



Guía* para orientar a quienes presenten síntomas relacionados con COVID-19 / FASE 2

El ITESO elaboró la siguiente guía para orientar a quienes podrían presentar algunos síntomas relacionados con COVID-19.

Esta guía **no pretende ser un sustituto del diagnóstico médico profesional**, únicamente procura orientar el correcto actuar en caso de sospecha de contagio de COVID-19.

PASO 1 de 4:

Responde **“Sí”** o **“No”** a la siguiente pregunta para identificar si cumples con los criterios para considerar un caso posible.

1. ¿En los últimos 7 días has presentado al menos 2 de los siguientes síntomas: **fiebre, tos o dolor de cabeza** (se conocen como **síntomas cardinales**)? y ¿Al menos uno de los siguientes síntomas?

- Dificultad para respirar (Dato de gravedad).
- Dolor de músculos.
- Dolor de articulaciones.
- Dolor de garganta o ardor faríngeo.
- Escurrimiento nasal transparente.
- Enrojecimiento de ojos con presencia de lagrimeo.
- Dolor del tórax.

PASO 2 DE 4:

Interpreta tus resultados de acuerdo a la definición operacional de caso posible en fase 2:

- Un **caso posible**: deberá tener al menos 2 de los 3 síntomas cardinales (fiebre, tos o dolor de cabeza) más al menos 1 del resto de los síntomas.
- Un **caso confirmado**: deberá cumplir con la definición operacional de caso posible y contar con diagnóstico confirmado por un examen de laboratorio elaborado por la Secretaría de Salud. En caso de resultar positivo como un caso confirmado, **continúa directamente con el paso 4**. (No deben tomarse en cuenta como válidos diagnósticos que no estén confirmados por la Secretaría de Salud Jalisco.)

PASO 3 DE 4:

Si **tus respuestas SÍ cumplen** con la definición operacional de **caso posible**, sigue las **Recomendaciones para personas con síntomas y/o que tuvieron contacto con casos confirmados de COVID-19**:

- Debes ponerte en contacto con la Unidad de Inteligencia Epidemiológica en Salud (UIES) al número: **800 00 44 800**, o al número **33 3823-3220**, es un teléfono directo a Secretaría de Salud Jalisco. Ellos te realizarán una breve entrevista y te informarán sobre los pasos a seguir para confirmar o descartar la infección por coronavirus, así como el tiempo de reposo necesario, que en caso de sospecha, suele ser de 14 días.
- Aíslate en tu domicilio durante 14 días a partir del inicio de los síntomas y no salgas de casa si no es necesario. Usa siempre cubrebocas.
- Incrementa tus medidas de higiene y de distanciamiento social.
- **Deberás acudir a un hospital solo si presentas dificultad para respirar, fiebre de difícil control o vómito.**
- Si tienes que salir de casa a una valoración médica, evita el transporte público, pero si lo tienes que usar lleva cubrebocas y si estornudas y toses, hazlo en el pliegue del codo. Si vas en tu auto, limpia volante, freno de mano, tablero, manija de la puerta y todo lo que haya tenido contacto directo con secreciones o que hayas tocado.

Si **tus respuestas NO cumplen** con la definición operacional de **caso posible**, sigue las **Recomendaciones generales de cuidado e higiene**:

- Evita salir de casa y, si debes hacerlo, mantén una distancia de al menos metro y medio del resto de las personas. No es necesario que uses cubre bocas si no tienes síntomas.
 - Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, con gel antibacterial.
 - Aplica las medidas de higiene universal. Hidrátate y aliméntate adecuadamente.
 - Si llegas a presentar síntomas respiratorios como: **FIEBRE, TOS O DOLOR DE CABEZA** y
 - Dificultad para respirar
 - Dolor de articulaciones
 - Escurrimiento nasal transparente
 - Dolor del tórax
 - Dolor de músculos
 - Dolor de garganta o ardor faríngeo
 - Enrojecimiento de ojos con presencia de lagrimeo
- Te recomendamos que utilices **Coronavirus Cheker** <https://c19check.com/>, una herramienta que te orientará sobre si tienes alguna sospecha de infección por COVID19, además, dependiendo de tus resultados, te emite recomendaciones adicionales.
- Si la herramienta arroja que podrías presentar síntomas relacionados a coronavirus, o si tienes alguna duda, debes ponerte en contacto con la Unidad de Inteligencia Epidemiológica en Salud al número: **800 00 44 800**, o al número **33 3823-3220**, teléfono directo a Secretaría de Salud Jalisco. Ahí te informarán sobre los pasos a seguir para confirmar o descartar la infección por coronavirus, así como el tiempo de reposo necesario.
 - Durante este periodo de contingencia, si llegas a presentar algún síntoma de infección respiratoria, quédate en casa, no vengas al ITESO y acude a atención medica externa o con tu médico de confianza.

PASO 4 de 4:

Si **cumples** con la definición operacional de **caso confirmado**, sigue las

Recomendaciones para personas confirmadas con diagnóstico de COVID-19:

- Ponte en contacto con la Unidad de Inteligencia Epidemiológica en Salud (UIES) al número: **800 00 44 800**, o al número **33 3823-3220**, es un teléfono directo a Secretaría de Salud Jalisco. Te realizarán una breve entrevista y te informarán sobre los pasos a seguir para confirmar o descartar la infección por coronavirus, así como el tiempo de reposo necesario, suele ser de 14 días.
- Aíslate en tu domicilio durante 14 días a partir del inicio los síntomas y no salgas de casa si no es necesario. En algunos casos el aislamiento puede prolongarse hasta por 28 días. Eso dependerá de tu estado de salud y evolución, por lo que debes seguir al pie de la letra las recomendaciones de tu médico y de las autoridades sanitarias.
- Usa siempre cubrebocas.
- Incrementa tus medidas de higiene y de distanciamiento social.
 - Lava tus manos al menos 10 veces por día y durante 60 segundos.
 - No saludes de beso, abrazo, ni de mano.
 - Mantén una distancia mínima de dos metros de otras personas que vivan en tu casa.
 - Es recomendable que permanezcas en una sola habitación y uses un solo baño, que no debe ser compartido con las otras personas que vivan en la casa.
 - No acudas a la cocina ni a zonas comunes de la casa.
 - Si es posible pide a alguien que prepare tus alimentos y los deje en la puerta de tu habitación. Usa tus propios cubiertos, platos y vasos. Lávalos en el baño con agua y jabón.
 - No compartas objetos personales y mantén limpios: teléfonos celulares, llaves, carteras, tarjetas bancarias, audífonos, tabletas, etc.
 - Limpia frecuentemente las superficies de tu habitación y espacios comunes como las manijas de las puertas, apagadores, barandales, mesas, sillas y baños con alcohol al 70 por ciento o con soluciones cloradas.
 - Vigila tus síntomas durante el aislamiento y **acude a un hospital solo si presentas dificultad para respirar, fiebre de difícil control o vómito.**
- No salgas a realizar trámites, ni al supermercado o lugares concurridos, pide a alguien que te ayude con despensa e insumos que necesites.
- Si decides salir de casa a una valoración médica, evita el transporte público, si lo tienes que usar lleva cubrebocas y utiliza estornudo de etiqueta (estornudar o toser con el pliegue del codo), si vas en auto limpiar, limpia volante, freno de mano, tablero, manija de la puerta y todo lo que haya tenido contacto directo con secreciones o que hayas tocado.

- Mantente en contacto con tu coordinación de programa académico, dirección de centro, oficina o departamento para que informes sobre la evolución de tu estado de salud. Los datos de contacto los puedes encontrar en <https://directorio.iteso.mx/> o en <https://www.iteso.mx/directorio>. El número del conmutador del ITESO es el **33 3669-3434**.

- Infórmate más en www.iteso.mx/COVID-19 y revisa con frecuencia tu correo electrónico institucional <http://correo.iteso.mx>