

## Mitigación y prevención ante pandemia COVID 19

### | Fase 3: Contagio epidémico |

#### ¿Qué es una pandemia?

Pandemia, término utilizado para describir una epidemia de grandes proporciones que se expande a varios países y más de un continente (1). Actualmente nos encontramos en emergencia sanitaria por el virus SARS-CoV-2 que provoca la enfermedad COVID 19.

#### Fases del escenario epidemiológico por COVID 19 en México

México se ha declarado en Fase 3 por la epidemia de COVID-19, a partir del 21 de abril de 2020, de acuerdo con el comunicado del Secretario de Salud (2); donde se han reportado **10,544 casos** confirmados y **970 defunciones** por COVID 19, al 22 de abril de 2020 (3).

##### FASE I

###### Importación del virus

- Las personas que adquirieron la enfermedad al viajar al extranjero y presentaron los síntomas a su regreso a México (4).

##### FASE 2

###### Dispersión comunitaria

- Existe transmisión de persona a persona sin antecedente de viaje fuera del país(4).

##### FASE 3

###### Contagio epidémico

- Es la etapa más crítica de la epidemia, el número de casos aumenta a miles, los brotes son regionales y la dispersión de la enfermedad es a nivel nacional(4).

## | Medidas de mitigación y prevención | COVID 19

La Secretaria de Salud establece las siguientes medidas basadas en los lineamientos generales para mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos (5), ante el inicio de la Fase 3:

1

### Medidas básicas de higiene

Las medidas básicas de higiene personal y del entorno deben realizarse siempre, ya que protegen no solo del coronavirus SARS-CoV-2 sino también de diversas enfermedades infecciosas(5):



#### Lavado frecuente de manos con agua y jabón

Al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas y objetos de uso común, después de ir al baño, tocar dinero y antes de comer o preparar alimentos. (En caso de no contar con agua y jabón usar gel antibacterial con base alcohol al 70%).

##### Antes de:

- Tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Preparar y consumir alimentos o bebidas.
- Iniciar las actividades de trabajo, escuela o cotidianas.

##### Después de:

- Estornudar y toser.
- Ir al baño.
- Tocar animales.
- Contacto con personas enfermas,
- Tocar manijas, barandales públicos, botones de elevador.
- Usar objetos de uso común(celular, llaves, monedas, billetes).
- Usar objetos de oficina.



#### Etiqueta respiratoria

Cubrirse nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo. Lavarse las manos después de ello(5).



### Mantener la higiene adecuada de los entornos

Desinfecta superficies con cloro de uso doméstico diluido en agua por lo menos una vez al día(5).

Mantener la higiene adecuada de los entornos (albergues, oficinas, centros de reunión, etc.), ventilarlos y permitir la entrada de luz solar(5).



### Recuperación efectiva

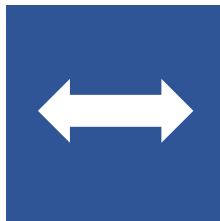
No salir de casa en caso de presentar síntomas compatibles con COVID 19 (fiebre y/o tos), solo en caso de presentar síntomas graves (fiebre y dificultad para respirar) buscar atención médica(5).

No automedicarse.

## 2

### Sana distancia

Las medidas de sana distancia son todas aquellas medidas sociales establecidas para reducir la frecuencia de contacto entre las personas y disminuir el riesgo de propagación de enfermedades transmisibles(5).



- Mantener distancia de **2.25 m.**
- Limitar la salida del hogar.
- Evitar el saludo de mano, abrazo y beso.

Escenario	Sana distancia mínima	Distancia adicional	Distancia total
1	1.50 m	0.30 cm	1.80 m
2	1.50 m	0.45 cm	1.95 m
3	1.50 m	0.75 cm	2.25 m

Fuente: Lineamiento general para mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos.

# 3

## Protección de grupos de mayor riesgo



**Resguardo domiciliario.** La medida más importante es el aislamiento social voluntario de los adultos mayores, embarazadas, así como personas que padezcan enfermedades como: diabetes, hipertensión, obesidad mórbida, insuficiencia renal, lupus, cáncer, enfermedades cardíacas y respiratorias(3).

El servicio médico del SAISUV, atiende de lunes a viernes en horario de 8:00 a 20:00 h y sábado de 9:00 a 15:00 h. **Agendar cita en línea:** [bit.ly/Citaenlínea](https://bit.ly/Citaenlínea) o **vía telefónica** al 8 41 1700 ext. 10301 y 10302

### Referencias bibliográficas

1. Marcondes de Rezende J. Epidemia, endemia, pandemia. Epidemiología. Rev Patol Trop 1998; 27:153-5.
2. Secretaría de Salud. Comunicado de prensa. Abril 2020. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/prensa/110-inicia-la-fase-3-por-covid-19>
3. Secretaría de Salud. SALUD México. Comunicado Técnico Diario: Nuevo Coronavirus en el Mundo (COVID-19). 22 de abril de 2020. 2020:18-9
4. Secretaría de Salud. Comunicado Técnico Diario: Nuevo Coronavirus en el Mundo (COVID-19). 29 de febrero de 2020 2020:1-7.
5. Secretaría de Salud. Lineamiento general para mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos, 2020, p. 1-20.4.

### Más información

[coronavirus.gob.mx/](https://coronavirus.gob.mx/)

### Mapas interactivos

[coronavirus.gob.mx/fHDMap/mun.php](https://coronavirus.gob.mx/fHDMap/mun.php)  
[covid19.sinave.gob.mx/](https://covid19.sinave.gob.mx/)