

MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN



Lavado frecuente de manos

- Preferentemente con agua y jabón (de preferencia líquido) y que al menos dure 30 segundos.
- En caso de no contar con agua y jabón se puede usar gel antibacterial con base alcohol al 70%.



Etiqueta respiratoria

- Tapar nariz y boca al toser o estornudar, con el ángulo interno del codo.
- Lavar manos después de hacerlo.

#YO ME QUEDO EN CASA

Somos corazón y voluntad



GOBIERNO DE MEXICALI
23 AYUNTAMIENTO



JORNADA NACIONAL DE SANA DISTANCIA

YO MXL.

Somos corazón y voluntad



GOBIERNO DE MEXICALI
23 AYUNTAMIENTO



Saludo a distancia

- Evitar el saludo de mano, abrazo y beso.



Recuperación efectiva

- No salir de casa en caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre y/o tos).

PROTECCIÓN Y CUIDADO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.

- Si algún familiar presenta síntomas, pide que mantengan contacto telefónico en lugar de visitar y arriesgar un contagio.
- Si alguien te ayuda a realizar actividades diariamente, planifica quién te pueda apoyar si esta persona se enferma.
- Cuando te visiten, evita el contacto directo y saludar de beso y/o abrazo.
- Mantén una distancia de al menos 1.5 mts.
- Pídeles que vayan a comprar tus alimentos y provisiones para que no tengas que salir.
- Al toser o estornudar, cubre tu boca o nariz con un pañuelo desechable o utiliza el ángulo interno del brazo.
- Lávate las manos entre 10 y 20 veces al día con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, sin olvidar la muñeca.
- O bien, usa soluciones a base de alcohol gel al 70 %.
- Desinfecta superficies con cloro de uso doméstico diluido en agua por lo menos una vez al día.
- Diluye una cuchara (10ml.) de cloro por cada litro de agua.
- Recuerda que aún no hay medicamentos específicos para esta enfermedad.
- No te automediques.
- No te toques la cara, ojos o nariz.
- Si necesitas hacerlo, lávate las manos antes.

