

Ficha informativa

de coronavirus con medidas para **ayudar a la niñez a lidiar con el estrés durante el COVID-19**



Es importante guardar la calma, se presenta las siguientes medidas de prevención con el objetivo de evitar el contagio masivo.

Detecta los síntomas:

Los más comunes son:	También puedes presentar:
<ul style="list-style-type: none">• Fiebre• Cansancio y• Tos seca	<ul style="list-style-type: none">• Dolores de cabeza, huesos y músculos• Congestión nasal• Escurrimiento nasal (moco)• Dolor de garganta o diarrea• Dificultad para respirar.

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se contagian pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Formas de transmisión:

- La principal vía de contagio es a través de gotas que expulsan las personas infectadas y hacen contacto con nuestros ojos, nariz o boca.
- Tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.

Pasos a seguir en caso de sospecha de ser el portador del Coronavirus



- Si una persona presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente puede **llamar al número de emergencias: 3338233220 que está disponible las 24 horas del día** y donde se le realizará una evaluación rápida y de acuerdo a esto se canalizará el caso a Epidemiología para continuar la investigación epidemiológica.



- Una vez que cumple con los criterios clínicos epidemiológicos se procede a la prueba exudada para declarar si es o no, un caso confirmado.

Medidas para ayudar a la niñez a manejar el estrés durante el COVID- 19

- Puede que los niños respondan al estrés de diferentes maneras, como estar más ansiosos, agitados, mojar la cama o ser más apegados o desapegados.
- Responde a las reacciones de tu hijo de una manera cuidadosa, escucha sus preocupaciones y dales más amor y atención.
- Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos durante los momentos difíciles, dales más tiempo y atención, recuerda escucharlos y hablar con ellos de manera gentil y tranquilizadora.
- Si te es posible, genera momento para que ellos jueguen y se relajen.
- Mantenlos cerca de sus padres y su familia, evita separar a los niños de sus cuidadores. Si la separación ocurre, por ejemplo, por una hospitalización, asegúrate de establecer contacto de manera regular por vía telefónica.
- Mantén sus rutinas y horarios regulares tanto como te sea posibles, incluyendo las actividades escolares, así como actividades seguras para el juego y la relajación.



- Ofrece a tus hijos información basada en hechos sobre lo que está pasando, explícales qué ocurre y dales información clara sobre cómo reducir los riesgos de contagio por COVID-19, todo de acuerdo a su edad y en palabras que puedan entender.
- Esto incluye ofrecerles información, de manera tranquilizadora, acerca de lo que pudiera pasar si un familiar y/ o el propio niño tiene que acudir al hospital para ser atendido y sentirse mejor.
- Si presentas alguno de los síntomas de COVID-19 comunícate al número de emergencias: 33 3823 3220
- Conoce más e infórmate en: coronavirus.jalisco.gob.mx

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 7 de abril de 2020.



**#Quédate
EnCasa**

