



Asociación Panameña de Medicina Familiar

Teléfono (507) 523-4912

R.U.C. 00943-0013-003744 D.V. 33

<http://apmf.wordpress.com>

E-mail: apmedfam@gmail.com

Panamá, 22 de marzo de 2020.

COMUNICADO A LA POBLACIÓN PANAMEÑA

Nos dirigimos a la Sociedad Panameña para expresar, como grupo profesional de la medicina que aborda al individuo, la familia y la comunidad, un mensaje de solidaridad ante la crisis sanitaria de gran proporción que afronta nuestro país y el mundo entero. Exhortamos a seguir las recomendaciones emitidas por el Ministerio de Salud de confinamiento y quedarse en casa como la vía más efectiva para bloquear el avance de la pandemia.

Afrontamos como país una batalla contra un **enemigo invisible**, pero que **es real**. Se transmite por el contacto con las gotas de secreciones que se expulsan con la tos de una persona infectada; y por el contacto con superficies como mesas, barandales de escaleras, botones de elevadores, puertas, teclado de computadoras, etc; y al compartir el saludo de manos.

Es importante que hagamos prevención como familia compartiendo información para la prevención de la enfermedad de fuentes confiables y que practiquemos medidas efectivas de prevención en el hogar como: **lavado de manos**, limpieza de superficies expuestas, mantener una distancia mínima de 1 metro entre familiares. Es importante también cuidar de nuestros adultos mayores manteniendo la distancia, brindando atención y afecto y revisar el estado de sus vacunas.

Si por alguna necesidad ineludible hay que salir a la calle, al regresar quitarse los zapatos antes de entrar a la casa y lavar las manos con frecuencia y adecuadamente (20-30 segundos) y evitar tocar la cara. Si sacamos a nuestra mascotas a la calle, al regresar: limpiar las patas con jabón o desinfectante.

Si alguien en casa desarrolla fiebre y síntomas respiratorios se le deberá colocar una mascarilla y llamar de inmediato al **169** (esperar con paciencia pues podrá estar colapsada la línea) o enviar un mensaje por WhatsApp a **R.O.S.A.** (6997.2539) y seguir las instrucciones.

Las circunstancias nos obligan a mantener el equilibrio y reflexionar lo sobre lo que estamos viviendo. El miedo irracional nos empuja a tomar decisiones como compras innecesarias y discriminar a otras personas. **Cuando permanecemos en casa salvaguardamos nuestra salud**, la del resto de nuestra familia y la de todas aquellas personas que por razones de trabajo o vecindad están vinculadas a nuestro diario vivir.

El confinamiento prolongado podrá asociarse a situaciones de ansiedad, depresión, y conflictos en el seno del hogar, por tanto, se exhorta a concientizar a todos los miembros de la familia sobre la gravedad de la situación que enfrentamos manteniendo un diálogo sincero y compartiendo momentos como las comidas, rezar juntos, evitar noticieros sensacionalistas.