



COMITÉ DE SEGUIMIENTO

¿QUÉ HACER EN CASO DE SOSPECHA O ENFERMEDAD POR COVID-19, INFLUENZA U OTRA INFECCIÓN RESPIRATORIA?*

Las infecciones respiratorias como COVID-19, influenza, catarros y gripas, s aumentan en diversos periodos del año de manera regular. El mayor número de casos ocurre en el invierno, y por lo general durante el verano también se ve un aumento en la incidencia de estas enfermedades, aunque de menor intensidad. Es por ello por lo que debemos recordar en todo momento, y especialmente durante las épocas de mayor riesgo, que la prevención de contagios en la comunidad se logra mediante las siguientes medidas de protección generales:

1. Si solo presentas síntomas leves sin fiebre tos, ni falta de aire, es probable que tu enfermedad no sea significativa y se puede resolver en poco tiempo con cuidados generales. Aun así, es posible que contagies a otras personas que pueden enfermar gravemente, por lo que es conveniente que utilices cubrebocas al convivir con otras personas mientras tengas los síntomas.
2. Si presentas tres o más de los siguientes signos o síntomas, es probable que tengas una enfermedad relevante (COVID-19, influenza o neumonía), debes ir a los servicios médicos y avisar en tu centro de trabajo o estudio para que, de manera confidencial, se integre la información para el seguimiento de la situación a nivel local:
 - a. Fiebre.
 - b. Tos.
 - c. Debilidad general/fatiga.
 - d. Dolor (de cabeza, muscular o de garganta).
 - e. Congestión nasal o voz ronca.
 - f. Disminución o pérdida del sentido del gusto o del olfato.
 - g. Falta de aire o dificultad para respirar.
3. En caso de tener enfermedad respiratoria:
 - a. Tú y cualquier persona con la que convivas deben usar cubrebocas.
 - b. En tu casa debes procurar mantener una adecuada ventilación con puertas y ventanas abiertas durante el día.
 - c. Es recomendable que sólo una persona se encargue de tu cuidado, la cual debe estar sana, idealmente vacunada.
 - d. Procura mantener poco contacto con los demás habitantes de tu hogar o del exterior.

* Revisión: Programa Universitario de Investigación sobre Riesgos Epidemiológicos y Emergentes (PUIREE) de la UNAM.



COMITÉ DE SEGUIMIENTO

4. Si se confirma tu diagnóstico de COVID-19 o Influenza por criterios clínicos o con alguna prueba positiva (PCR o prueba rápida de antígeno), debes cuidarte y evitar contagiar a otras personas:
 - a. No acudas a clases o a tu área de trabajo o escuela.
 - b. Procura mantener las medidas de prevención para evitar contagios en tu domicilio (higiene y ventilación).
 - c. Evita convivir con otras personas y siempre que estés con alguien usa cubrebocas.
 - d. Permanece en aislamiento 5 días (contados a partir del inicio de síntomas o de la fecha de la prueba positiva (lo que sea primero). Al completar ese tiempo, no es necesario hacer pruebas adicionales:
 - i. Si ya no presentas síntomas y en 24 h no has tomado medicamentos para la fiebre o el dolor: puedes reincorporarte a tus actividades siempre y cuando tu condición física sea favorable.
 - ii. Si aún presentas síntomas relevantes (fiebre, dolor tos), consulta a tus servicios médicos para determinar el manejo.
5. Si padeces alguna otra enfermedad (diabetes, hipertensión, etc.), sigue tu tratamiento habitual como esté indicado. Evita automedicarte y evita usar medicamentos que no tienen utilidad contra COVID-19 o influenza leves (antigripales, azitromicina, ivermectina, antibióticos, dexametasona, anticoagulantes). Cualquier otro medicamento debe utilizarse bajo supervisión médica.
6. Si eres trabajador universitario debes acudir a la clínica del ISSSTE que te corresponda, en donde recibirás diagnóstico y tratamiento médico, así como los documentos de tu incapacidad por enfermedad, la cual indicará el tiempo que debes permanecer en casa.
7. Si eres estudiante universitario debes acudir a la clínica del IMSS que te corresponda, en donde recibirás diagnóstico y tratamiento médico, así como los documentos justificantes para tu ausencia en las actividades escolares.

En caso de dudas, busca a la persona Responsable Sanitario de tu entidad o dependencia, o escribe a comiteseguimientocovid19@unam.mx