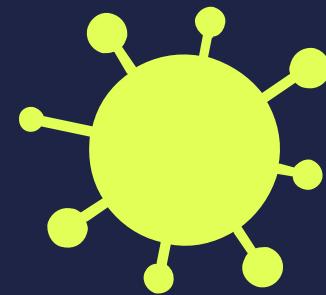




UNIVERSIDAD DE  
GUADALAJARA

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



# GUÍA DE CUIDADOS

## si salí positivo a COVID-19



Ante la noticia, es importante tomar en cuenta estas recomendaciones que pueden ayudar a proteger tu salud y la de tu familia. El aislamiento es una medida importante que adoptan las personas con síntomas de COVID-19 para evitar infectar a otras personas de la comunidad, incluidos sus familiares.





# RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS

COVID-19



## **MANTÉN LA CALMA**

Estar contagiado no necesariamente es sinónimo de un gran malestar ni alto riesgo de muerte y es muy probable que mejore tu estado de salud en unos días



## **COMÚNICASELO A LAS PERSONAS CON LAS QUE VIVES Y CON QUIENES HAS CONVIVIDO EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS**

No es tu culpa si has contagiado a alguien, pero sí es tu responsabilidad informarle que probablemente ha sucedido



## **MANTÉN CERCA TUS REDES DE APOYO**

Aunque físicamente tendrás que estar aislado (a), es de mucha ayuda mantener comunicación con tus seres queridos, saber como están y que sean más concientes de los cuidados que deben tener



## **RECONOCE TUS EMOCIONES Y SÉ ASERTIVO PARA EXPRESARLAS**

Probablemente puedas preocuparte, sentirte triste, con ansiedad o estrés, lo cual es normal, pero expresar tus emociones te ayudará a sentirte mejor



## **SI TIENES QUE MANTENERTE AISLADO, TOMA LAS COSAS CON CALMA E INTENTA CONSERVAR EL BUEN HUMOR**

Puedes aprovechar el tiempo para leer, ver series o películas, escribirle a personas que tienes tiempo sin ver o alguna otra actividad que te haga sentir bien



## **ESCRIBE EN UNA LIBRETA CÓMO TE SIENTES, QUÉ PIENSAS Y QUÉ HACES DURANTE TU TIEMPO EN AISLAMIENTO**

Te ayudará a reconocer tus emociones y regularlas



# RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS

COVID-19



## **MANTENTE EN COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL DE SALUD**

Sobre todo si notas nuevos síntomas o si los que tenías se vuelven más intensos. Saber que están al pendiente de ti te ayudará a sentirte más calmado



## **NO DUDES EN BUSCAR APOYO PSICOLÓGICO PROFESIONAL**

Si te sientes muy desesperado, ansioso, asustado, triste o estresado, hay personal capacitado que está para ayudarte a sentirte mejor



## **NO TENGAS VERGÜENZA DE EXPRESAR LO QUE NECESITAS**

Si sabes que hay algo que te podría ayudar a sentirte mejor, comunícaselo a las personas que estén a tu cuidado para que puedan apoyarte



## **PIENSA EN EL FUTURO**

Cómo contarás que sobreviviste a una pandemia global. Seguro que a más de uno le encantará escuchar esa historia



## **NO PIERDAS LA ESPERANZA Y NO TE RINDAS**

Aunque parezca que las cosas van mal, ya has enfrentado otras adversidades y si sigues las indicaciones del personal de salud, saldrás bien de esta



## **NO TE AVERGÜENCES DE TU LADO ESPIRITUAL**

Si profesas alguna religión, es probable que orar o rezar te ayude a sentirte más tranquilo

**“No tenemos la capacidad de cambiar las cosas que nos suceden, pero sí podemos decidir de qué manera vamos a hacerles frente, y en esta lucha no estás solo (a)”**



# AISLAMIENTO

por COVID-19

## recomendaciones



Vigila tus síntomas  
diariamente

Ocupa una habitación individual,  
bien ventilada con retrete y lavabo

Si esto no es posible,  
coloca las camas al menos  
a un metro de distancia

Todas las personas que vivan en  
tu casa deben lavarse bien las  
manos y con frecuencia  
(con agua y jabón durante  
mínimo 20 segundos),  
o usa alcohol en gel al 70%



Todos los días utiliza un  
limpiador de uso doméstico  
para limpiar los objetos o cosas  
que más se tocan (puertas,  
interruptores de luz, juguetes,  
controles remotos, manijas de  
fregaderos, encimeras y teléfonos)



Asegúrate que  
los espacios  
compartidos  
tengan buena  
ventilación

Si en algún momento presentas  
dificultad para respirar, comunícate  
de inmediato con tu médico o al  
servicio de urgencias



Debes usar tu propia  
ropa de cama y toallas,  
no las compartas  
con las personas con  
las que vives



Lava muy bien y con frecuencia  
la ropa, toallas y ropa de cama con  
detergente y agua.  
Si alguien más lava tu ropa,  
debe utilizar guantes



Aliméntate sanamente y,  
si es posible, realiza ejercicio  
en casa



Mantente al menos a  
1 metro de distancia de  
los demás miembros  
de tu familia

Usa tus propios platos, vasos, tazas y  
utensilios para comer, no los  
compartas con las personas con las  
que convives.  
Después es necesario lavarlos muy  
bien, si es posible, utiliza agua caliente



No permitas el ingreso de  
visitas a tu casa, incluyendo  
niños y adultos

## ¡AÍSLATE DURANTE 14 DÍAS, INCLUSO SI TE SIENTES BIEN!



# LLAMA A UN MÉDICO

o a emergencias



Si percibes que tus síntomas se agravan y presentas dificultad para respirar (sensación de ahogo), **llama de inmediato al 911 para atención médica de urgencia**



Informa a algún familiar de los síntomas de alarma que puedas presentar (dificultad para respirar, confusión o crisis convulsivas), así los identificará y podrá llamar al servicio de urgencias en caso necesario



Si tienes que ir al médico, debes usar un cubrebocas en todo momento (si no dispones de una mascarilla, ten a la mano un pañuelo o trozo de tela para utilizarla como protección)

## CONTINÚA PRACTICANDO MEDIDAS PREVENTIVAS COTIDIANAS



Evita el contacto cercano con otras personas



No te automediques



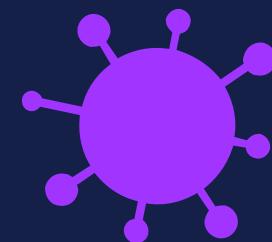
Cuida la salud emocional de tu familia



Mantente en comunicación por teléfono o medios digitales



Mantente informado acerca de la situación del COVID-19, con noticias actualizadas y verídicas



UNIVERSIDAD DE  
GUADALAJARA

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

**Cuídate**  
del COVID-19

**Sala de Situación en  
Salud por COVID-19**

de la Universidad de Guadalajara

Consulta esta y otras guías de cuidados del COVID-19

 | [gaceta.udg.mx/cuidate](https://gaceta.udg.mx/cuidate)

