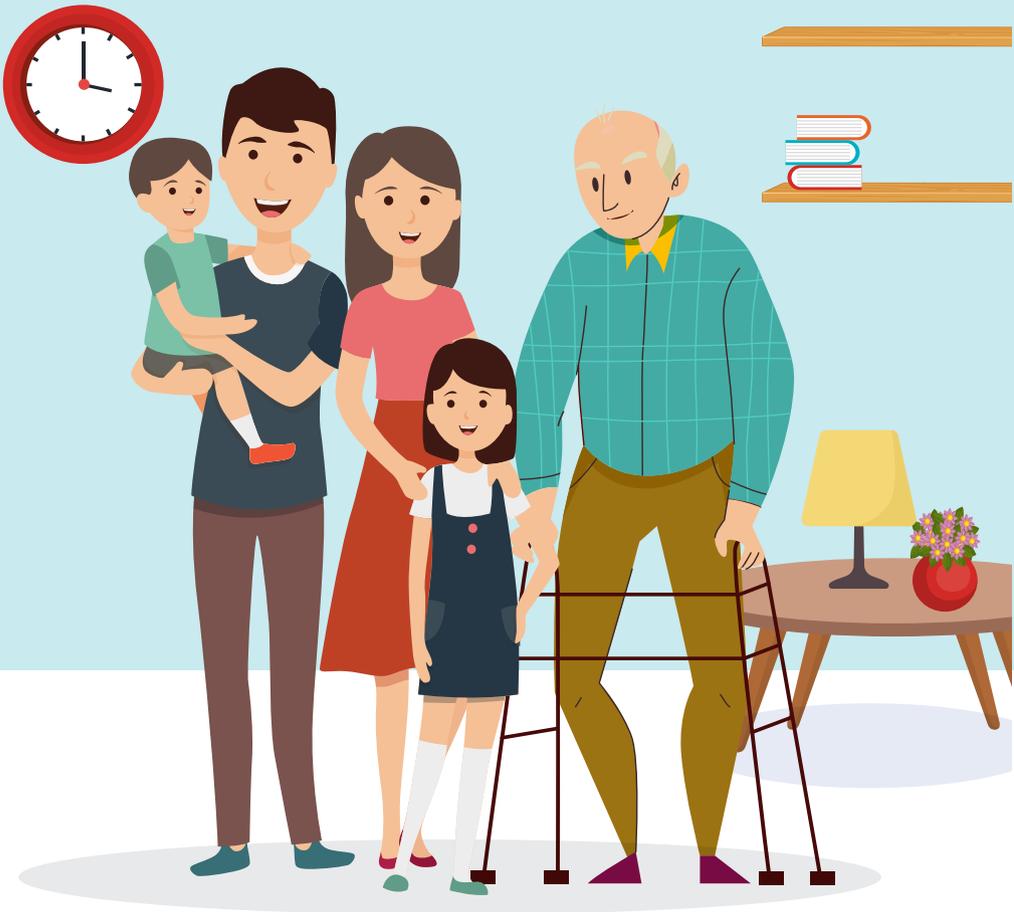


Haz de tu vivienda un lugar libre de coronavirus. COVID-19



GOBIERNO DE
MÉXICO

Es importante que cada persona contribuya a mantener su vivienda en condiciones higiénicas adecuadas, lo cual contribuirá a proteger a toda la familia de la enfermedad COVID-19.

El contagio del virus que causa la enfermedad COVID-19, se da de persona a persona, el virus entra al organismo por la nariz, boca y ojos cuando las personas enfermas estornudan o tosen frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz, o cuando comparten utensilios o alimentos. También cuando las manos tienen contacto con superficies lisas como mesas, manijas o barandales que fueron contaminadas.

Las medidas de prevención son sencillas y deben ser aplicadas por todos los miembros de la familia.

Medidas preventivas individuales:

1 Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños o bien, **usa gel antibacterial con base de alcohol al 60%**. Hazlo de la siguiente manera:



1.

Moja

tus manos y utiliza jabón



2. Talla

con fuerza las palmas, el

dorso de la mano y entre los dedos



3.

Lávalas por lo

menos 20 segundos, sin olvidar las muñecas



6.

Cierra la llave del agua y abre la puerta con el mismo papel y después, tíralo a la basura



5.

Seca las manos con papel desechable



4.

Enjuaga completamente

Lava tus manos

Siempre que llegues a casa y antes de hacer cualquier cosa.



➤ **Antes de:** preparar e ingerir alimentos y bebidas, tallarse los ojos, la nariz o la boca; **después de:** ir al baño, toser o estornudar, tocarse la cara, regresar de la calle, manipular basura o pañales, tocar objetos como dinero, teléfono o llaves; estar en contacto con animales, mascotas y sus desechos; de usar el transporte público, visitar o atender a una persona enferma.

2 Al toser o estornudar, **cubre tu nariz y boca** con un pañuelo desechable y después lava tus manos o cúbrete con el ángulo interno del brazo



3 **No escupas en el suelo**, hazlo en un pañuelo desechable y lávate las manos

4 Procura diariamente una **alimentación correcta** con abundantes verduras, frutas y por lo menos 2 litros de agua simple



5 **No compartas** alimentos, bebidas, platos, vasos o cubiertos

6 **No fumes**

7 Procura tener artículos de higiene personal como jabón de manos, de **preferencia líquido** o si es de pasta en porciones pequeñas y pañuelos desechables

Síntomas:

Recuerda que si tú o alguien de tu familia tiene al menos dos de estos signos y síntomas: tos, fiebre o dolor de cabeza, acompañados de al menos uno de los siguientes:



- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Dolor de articulaciones
- ▶ Dolor muscular
- ▶ Dolor de garganta / ardor
- ▶ Escurrimiento nasal
- ▶ Enrojecimiento de ojos
- ▶ Dolor torácico



- Debes de **quedarte en casa**
- En caso de presentar **dificultad para respirar** acude a la unidad de salud más cercana, acompañado solo de una persona con el fin de evitar aglomeraciones
- Sólo el enfermo debe **utilizar cubreboca**
- **No** te automediques



Medidas preventivas en el entorno:



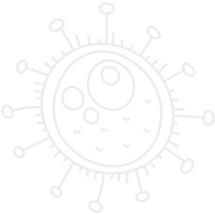
1 Limpia y desinfecta con agua y cloro, superficies y objetos de uso común, como manijas de puertas, teléfonos, juguetes, computadoras, etc.

Primero realiza una limpieza con agua y jabón, ésta eliminará la suciedad y hará efectivo el proceso de desinfección. Después agrega a una cubeta con 4 litros de agua, un 1/4 de taza de cloro comercial para desinfectar.

2 Ventila las habitaciones y permite la entrada del sol

3 No fumes dentro de la vivienda

4 Si en la vivienda hay aire acondicionado, mantén el clima entre los 24° y los 26° C y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial **limpieza de filtros**



5 Si se trata de edificios o unidades habitacionales, la persona responsable de la limpieza debe **mantener todos los espacios limpios** y libres de polvo: pisos, pasillos, azoteas, barandales, escaleras, banquetas, utilizando agua y jabón y/o solución de cloro

6 Utiliza contenedores de basura con bolsa y tapa

7 Elimina la basura de acuerdo al sistema de recolección de tu área



Acciones a realizar ante un familiar enfermo de COVID-19

Vigila el proceso de la enfermedad del familiar y mantente atento a los síntomas y signos de alarma.

Procura los siguientes cuidados y acciones en el hogar:



- 1 Seguir puntualmente las indicaciones** y el tratamiento establecido por el personal médico
- 2 Quedarse en casa durante 14 días**, así la recuperación será más rápida, se pueden evitar complicaciones y prevenir el contagio a otras personas
- 3 De ser posible destinar un espacio para el enfermo**, alejándolo de los demás miembros de la familia



- 4 Procurar que una sola persona, sea quien cuide al enfermo.** Si en casa hay una embarazada, una persona de 60 años o más, o perteneces a algún grupo vulnerable evitar que ella cuide de la persona enferma y se acerque a ella
- 5 No aceptes visitas**, no realices reuniones, mantengan su sana distancia

- 6 Lavar o ayudarlo a lavar sus manos frecuentemente** con agua y jabón, o utilizar gel antibacterial con base de alcohol al menos al 60%



7 Tirar los pañuelos desechables que la persona enferma use, en bolsas, amarrarlas y tirarlas a la basura

8 Dar diariamente verduras y frutas y **por lo menos 2 litros de agua** simple

9 Separar los alimentos, bebidas, platos, vasos y cubiertos del enfermo

10 Lavar con agua y jabón platos, vasos, cubiertos y objetos que haya utilizado el enfermo

11 En caso de que la persona enferma tenga dificultad para respirar, llame al 911 para orientación, es probable que deba ser **trasladado al hospital más cercano**

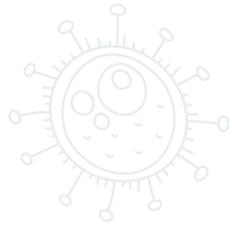


En todo momento realiza las medidas de prevención

- ⇒ **Lava tus manos frecuentemente** con agua y jabón o bien, **usa gel antibacterial con base de alcohol al 60%**
- ⇒ **Cubre tu nariz y boca al toser o estornudar** con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo; después lava tus manos
- ⇒ **Si tienes que tocar tus ojos, nariz y boca**, lava tus manos antes y después de hacerlo
- ⇒ **Evita el contacto** con personas con enfermedad respiratoria
- ⇒ **Quédate en casa** si tienes síntomas de enfermedad respiratoria para evitar más contagios
- ⇒ **No saludes** de beso ni de mano y mantén una sana distancia entre las personas
- ⇒ **No compartas alimentos**, bebidas, platos, vasos y cubiertos
- ⇒ Da **seguimiento a las recomendaciones** que emiten las Instituciones del Sector Salud



¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos!



Susana Distancia



¡SI TE CUIDAS TÚ,
NOS CUIDAMOS TODAS Y TODOS!

COVID-19