

Ficha informativa

de coronavirus con medidas para lidiar con el estrés durante el COVID-19



Es importante guardar la calma, se presenta las siguientes medidas de prevención con el objetivo de evitar el contagio masivo.

Detecta los síntomas:

Los más comunes son:	También puedes presentar:
<ul style="list-style-type: none">• Fiebre• Cansancio y• Tos seca	<ul style="list-style-type: none">• Dolores de cabeza, huesos y músculos• Congestión nasal• Escurrimiento nasal (moco)• Dolor de garganta o diarrea• Dificultad para respirar.

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se contagian pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

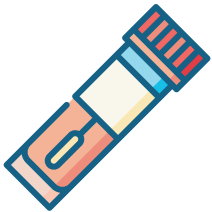
Formas de transmisión:

- La principal vía de contagio es a través de gotas que expulsan las personas infectadas y hacen contacto con nuestros ojos, nariz o boca.
- Tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.

Pasos a seguir en caso de sospecha de ser el portador del Coronavirus

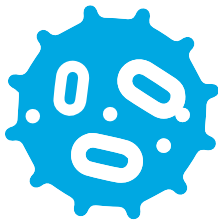


- Si una persona presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente **puede llamar al número de emergencias: 3338233220** que está disponible las 24 horas del día y donde se le realizará una evaluación rápida y de acuerdo a esto se canalizará el caso a Epidemiología para continuar la investigación epidemiológica.



- Una vez que cumple con los criterios clínicos epidemiológicos se procede a la prueba exudada para declarar si es o no, un caso confirmado.

Medidas generales para manejar el estrés durante el COVID- 19



- Es normal que las personas se sientan tristes, estresadas,, confundidas o asustadas durante la emergencia sanitaria por COVID-19.



- Si te encuentras en esta situación, habla con personas en las que confíes o que te pueden ayudar, contacta a tus amigos y a tu familia.



- Evita fumar o consumir alcohol o drogas para lidiar con tus emociones.



- Si tú o una persona cercana se encuentran en esta situación, llama al servicio de atención en crisis psicológica (SALME), **las 24 horas: 33 3833 3838 y 800 227 47 47.**



- Apégate a los hechos: Busca fuentes de información confiables como la Organización Mundial de la Salud (OMS), tu gobierno, o sistema de salud que te ayuden a determinar el riesgo en el que te encuentras para que puedas tomar las precauciones adecuadas.



- Si presentas alguno de los síntomas de COVID-19 **comúnicate al número de emergencias: 33 3823 3220.**



- Conoce más e infórmate en: coronavirus.jalisco.gob.mx

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 7 de abril de 2020.

**#Quédate
EnCasa**

