



ACADEMIA MEXICANA DE PEDIATRÍA A. C.

ÓRGANO ASESOR DE LA SECRETARÍA DE SALUD

MESA DIRECTIVA 2019-2021

## Normas para cuidarte si eres portador del virus

- Manténte en una habitación individual, solo para ti
- Procura que esté lo más ventilada posible
- No debes de visitar otras habitaciones de tu vivienda
- Siempre lleva un cubre boca plisado
- No toques el cubre boca con tus manos
- Lávarte las manos cada 2 horas
- Al ir al baño, se cuidadoso, deposita las heces, el papel y vacía una porción de cloro al 1% en el inodoro
- Sécarte las manos con toallas desechables y deséchalas en un cesto especial para ello; se puede emplear una toalla pequeña de tela, cambiándola y lavándola con frecuencia
- Tápate la boca y la nariz al estornudar y/o toser con pañuelos o toallas de papel, deséchalos en un lugar especial para ello y lávarte las manos posteriormente
- Si eres mama: puedes seguir dándole el pecho a tu hijo, cubriéndote adecuadamente con cubre boca o bien protección facial, lavándote las manos y los pechos con frecuencia
- No compartas con nadie objetos personales: cepillo de dientes, cubiertos, platos, bebidas, vasos, toallas, esponjas, sábanas, celular, lavando lo que se pueda con agua y jabón y desinfectando con gel hidro alcohólico el resto
- Practícate las pruebas de PCR y anticuerpos, cuando tu médico te lo indique
- Manténte en casa hasta que tu médico te lo indique
- No utilices joyas, relojes, pulseras, aretes, etc.

Departamento de pediatría social y preventiva

