

RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN Y ABORDAJE
POR COVID-19 EN POBLACIÓN ADOLESCENTES
EN CONTEXTO DE CUARENTENA

Marzo 2020

Subsecretaría de Salud Pública
División de Prevención y Control de Enfermedades | Departamento de Ciclo Vital



Documento elaborado por el **Departamento de Ciclo Vital de la División de Prevención y Control de Enfermedades**

Subsecretaría de Salud Pública. Ministerio de Salud, de marzo de 2020.

Documento en revisión. Prohibida su reproducción total o parcial.

La Cuarentena NO son vacaciones,

pero no significa que haya que pasarlo mal!

Te invitamos a hacer otras actividades:

- ✓ Lee un libro o un comic
- ✓ Aprende una receta
- ✓ Busca nueva música o conoce una nueva radio
- ✓ Baja una nueva APP
- ✓ Ve una serie
- ✓ Invita a tu familia a jugar juegos
- ✓ Llama a tus amigos/as
- ✓ Aprende a tocar un nuevo instrumento
- ✓ Sé creativo, pinta, dibuja, escribe, intenta manualidades
- ✓ Transforma una prenda de vestir
- ✓ Haz ejercicio (abdominales, plancha, sentadillas, bailar, etc.)
- ✓ Memoriza una canción que te guste
- ✓ Conversa con tu hermano/a o padres sobre el COVID-19
- ✓ Refuerza tus materias del colegio
- ✓ Reorganiza tu pieza y espacios
- ✓ Escucha tu música favorita, usa karaoke



Es importante que te mantengas en casa, aunque no sientas síntomas. Hazlo por tu seguridad y la de los demás.



Infórmate en minsal.cl
o llamando a Salud Responde

LLAME A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

JÓVEN CUÍDATE PARA PROTEGER A LAS PERSONAS MAYORES

Investigaciones recientes dan cuenta que los portadores asintomáticos pueden provocar una transmisión de persona a persona y deben considerarse una fuente de infección por COVID-19 (Zhiliang Hu, 2020).

En tu caso, el COVID-19 se puede manifestar como un resfrío leve o agudo, **son los adultos mayores el principal grupo de riesgo con posible resultado de muerte, pudiendo ser contagiados por personas más jóvenes.**



Por eso:

- **NO** visites a tus abuelos u otras personas mayores. Comunícate con ellos por medios seguros (Whatsapp, Facebook, Instagram, Facetime, videollamadas, etc.)

- Ya estás con suspensión de clases, por eso NO acudas a espacios públicos y masivos, tampoco uses transporte público. RECUERDA QUE LA CUARENTENA NO SON VACACIONES, **¡PERMANECE EN TU HOGAR!**

- Sigue las indicaciones oficiales de las autoridades sobre las medidas de prevención del COVID-19.

- Insístele a tus familiares y personas cercanas que limiten el contacto con los adultos mayores y sigan las indicaciones oficiales.

**TÚ PUEDES PORTAR EL VIRUS, ESTAR ASINTOMÁTICO,
Y TRANSMITIRLO A LAS PERSONAS MAYORES.**

SE RESPONSABLE CON LOS DEMÁS.

CUÍDATE, PARA PROTEGER A OTROS

¿CÓMO CUIDO MI SALUD EN CUARENTENA POR COVID-19?

La aparición del COVID-19 puede genera gran preocupación. Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezcan temor y ansiedad. Estas reacciones son esperables e incluso necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestra salud mental.

Por eso, es importante:

- * Sigue las indicaciones oficiales de las autoridades sobre las medidas de prevención del COVID-19. Insístele a tus familiares y personas cercanas que también lo hagan.
- * Evita seguir indicaciones o información sin antes chequear que sean de fuentes confiables y reales. Puede ser que aparezcan rumores o información falsa (fake news) que pueden producir confusión y aumentar la preocupación, por eso infórmate en la página de www.minsal.cl
- * Se responsable y **mantente en el perímetro de tu hogar** (eso incluye balcón o patio) durante el tiempo que la autoridad estime. Esto es crucial para no propagar el virus y evitar tu contagio y el de tu familia, especialmente personas mayores.
- * Evita la sobreexposición a noticias y redes sociales, o pasar mucho tiempo buscando información sobre el COVID-19, especialmente si esto causa temor o angustia.
- * Aprovechar el tiempo en casa para avanzar en tus estudios, pues la cuarentena no significa vacaciones. Infórmate del plan de estudios de tu Establecimiento Educacional.



**DE TI DEPENDE PREVENIR
 LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19
 A TUS FAMILIARES Y AMIGOS.**

Si tienes síntomas o te diagnosticaron con COVID-19, ¿Qué debes hacer?

Debes seguir las siguientes recomendaciones que ayudaran a prevenir que la enfermedad se propague a las personas en tu hogar y/o comunidad.

<p>Quédate en casa, excepto para recibir atención médica</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Según indicaciones de la autoridad sanitaria, debes quedarte en casa, aunque no te sientas mal, restringiendo las actividades al perímetro de tu hogar (patio o balcón, están incluidos), excepto para obtener atención de salud. * Las personas con signos y síntomas sugerentes de enfermedad respiratoria, como dificultad respiratoria, deben asistir a centros de atención. * No vayas a áreas públicas: no asistas a la escuela, talleres, centros de recreación, cines, mall, conciertos, discoteques, entre otros; mientras dure la indicación de la autoridad sanitaria..
<p>Mantén distancia de otras personas</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Mantente alejado de los demás tanto como sea posible (al menos 1 metro). Quédate en una habitación específica y si es posible, usa un baño separado. Si el baño es compartido, desinfecta continuamente y lávate las manos con jabón (al menos 40 segundos). * Evita espacios comunes, pero si accedes cúbrete la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o el codo flexionado, y lávate las manos inmediatamente después. * En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes de tu domicilio deberás utilizar mascarilla y realizar higiene de manos al salir de la habitación, manteniendo bien ventiladas las zonas comunes. * No recibir visitas de tus amigos y/o familiares. * No acercarse a personas mayores durante el periodo de aislamiento.



¿Cómo hacer una correcta cuarentena en mi hogar si tengo síntomas?

- * Debes permanecer preferiblemente en una habitación de uso individual o, en caso de que esto no sea posible, en un lugar en el que se pueda garantizar una distancia mínima de 2 metros con el resto de los convivientes. La puerta de la habitación deberá permanecer cerrada.
- * En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberás utilizar mascarilla y realizar higiene de manos al salir de la habitación. Mantén bien ventiladas las zonas comunes.
- * La habitación deberá tener una ventilación adecuada directa a la calle. No deben existir corrientes forzadas de aire provenientes de sistemas de calor o refrigeración.
- * Deberás disponer de un baño para uso exclusivo, o en su defecto, deberá ser limpiado con cloro al 0,05% (diluye cloro de 0,5% en agua, 1 parte cloro y 9 de agua) tras cada uso.
- * Para evitar el contacto directo, prioriza el uso de comunicación vía Whatsapp.
- * En el interior de la habitación de aislamiento deberá colocarse un papelerero con tapa hermética y en su interior una bolsa de plástico para los residuos, los cuales deben eliminarse frecuentemente.
- * Se recomienda disponer utensilios de aseo de uso individual y de productos para la higiene de manos como jabón o solución hidroalcohólica.
- * Las toallas deben ser de uso exclusivo y cambiarse periódicamente.
- * Deberás seguir en todo momento las medidas de higiene respiratoria: cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o el codo flexionado, lavándose las manos inmediatamente después.
- * El hogar no deberá recibir visitas durante el periodo de aislamiento no deberá recibir visitas durante el periodo de aislamiento.

