



inspirómetro

### **Oídos:**

no limpiarse oídos con cotonete

solo lavar la oreja

no estar en lugares ruidosos

evitar audífonos

### **2.-Vacunas vías respiratorias**

Neumococo mayores de 50 años

Bacterianas en gotas para enfermos frecuentes de vías respiratorias niños y adultos

Influenza de 3 o 4 virus de 6 meses en adelante

Coronavirus Sars-cov2 todas las vacunas que se manejan en México con refuerzos mezclados .de 5 años en adelante

Medir anticuerpos IgG para vacuna sars cov2 (espiga u nucleocápside)

### **3.-Espacios**

#### **Casa**

Recámara

Evitar dormir en lugares frios de preferencia de 18 a 22 grados

Uso de calefacción muy suave a que la recámara este tibia

Calefactor lejos de la cama y poner bandeja de agua cercana para que no se seque el ambiente

#### **Comedor**

Tener ropa abrigadora

#### **Baño**

despues del baño tibio de inmediato vestirse con ropa abrigadora

No salir a la calle sin cubrirse

#### **Oficina**

Estar tomando agua tibia

No hablar sin cubrebocas

Uso de cubrebocas constantes :para evitar contagios

Las vacunas no evitan el contagio, el cubrebocas si lo evitan

Usar ropa abrigadora

### **4.-PANDEMIA y responsabilidad**

#### **NO SE HA TERMINADO**

Transmisión a través de la saliva

La pandemia se terminará cuando ya no haya replicas del coronavirus sars cov2

Las variantes son del Sars cov2 y las vacunas sirven para evitar enfermedad grave

### **Reuniones sociales**

De preferencia **NO REUNIONES**

4 a 6 personas distanciadas a dos metros y al aire libre

Visitas a otros lugares

Comercios con poca gente con cubrebocas y careta

Museos con cubrebocas y careta

Viajes cubrebocas de mayor proteccion N95 y careta, gorro, ropa que resista desinfectantes

**Comercios** con poca gente con cubrebocas y careta

Museos con cubrebocas y careta

Viajes cubrebocas de mayor proteccion N95 y careta, gorro, ropa que resista desinfectantes

Responsabilidad social **NO AYUDAR AL CORONAVIRUS A REPLICARSE**

**No contagiar** a otras personas de la familia, del trabajo de la sociedad

Ayudar al Sector médico para evitar nueva ola de contagios para que los medicos atiendan a otros pacientes no solo COVID 19

Ayudar a la economia de nuestro pais al poder consumir y salir ,apoyamos el desarrollo

Respetar los lugares de vacunación

## **5.-Reforzamiento de Sistema Inmunológico**

### **NO AUTOMEDICARSE**

Personas alérgicas de vías respiratorias deben tener tratamiento especializado

Vitamina A 50,000 unidades para adulto

Vitamina E 400 unidades para adulto

Vitamina C 500 mgs a 1 gramo (puede irritar estomago)

Vitamina D3, 4000 unidades para adulto

Zinc 50 mgs no tomar al mismo tiempo que el calcio

Magnesio 250 mgs

Factor de transferencia Transferon (leucocitos liofilizados)IPN

Probioticos estabilidad de la flora intestinal

**TODAS ESTAS SUBSTANCIAS DEBEN SER AUTORIZADAS POR SU MEDICO, ES PERSONALIZADO.**

Elaborado por: Dra. R. Eugenia Chávez Calderón



[www.centrodefoniatria.com](http://www.centrodefoniatria.com) [eugeniachavez@hotmail.com](mailto:eugeniachavez@hotmail.com)

[@dradelavoz](https://twitter.com/dradelavoz)

[@dradelavoz](https://www.instagram.com/dradelavoz)

[centrodefoniatria / drarosauegeniachavez](https://www.facebook.com/centrodefoniatria/drarosauegeniachavez)

5556632073

