



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, lunes 06 de abril de 2020
No. 176/2020

BOLETÍN DE PRENSA

Brinda IMSS recomendaciones para cuidados en casa durante la emergencia por COVID-19

- Se sugiere limpiar y desinfectar superficies que se tocan con frecuencia: mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, barandales, escritorios, teléfonos, inodoros, grifos y lavamanos.
- El baño y cambio de ropa debe ser diario en todos los integrantes de la familia; si el baño es compartido con una persona sospechosa o enferma de COVID-19, realizar limpieza y desinfección cada vez que la persona enferma lo utilice.
- Se deben tomar medidas especiales para la correcta limpieza y desinfección de áreas y utensilios en el caso de personas aisladas por sospecha o confirmadas con el virus.

Para limitar el riesgo de contagio en el hogar, particularmente en momentos que niñas y niños dejaron de asistir a clases y en los que se recomiendan medidas de aislamiento social voluntario, la Jefe de Área en la División de Programas de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Claudia Hernández Cruz, dio recomendaciones a la población durante la emergencia por COVID-19:

- Limpiar y desinfectar todas las superficies que son tocadas frecuentemente: mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, barandales, escritorios, teléfonos, inodoros, grifos, lavamanos, entre otras.
- Realizar baño y cambio de ropa diario de todos los integrantes de la familia; si el baño es compartido, realizar con frecuencia limpieza y desinfección con cloro.
- No salir de casa a menos que sea muy necesario, por ejemplo: para ir a trabajar, solicitar servicios de salud, comprar víveres o medicamentos.
- Limitar el contacto cercano con personas enfermas de las vías respiratorias, sospechosas o enfermas de COVID-19. También evitar las visitas a otros domicilios.





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

- Lavarse las manos con agua y jabón las veces que sea necesario durante 40 segundos, especialmente antes de comer, después de ir al baño, limpiarse la nariz, toser o estornudar.
- En caso de no tener acceso a agua o jabón, friccionar las manos durante 20 segundos con desinfectante alcohol gel mayor al 70 por ciento.
- Evitar tocarse la cara, nariz y boca.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y usar la parte interna del codo.
- Desechar los pañuelos sucios en el sanitario o colocarlos en una bolsa de plástico cerrada, tirar a la basura, e inmediatamente lavarse las manos con agua y jabón o alcohol gel mayor al 70 por ciento.
- Evitar el saludo de mano y beso, puede utilizar otras formas de saludar a distancia, realizar llamadas telefónicas o algún modo creativo que no implique contacto físico.
- Mantenerse hidratado con agua simple potable y alimentarse sanamente, incluir en la dieta diaria frutas ricas en vitamina C y verduras.

En caso de tener en casa pacientes sospechosos o enfermos con COVID-19, dijo, se deben seguir estas mismas medidas de manera estricta, además de permanecer aislado en una habitación donde esté solo, que esté bien ventilada, con la puerta cerrada y, si es posible, que cuente con baño propio; si el baño es compartido, realizar limpieza y desinfección después de cada uso.

También es recomendable no automedicarse, ni compartir artículos de uso personal como utensilios para los alimentos. Los cubiertos y platos deben lavarse con agua y detergente comercial después de usarlos; no mezclar la ropa de la persona aislada con la de otros miembros de la familia, evitar sacudirla y lavarla con detergente; así como evitar el contacto con mascotas.

La Jefe de Área en la División de Programas de Enfermería indicó que para llevar a cabo una desinfección efectiva en el hogar, es necesario realizar una limpieza de las superficies, esto permite remover los gérmenes, la suciedad e impurezas.

“Sin embargo, la limpieza sólo disminuye el número de gérmenes y el riesgo de propagar una infección, pero es con la desinfección, que





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

implica un proceso químico, cuando se erradican todos los gérmenes en cualquier superficie”, indicó.

Enfatizó que el primer paso a seguir es la limpieza con detergente y agua de todas las superficies sucias y las que son tocadas frecuentemente; desinfectar con cloro diluido, un cuarto de taza en cuatro litros de agua, es importante no mezclarlo con amoníaco ni otro limpiador, además de utilizar una cubeta o galón oscuro, ya que los rayos de sol hacen que este líquido pierda efectividad.

Para las superficies porosas como alfombras y cortinas, primero se deben de limpiar y posteriormente lavar, si es posible en lavadora y dejar secar al sol.

De preferencia este procedimiento hay que realizarlo cada tercer día, pero si se tiene un paciente sospechoso o con COVID-19, la recomendación para familiares, cuidadores o trabajadores del hogar es que se haga diario y se tenga especial cuidado en el cuarto de aislamiento con el uso de guantes desechables; si los guantes son reutilizables, lavarlos en una cubeta con la solución de cloro.

“Decirle a la población en general que sin duda estamos en una etapa crítica, pero es muy importante no caer en pánico o lo contrario, tomar a la ligera la situación que estamos viviendo. En lo que debemos de ocuparnos es en aplicar las medidas preventivas que son básicas, sencillas y altamente efectivas; si nosotros hacemos conciencia de cuidarnos, cuidamos a los demás y esto sería nuestra mayor contribución como ciudadanos”, enfatizó.

--- o0o ---

