blanca o colorada (partida)
- 10 Hojas de eucalipto
- Un trozo de jengibre

Preparación:

Se hierve todos los ingredientes por 10 minutos, luego se retira del fuego, puede tomar bien caliente, cada 15 o 20 minutos si esta con los malestares, las veces que sea necesario.

Es muy buena para la epidemia actual.



Tomar jarabe de Zanahoria para la tos

Una excelente forma de tratar la gripe y aliviar la tos con flema es tomar el jarabe casero de zanahoria con miel y limón, la zanahoria posee propiedades expectorantes y antioxidantes que ayudan a combatir estas afecciones respiratorias, fortalece las funciones inmunitarias.

- una **zanahoria** rallada;
- 1/2 limón.
- Una cucharada **de** miel o dos cucharadas **de** panela

Preparación:

- Para empezar, lava bien las zanahorias y córtalas en pequeños trozos.

Colocar en una olla con agua, hervir a fuego alto

- Cuando ablanden, retíralas del fuego y tritúralas hasta obtener un puré.
- Posteriormente, poner en un frasco de vidrio y mézclalo con la miel y el zumo de limón, tapar el frasco, dejar reposar un día e inicia su consumo.

- Una cucharada cada 3 horas



Tomar antibiótico natural de Cebolla, ajo, miel, rábano, limón, jengibre

Ayudan a combatir estas afecciones respiratorias, fortalece las funciones inmunitarias.

- Cebolla colorada
- Rábano
- limón.
- Jengibre
- Miel de abeja o panela
- Recipiente de vidrio con tapa

Preparación:

- Para empezar, en un recipiente de vidrio, picar o rallar la cebolla colorada, ajo, rábano, jengibre, mezclamos todo, agregamos la miel de abeja y limón
- Dejamos a enserenar toda la noche
- Al día siguiente, cernimos, ponemos en el frasco de vidrio y empezamos la toma todos días una cucharada tres veces al día, esto **sube las defensas.**



TERAPIAS DE RELAJACION Y ARMONIZACION

La Musicoterapia.

La musicoterapia está cada día más presente en nuestra sociedad. En las últimas décadas ha ido introduciéndose poco a poco en los hospitales, para ayudar a los pacientes a superar emociones, conflictos físicos, intelectuales y sociales. La musicoterapia mejora el bienestar, disminuyendo el estrés y el dolor.

Se debe escuchar la música que le agrada, de preferencia los que se relaciona con la naturaleza.

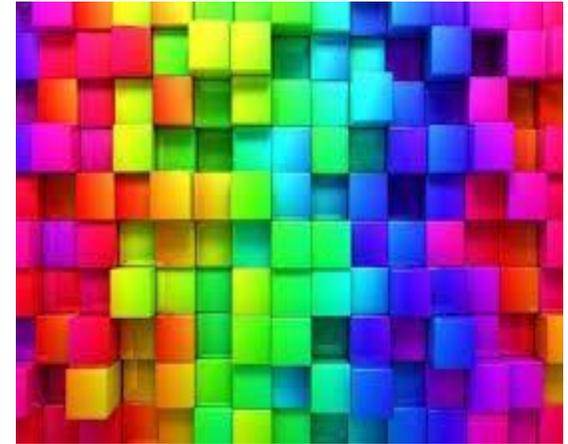


Cromoterapia.

La cromoterapia es una terapia alternativa que emplea los colores para encontrar el equilibrio entre la mente y el cuerpo ya que estos tienen numerosas virtudes y beneficios para la salud, se basa en el uso de colores para producir respuestas químicas y psicológicas, y a partir de ahí diagnosticar al paciente.

Los colores básicos son siete del espectro de la luz solar (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, añil y violeta). Cada color, emite vibraciones que nos llegan de forma distinta y producen efectos diferentes, por ejemplo el color verde es bueno para tratar el cansancio físico, los trastornos del sueño y los dolores de cabeza, el rojo es bueno para el buen funcionamiento del corazón.

La cromoterapia debe considerarse para vestirse, pintar sus habitaciones etc.



Enciende un incienso

El incienso es una herramienta para dominar estados de ánimo y energías, mucho se ha investigado sobre el significado del olor del incienso a lo largo de los años, el aroma que emana influye tanto en la mente como en el cuerpo de forma positiva.

Las propiedades aromáticas del incienso hacen frecuente su uso, para la armonización y limpieza energética de los espacios, **son empleados para retirar energías negativas de un hogar, propiciar el flujo positivo y procurar la armonía** en las relaciones personales de quienes allí viven.



Bailoterapia

Esta disciplina de ejercicios combinados con el baile permite que el cuerpo se relaje y al **ritmo** de la música se pueda compartir, disfrutar, liberar el estrés, relajarse.

Con el baile el cerebro segrega unas sustancias llamadas Beta-endorfinas, las mismas, se encargan de proteger el sistema inmunológico, generando una sensación de bienestar y paz.



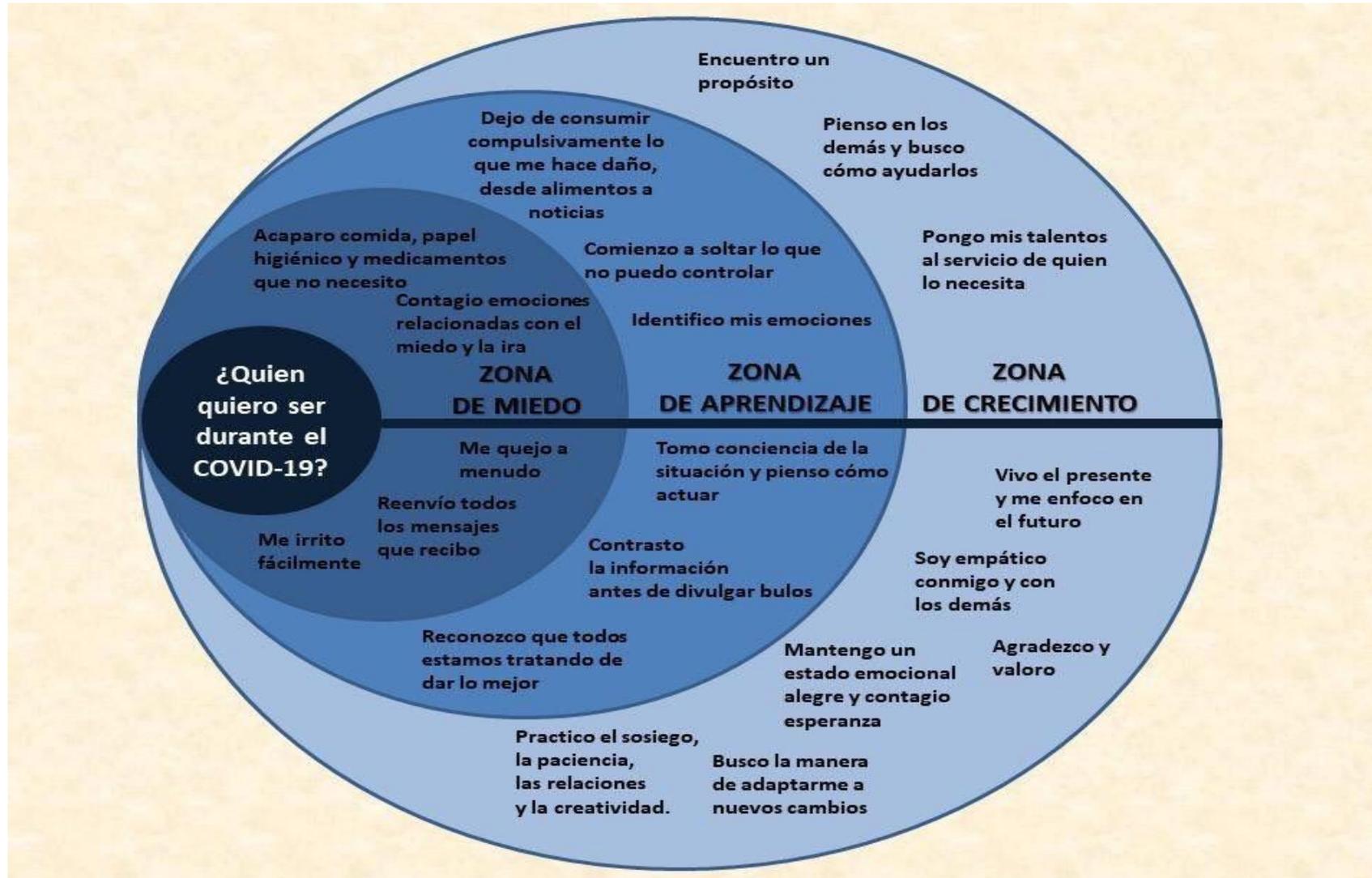
Meditación

Todo el tiempo incluso mientras dormimos, miles de pensamientos pululan por nuestra cabeza manteniéndonos mentalmente ocupados casi las 24 horas del día, por eso necesitamos poner en orden nuestra mente , para ello es la meditación.

La puerta de entrada a la meditación es la respiración”, Y es que “focalizar nuestra atención en la respiración, en las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo, nuestros músculos, etc., facilita los cambios temporales a nivel físico y psíquico



Evalúa tu situación emocional y si estas en la zona critica de miedo, busca ayuda psicológica en la unidad de salud cercana a tu domicilio, trata de estar en la zona de crecimiento.



MINISTERIO DE GOBIERNO

GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

QUÉDATE EN TU CASA

Las autoridades están haciendo su trabajo, pero necesitan de la disciplina de todos. No salgas de casa a menos que tengas una urgencia personal o familiar.

LLAMA AL 171 SI PRESENTAS SÍNTOMAS
EN GALÁPAGOS COMUNICATE AL 911
VISITA WWW.CORONAVIRUSECUADOR.COM



Dra. Jannet Ludeña
Analista de DHEIPSS-Salud Intercultural