

# RECOMENDACIONES COVID-19



Actuar con responsabilidad es tarea de todos



## #QuédateEnCasa

#PrevenirEsSalud



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

# #QuédateEnCasa CONOCE LA IMPORTANCIA

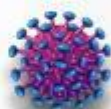
COVID-19



HOY



1 PERSONA  
(CON #COVID-19)

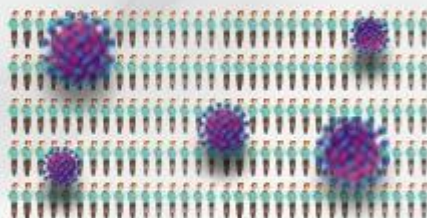


5 DÍAS



2.5 PERSONAS  
CONTAGIADAS

30 DÍAS

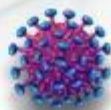


406 PERSONAS  
CONTAGIADAS

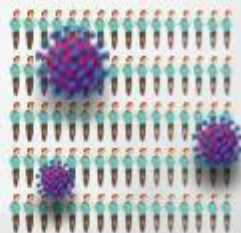
50% MENOS EXPOSICIÓN:



1 PERSONA  
(CON #COVID-19)



1.25 PERSONAS  
CONTAGIADAS

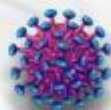


15 PERSONAS  
CONTAGIADAS

75% MENOS EXPOSICIÓN:



1 PERSONA  
(CON #COVID-19)



0.625 PERSONAS  
CONTAGIADAS



2.5 PERSONAS  
CONTAGIADAS

## ACTÚA CON RESPONSABILIDAD.



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

# ¿Cómo evitar contraer y propagar el virus?



- Lávate las manos frecuentemente.



- Usa gel con base de alcohol al 70%.



- Al toser o estornudar cúbrete con un pañuelo desechable o usa el ángulo interno de tu brazo.



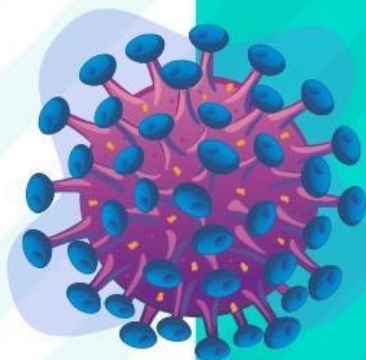
- No te toques los ojos, nariz y boca con las manos sucias.



- Evita el contacto cercano con personas enfermas.



- Usa cubreboca al salir de casa.



#PrevenirEsSalud



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX

DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

# Técnica para mejorar el lavado de manos

1



Humedece tus manos con abundante agua.

2



Enjabona las manos con la llave cerrada.

3



Frota las palmas de tus manos.

4



Intercala los dedos y frótalos, frota la palma y el anverso de tu mano.

5



Continúa con los dedos intercalados y limpia los espacios entre sí.

6



Con las manos de frente, agarra tus dedos y muévelos de lado a lado.

7



Toma el dedo "gordito", como en la figura, para limpiar la zona del agarre de tu mano.

8



Limpia las yemas de tus dedos, frotando contra la palma de tu mano.

9



Enjuaga tus manos con abundante agua. (8 segundos aproximadamente).

10



Seca las manos con una toalla desechable.

11



Cierra la llave con una toalla desechable.

12



¡Ya está!

**Recuerda lavarte las manos por lo menos 20 segundos, de 20 a 30 veces al día.**

En caso de no contar con agua y jabón, utiliza gel con base de alcohol al 70 por ciento.

# ACCIONES ANTE COVID-19



## USO CORRECTO DE CUBREBOCA



### ¿Cómo debo retirarlo?

1. Toma los elásticos (Nunca toques la parte que cubre nariz y boca).



2. Envuelve con cuidado.



3. Mete en una bolsa de basura y cierra.



4. Lava tus manos.



### ¿Cuándo debo cambiarlo?

1. Si se humedeció.



2. Una vez retirado de la cara.



3. No usarlo por más de un día.



## #PrevenirEsSalud

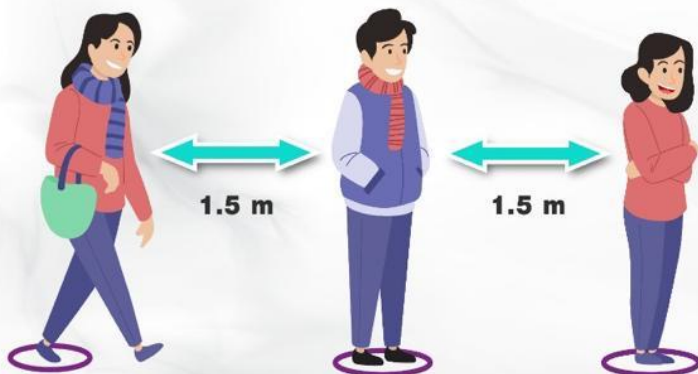
# ACCIONES ANTE COVID-19



Procuraremos la **sana distancia** en las filas de establecimientos, bancos, farmacias, etc.

## Usuario:

Respetar las marcas y mantener la sana distancia.



## Establecimiento:

Coloca marcas con al menos un metro y medio de distancia en las áreas donde se hagan filas.



Ante síntomas de COVID-19, llama a la línea de atención médica en el Edomés

**800 900 32 00**

**Quédate en casa**

**#PrevenirEsSalud**

# ACCIONES ANTE COVID-19



## ¿Cuándo SÍ se debe usar cubreboca?

- 1** Si acompañas a algún familiar a recibir atención médica.
- 2** Si estas cuidando a una persona con confirmación de COVID-19 y comparten la misma habitación.\*
- 3** Si eres personal de salud en contacto con personas enfermas por COVID-19.\*

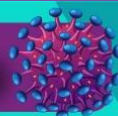


\* Se recomienda el uso de cubreboca N95.

**Quédate en casa**

**#PrevenirEsSalud**

# ACCIONES ANTE COVID-19



Si presentas al menos dos de los siguientes síntomas:



Fiebre mayor a 38.5 °C



Tos



Dolor de cabeza

**Y además** tienes al menos uno de los siguientes signos:



Dolor en articulaciones, muscular y/o garganta, escurrimiento nasal, irritación en los ojos, dolor en pecho o dificultad para respirar (casos graves).

## QUÉDATE EN CASA

y llama a la línea de atención médica **COVID-19 Edoméx.**

**800 900 32 00**

**#PrevenirEsSalud**



# ACCIONES ANTE COVID-19



## ¿Tienes diabetes?

### Quédate en casa

▶ Sigue las indicaciones de tu médico

▶ No suspendas la toma de medicamentos

▶ Revisa periódicamente los niveles de glucosa



▶ Refuerza las medidas de Sana Distancia

**Si es indispensable salir** para recibir atención médica, asiste acompañado por una persona y ambos deben utilizar cubrebocas.

**Si presentas al menos dos de los siguientes síntomas:** tos, fiebre mayor a 38.5 °C o dolor de cabeza. Y además tienes al menos uno de los siguientes signos: dolor en articulaciones, muscular y/o de garganta, escurrimiento nasal, irritación en los ojos, dolor en pecho o dificultad para respirar llama a la línea de atención médica COVID-19 Edoméc **800 900 32 00**

## #PrevenirEsSalud

# ACCIONES ANTE COVID-19



## ¿Tienes problemas cardiacos?

### Quédate en casa

▶ Sigue las indicaciones de tu médico

▶ No suspendas la toma de medicamentos

▶ Mantén una presión arterial saludable



▶ Haz ejercicio en casa

▶ Refuerza las medidas de Sana Distancia

**Si es indispensable salir** para recibir atención médica, asiste acompañado por una persona y ambos deben utilizar cubrebocas.

**Si presentas al menos dos de los siguientes síntomas:** tos, fiebre mayor a 38.5 °C o dolor de cabeza. Y además tienes al menos uno de los siguientes signos: dolor en articulaciones, muscular y/o de garganta, escurrimiento nasal, irritación en los ojos, dolor en pecho o dificultad para respirar llama a la línea de atención médica COVID-19 Edoméc **800 900 32 00**

## #PrevenirEsSalud

# ACCIONES ANTE COVID-19



## ¿Estás embarazada o lactando?

### Quédate en casa

▶ Sigue las indicaciones de tu médico

▶ Aumenta la ingesta de frutas y verduras

▶ Toma abundante agua



▶ Refuerza las medidas de Sana Distancia

**Si es indispensable salir** para recibir atención médica, asiste acompañada por una persona y ambos deben utilizar cubrebocas.

**Si presentas al menos dos de los siguientes síntomas:** tos, fiebre mayor a 38.5 °C o dolor de cabeza. Y además tienes al menos uno de los siguientes signos: dolor en articulaciones, muscular y/o de garganta, escurrimiento nasal, irritación en los ojos, dolor en pecho o dificultad para respirar llama a la línea de atención médica COVID-19 Edoméc **800 900 32 00**

## #PrevenirEsSalud

# ACCIONES ANTE COVID-19



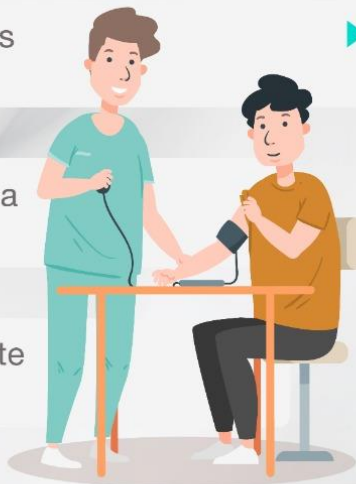
## ¿Tienes hipertensión?

### Quédate en casa

▶ Sigue las indicaciones de tu médico

▶ No suspendas la toma de medicamentos

▶ Revisa frecuentemente tu presión arterial



▶ Refuerza las medidas de Sana Distancia

**Si es indispensable salir** para recibir atención médica, asiste acompañado por una persona y ambos deben utilizar cubrebocas.

**Si presentas al menos dos de los siguientes síntomas:** tos, fiebre mayor a 38.5 °C o dolor de cabeza. Y además tienes al menos uno de los siguientes signos: dolor en articulaciones, muscular y/o de garganta, escurrimiento nasal, irritación en los ojos, dolor en pecho o dificultad para respirar llama a la línea de atención médica COVID-19 Edoméx **800 900 32 00**

## #PrevenirEsSalud

# ACCIONES ANTE COVID-19



## ¿Tienes obesidad o sobrepeso?

### Quédate en casa

▶ Mantén una dieta balanceada

▶ Aumenta la ingesta de frutas y verduras

▶ Haz 30 minutos diarios de ejercicio en casa



▶ Toma abundante agua

▶ Refuerza las medidas de Sana Distancia

**Si es indispensable salir** para recibir atención médica, asiste acompañado por una persona y ambos deben utilizar cubrebocas.

**Si presentas al menos dos de los siguientes síntomas:** tos, fiebre mayor a 38.5 °C o dolor de cabeza. Y además tienes al menos uno de los siguientes signos: dolor en articulaciones, muscular y/o de garganta, escurrimiento nasal, irritación en los ojos, dolor en pecho o dificultad para respirar llama a la línea de atención médica COVID-19 Edoméx **800 900 32 00**

## #PrevenirEsSalud

# JORNADA DE SANA DISTANCIA COVID-19



## En Hospitales y Unidades de Salud

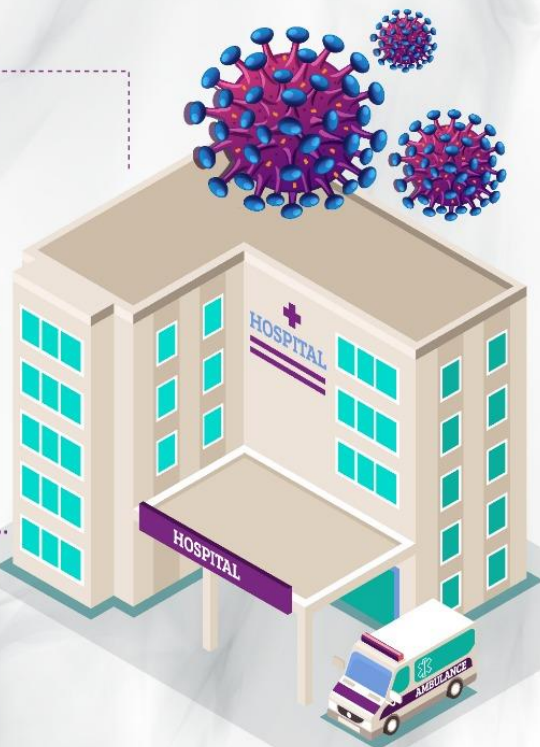
Si necesitas acudir a recibir atención médica de urgencia, **evita** ir con familiares; **si necesitas ayuda**, hazlo **acompañado solo de una persona**, no expongas a tu familia.



Evita **asistir** con adultos mayores, mujeres embarazadas y niños, a menos que vayan a recibir atención médica.



Recomendamos a familiares de pacientes hospitalizados permanezcan en sus domicilios y limiten las visitas.



**QUÉDATE EN CASA**

**800 900 32 00**

**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**ISEM**

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.