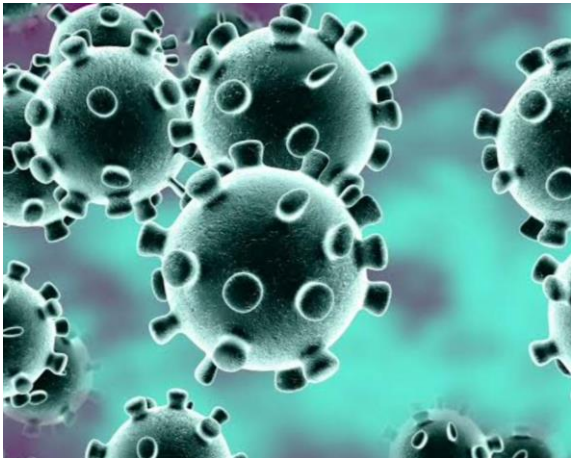


# COVID-19 RECOMENDACIONES GENERALES.



Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, A.C.

**Si vives o no con una enfermedad crónica,  
te recomendamos consideres lo siguiente.**



*¿Cuáles son las recomendaciones de hábitos de higiene que debo seguir para disminuir el riesgo de contagio?*

Lava tus manos con agua y jabón frecuentemente, o con alcohol en gel mayor al 70% .

Evita tocar tu cara, principalmente los ojos, nariz y boca.

Desinfecta objetos de uso cotidiano como celular y teclados de computadora.

Mantén tu hidratación.

Mejora tu dieta, es una buena oportunidad. Comunícate con tu nutriólogo.

Mantente activo, instala una rutina de ejercicio, según la recomendación de tu médico.

*¿Cuáles son las recomendaciones de distanciamiento social que debo seguir para disminuir el riesgo de contagio?*

Quédate en casa. Trata de hacer trabajo, clases y reuniones por videoconferencia o teléfono. Sal solamente para actividades esenciales.

No saludes de mano, beso y no abracés, por ahora.

Mantén una distancia de aproximada de 2 metros con otras personas cuando sea posible. Evita estar con más de 10 personas en el mismo lugar y tiempo.

No vayas de compras en horas pico (lleva una lista de lo que requieres y solo compra lo necesario) o utiliza servicios de entrega a domicilio.

Evita visitas innecesarias a familiares o amigos, en particular con poblaciones más vulnerables como: mayores de 60 años, con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares y defensas bajas.

No suspendas ni cambies tu medicación, a menos que sea por indicaciones del médico

No te automediques.

Evita remedios mágicos.

Al momento no hay tratamiento específico para esta infección.

No consumas ni difundas información no oficial.

Mantén la calma, la inmensa mayoría de los casos son leves y se resuelven en casa.

Si tienes síntomas asociados a COVID19 (tos, fiebre, falta de aire, dolor de cabeza, secreción por nariz) llama a tu médico y sigue sus instrucciones.

Evita ir al hospital.

En caso de tener síntomas graves asociados a COVID19 (por ejemplo, dolor de pecho y falta de aire) contacta a las autoridades sanitarias locales.