



CONSIDERACIONES DURANTE EL CONTAGIO COVID-19

Estimados apoderados:

Es de conocimiento de todos la propuesta del gobierno para retomar el quehacer de las actividades de nuestro país. En esta propuesta, se insiste en mantener las medidas de higiene y sanitación para evitar al máximo el posible contagio, las cuales son de conocimiento de todos. Sin embargo, poco se ha hablado de las medidas o consideraciones a adoptar para prepararnos y enfrentar una vez que ya estemos contagiados. A continuación queremos compartir con ustedes las siguientes sugerencias de funcionarios de salud y el MINSAL.

Si contraes COVID-19

Básicamente, solo debemos prepararnos como si supiéramos que vamos a tener un **fuerte virus respiratorio, como bronquitis o neumonía.**

PRODUCTOS QUE DEBERÍAMOS COMPRAR ANTES DE TIEMPO.

- 1) Producto antiviral recomendado por un médico (niño y adulto)
- 2) Paracetamol: Para el tratamiento de los síntomas y fiebre superior a 37,8 ° C.
- 3) Medicina para la tos: sea cual sea tu medicamento genérico para adelgazar la mucosidad para la tos (revisa la etiqueta y asegúrate de no duplicar el paracetamol)
- 4) Miel y limón pueden funcionar igual de bien.
- 5) Vaporub Ungüento Tópico de Vick 50 u otro de similar acción, para el pecho. También es una gran sugerencia.
- 6) Un humidificador; sería algo muy bueno para comprar y usar en tu habitación cuando te acuestes durante la noche. (También puedes simplemente poner la ducha caliente y sentarte en el baño respirando el vapor).
- 7) Si tienes antecedentes de asma y tienes un inhalador recetado, asegúrate de que el que tienes no haya caducado y vuelve a llenarlo / u obtén uno nuevo si es necesario.

Nota: Nunca debemos olvidar que la automedicación siempre es un riesgo, especialmente si presentamos alergias a productos o compuestos químicos de los medicamento. En estos casos la recomendación de un médico es sumamente importante.

ALIMENTACIÓN

Comidas: Prepara una gran cantidad de tus sopas o comida favorita para congelar y tener a mano en todo momento, especialmente si con el inicio de las actividades laborales quedarás solo en el hogar.

- Hidratar (¡beber!) Hidratar, hidratar! Abastécete de los líquidos claros favoritos que sean de tu gusto. Recuerda que la hidratación es fundamental, sobre todo si puedes combinarlo con jugo de limón, piña, naranja o pomelo.

RECOMENDACIONES EN EL HOGAR

Los médicos pueden enviar a los pacientes leves a recuperarse en su casa, bajo las siguientes condiciones:

- El contagiado debe dormir en una pieza solo. Si no se puede, que tenga al menos un metro de distancia con otros. La habitación debe tener ventilación.
- Moverse lo menos posible por la casa.
- Tener sus propios utensilios para comer (vasos, bombillas, cubiertos, etc.) y no compartirlos. Se deben lavar con detergente.
- Preferir toallas de papel y usar una toalla individual.
- La persona que atiende al enfermo debe usar mascarilla y lavarse las manos tras cada contacto. En caso de tener contacto con fluidos corporales, debe usar guantes desechables y ojalá delantal plástico.
- Los desechos deben ponerse en una bolsa plástica, cerrarla y botarla.
- El baño debe ser desinfectado al menos una vez al día con cloro diluido en agua (450 cc de agua y 50 cc de cloro) y también desinfectarlas. La ropa sucia y todos los textiles usados por el paciente se deben poner en bolsas plásticas y no se deben agitar. Hay que lavarlos a máquina a 60-90 °C con detergente normal y secar bien.
- Todos quienes viven con el paciente deben ser monitoreados por la **Autoridad Sanitaria**.

NO NECESITAS IR AL HOSPITAL AL MENOS QUE:

- Si presentas problemas para respirar o tu fiebre sea muy alta (más de 37,8 ° C). Recuerda que hasta el momento, el 90% de los casos de adultos sanos se han manejado en el hogar con medicamentos básicos de venta libre, descanso e hidratación.

-Si estás preocupado o angustiado porque sientes que tus síntomas empeoran, no dudes y asiste al hospital en forma inmediata.

Riesgos preexistentes:

Si tienes una afección pulmonar preexistente (EPOC, enfisema, cáncer de pulmón) o estás tomando inmunosupresores, ahora es un buen momento para hablar con tu médico o especialista para que entregue recomendaciones, en el caso que te enfermes.

Niños- Un alivio importante para los padres es que a los niños les va MUY bien con el coronavirus, generalmente se recuperan en unos pocos días (pero seguirán siendo infecciosos), solo usa la dosis pediátrica.

EL PH DEL CORONAVIRUS

Para información de todos el pH del corona virus varía entre 5.5 a 8.5. Todo lo que necesitamos hacer, para mantenerlo a raya es tomar más alimentos alcalinos que estén por encima del nivel de pH del virus. Podemos aumentar nuestra alcalinidad consumiendo lo siguiente productos naturales:

* Limón, Pomelo, Espinaca, Pepino, Brócoli, Apio, Pimiento, Palta, Ajo, Mango, Mandarina, Naranja, Piña, entre otros. Todos ellos son fundamentales para reforzar nuestro sistema inmunológico, la única defensa natural de nuestro cuerpo.

¿CÓMO SABEMOS SI TENEMOS CORONAVIRUS?

1. Fiebre sobre los 37,8° grados
2. Dolor de cabeza.
3. Garganta seca, picazón y dolor.
4. Tos seca.
5. Dificultad para respirar, falta de aire (a diferencia de un resfriado)
6. Aparición de manchas en la piel

Recuerda que: En caso de tener dificultad para respirar, acude a un médico de inmediato. Si la enfermedad no se trata a tiempo, estos síntomas pueden agravarse. Los síntomas se presentan leves y aumentan de forma gradual

SI QUIERO ASEGURARME CON UN EXAMEN ¿CUÁL ES SU VALOR?

El examen PCR para determinar la Covid-19 hecho con el objetivo de manejo de salud pública, como por ejemplo el que se toma en el aeropuerto, es gratuito.

En tanto, quienes deseen hacerse el examen de forma voluntaria y están afiliados o afiliadas a Fonasa, podrán realizárselo en un hospital público. Desde el 24 de marzo esta prueba pasó a ser gratuita para quienes pertenecen a cualquier tramo (A, B, C o D).

Las personas que estén afiliadas a una Isapre, podrá bonificar esta prestación a su respectiva institución, según lo dicho por la Superintendencia de Salud. El valor máximo será de \$25.000

OTRAS CONSIDERACIONES PARA LOS PADRES

Los trabajadores diagnosticados con COVID-19 tendrán derecho a licencia y a todos los derechos que eso significa. Sin embargo. Se deberá evaluar si el contagio se dio en una situación laboral o externa. De ser externa, quienes se responsabilizan son la institución previsional de salud (Isapre o Fonasa). De ser laboral, los administradores de seguros y accidentes profesionales deberán hacerse cargo. Infórmate más en www.direcciondeltrabajo.cl o llamando al 600 450 4000.

MATERIALES, ESTRUCTURA E IMPLEMENTOS A CONSIDERAR PARA UN CONTAGIADO EN EL HOGAR:

- Lugar físico en el cual pueda permanecer aislado, con las comodidades básicas para permanecer el tiempo que sea necesario. En el caso que no posea, deberá desde ya considerar uno para evitar el riesgo de los demás integrantes de la familia.
- Utensilios básicos de aseo personal, higiene y necesidades biológicas.
- Bolsa de basura para los desechos y la ropa que utilice a diario.
- Utensilios y servicios para la alimentación personales. Deben mantenerse separados del resto y resguardado en bolsas plásticas herméticas (ziploc).
- Potes herméticos para congelar productos alimenticios y sopas.
- Botiquín con los productos médicos sugeridos anteriormente.
- Mascarillas suficientes para todos los integrantes de la familia.
- Vaporizador básico de ambiente (chinos) o recipiente metálico en donde calentar y producir vapor. Se puede acompañar con productos naturales (hojas de eucalipto o similares). Recuerde que las duchas calientes también producen abundante vapor. En este caso, considerar un asiento para instalar dentro de la ducha.

Todo lo mencionado es una sugerencia. Cada familia debe prepararse lo mejor posible, buscar más información, recomendaciones y prepararse lo mejor posible, de manera tal que la atención del contagiado sea más llevadero por toda la familia y para quien padece el COVID-19.

Como unidad educativa, deseamos que todos permanezcan lo más saludable posible, a su vez, que todos podamos enfrentar la situación de contagio de manera racional y con la calma que sólo brinda la anticipación a los hechos. Por lo mismo esperamos que esta información pueda ser de utilidad para nuestras familias y nuestros alumnos. Realicen su propia lista de sugerencias y recomendaciones, agregando aquellas que a diario emanar del Ministerio de Salud. Convérselas con todos los integrantes de la familia para que todos tengan claridad y sepan qué deben hacer ante la situación ya descrita.

Departamento de Formación Colegio Nueva Aurora de Chile