



*...dedicados a su salud*

**CENTRO DE FONIATRIA Y AUDIOLOGIA**

## **CONCIENCIA DE CUIDADOS Y ACTUALIZACION SOBRE COVID 19**

### **1. Conciencia en cuidados ; QUEDATE EN CASA**

**SÍNTOMAS URGENTES de inmediato acudir al hospital CoViD**

Falta de aire, SENSACION DE AHOGO EN ACTIVIDADES HABITUALES

Puede estar acompañada de tos seca, fiebre 38 grados, mal estado general.

**SINTOMAS MODERADOS Y LEVES**

dolor de garganta

Escurrecimiento nasal

Falta de olor o de gusto

Dolor de cabeza

Diarrea

### **TRANSMISION POR SALIVA Y EXCREMENTO**

CUIDAR CABELLO, ROPA OJOS, NARIZ, BOCA Y MANOS :gotas de saliva y aerosol de 2 a 4 mts. via fecal -oral y objetos inanimados contaminados con saliva



### **Auto educación y autocontrol**

- 1.-Lavado de manos CON CADA ACTIVIDAD O DESPUES DE TOCAR OBJETOS NO CONTROLADOS y animales
- 2.-EN ANTEBRAZO: Estornudo, tos, risa
- 3.-No tocarse cara y cabello
- 4.-Desinfectar con agua y jabón o gel desinfectante los cubrebocas y pañuelos desechables antes de tirarlos.
- 5.-No escupir en calle o casa
- 6.-No cantar en lugares cerrados
- 7.-No estar con personas enfermas de vías respiratorias, si es necesario siempre usar cubre bocas y careta de plástico y estar por detrás del paciente y con agua hirviendo lavar sus platos y cubiertos.
- 8.- **Si la persona debe salir:** uso constante de cubrebocas fuera de casa cubriendo nariz y boca con uso de anteojos o googles y careta de plástico o

mica, gorro. En lugar de trabajo limpiar todas las superficies de oficina, lavarse las manos y la cara al llegar si se viajó en transporte público; Al regresar a casa, quitarse zapatos y cambiarse de ropa antes de ingresar a casa y de inmediato lavarse cara y manos. Si las personas no salen, ni tienen contacto con ninguna otra persona, no es necesario usar cubrebocas pero si sana distancia.

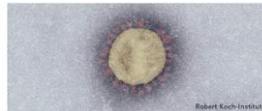
### **DEFENSAS DEL ORGANISMO**

- a) comida cada 6 horas balanceada
- b) evitar muchos ácidos, chile y cenar copiosamente
- c) sueño suficiente de 7 a 8 horas ciclo regular no desvelarse
- d) vitamina a 50 000 u
- e) vitamina e 400 unidades
- f) factor transferencia una vez por semana

Las emociones negativas que pueden provocarse en confinamiento son **desesperación, frustración, enojo, tristeza**, a las cuales se les suma el **miedo** ante la **imposibilidad de poder llevar a cabo la vida cotidiana**

## **2. Actualizaciones en el COVID-19**

COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2)



### **Características físicas**

- 1.-muere en 5 minutos a 70 grados. Agua hierve en México a 90 grados
  - 2.-muy estable a 4 grados
  - 3.-papeles kleenex e impresos 3 horas
  - 4.-telas y madera 2 días
  - 5.-en cobre 4 horas
  - 7.-en aerosol permanece virus 3 horas
  - 8.-en cartón 1 día
  - 9.-en plástico 2 a 3 días
  - 10.-parte externa de cubrebocas 7 días
  - 11.-telas y madera 2 días
  - 12.-vidrio y billetes 4 días
  - 13.-acero inoxidable 7 días
- Incubación 5 días  
Duración 14 días de reserva y de persona a persona 5 días

### **Modo de acción**

Dos enzimas sustancias que existen en especial en nariz, garganta, cuerdas vocales, bronquios y pulmones y también en ojos (córnea), intestinos (recubrimiento), corazón, riñones e hígado. Estas sustancias abren la entrada al Sars-cov2 a las células de estos órganos.

Sars-cov2 inicia su replicación en las células y el organismo se defiende rápida e intensamente y puede causar una severa reacción de defensa.

### **VACUNAS**

Protocolos en avance. China,USA,France,Reino Unido,Alemania

Instituto Paul Ehrlich,Alemania :

Parte A 200 adultos de 18 a 55 años sanos

Parte B 500 personas de riesgos otras enfermedades mayores de 55 años

Seguridad, toxicidad, tolerabilidad y efectos secundarios

Respuesta inmune, dosis

### **Tratamientos**

Contra virus

Contra reacción de defensa exagerada

Contra trombosis por alteraciones en coagulación

Contra inflamación generalizada del cuerpo

Contra alteraciones de pulmones

### **3. Problemas asociados:**

Infecciones respiratorias por otros virus o bacterias

Alergias respiratorias

Contaminación atmosférica

Reflujo esófago-gástrico

Infecciones digestivas que favorecen a otros virus o bacterias respiratorias

Tabaquismo

### **4. El virus, se va : No**

Menor acción en verano

**Preparación a partir de septiembre para evitar a los otros virus y bacterias:**

1.-Vacuna contra neumococo mayores de 50 años septiembre

2.-Vacuna contra 4 grupos de virus de influenza toda la población septiembre u octubre

3.-Vacunas bacterianas desde octubre o noviembre 3 meses

4.- Purificador de partículas con filtro H.E.P.A.

5.-Control absoluto de hipertensión, diabetes, EPOC, alergias, obesidad

6.-Uso de oxímetro

7.-Control de alergias respiratorias

8.-Espirometría y telerradiografía de tórax en noviembre

9.-Medidas estrictas de sana distancia con enfermos respiratorios

10.-Inmunoreguladores, vitaminas, minerales y factor de transferencia.

Elaborado por :Dra. Rosa Eugenia Chávez Calderón.

Directora del Centro de Foniatría y Audiología

[www.centrodefoniatria.com](http://www.centrodefoniatria.com)

[www.world-voice-day.org](http://www.world-voice-day.org)

[eugeniachavez@hotmail.com](mailto:eugeniachavez@hotmail.com)



centrodefoniatria,drarosaeugeniachavez,worldvoicedaymexico,diamundialdelavozmexico



@dradelavoz  eugeniachavez Teléfono: 5556632073 Minerva 104-501 Col. Florida, Cd. México