

7 consejos para combatir el Coronavirus

1. Lavar las manos frecuentemente con un gel antiséptico, o con agua y jabón si no se dispone de éste.

2. Limpiar regularmente determinadas superficies, como los escritorios en lugares de trabajo o en la cocina.

3. Asegurarse de que la información sobre el coronavirus procede de fuentes confiables, como las agencias nacionales de salud pública, profesionales médicos.

4. Si tienes más de 60 años o problemas de salud tales como una enfermedad cardiovascular, respiratoria o diabetes, hay mayor riesgo de contagio, por lo que deben tomarse precauciones extra.

5. Toser o estornudar sobre la manga del brazo o usar un pañuelo que deberá botar, para después lavarse las manos.

6. Quédese en su casa.

7. Si siente algún síntoma el municipio de San Juan cuenta con una línea de cermimiento y posible referido para las personas con síntomas del Coronavirus, GRATIS. Debe llamar al 787-754-2956 para adultos y para niños al 787-754-2955.

MCSI Foundation

ES NORMAL SENTIRSE MOLESTX, ESTRESADX, CONFUNDIDX, PREOCUPADX Ó ANSIOSX DURANTE ESTA CUARENTENA.

SÉ SINCERX CON LAS PERSONAS A TU ALREDEDOR, RECONOCE TUS EMOCIONES Y BUSCA APOYO CON UN AMIGX, UN FAMILIAR O CON ALGÚN MIEMBRO DE TU COMUNIDAD. RECUERDA, TODXS ESTAMOS PASANDO ESTA SITUACION LO MEJOR QUE PODEMOS.

También puedes llamar a la línea PAS (Primera Ayuda Psicosocial) para recibir orientación y consejería en relación a posibles crisis emocionales a través del 1-800-981-0023

MCSI Foundation

¿Qué debes saber acerca del uso de mascarillas de tela contra el COVID-19?

Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse su cubierta para la cara, y lavarse las manos de inmediato con agua y jabón, al menos 20 segundos luego de sacársela.

Los CDC recomiendan usar cubiertas de tela para cara simples en entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social (p. ej., tiendas de comestibles y farmacias), especialmente en áreas de transmisión significativa en la comunidad. Esto es sumamente importante para evitar que quienes puedan tener el virus sin saberlo lo transmitan a otras personas.

Las cubiertas de tela para cara deben:

- Ajustarse de manera firme pero cómoda contra los lados de la cara.
- Asegurarse a las orejas con algún tipo de lazo o elástico.
- Incluir varias capas de tela.
- Permitir respirar sin restricción.
- Poder lavarse y secarse.

MCSI Foundation

5 MOMENTOS EN LOS QUE DEBES LAVARTE LAS MANOS.

ANTES DE MANIPULAR ALIMENTOS.

DESPUÉS DE USAR EL BAÑO.

ANTES Y DESPUÉS DE CUIDAR A UNA PERSONA ENFERMA.

ANTES DE COMER.

DESPUÉS DE TOSER, ESTORNUDAR Ó SONARSE LA NARIZ.

MCSI Foundation



COVID-19

Medidas de protección al salir de la casa

Antes de salir de casa para ir al trabajo o comprar artículos de primera necesidad, considera las siguientes medidas.

Usa tu propio vehículo

Reduce tu riesgo de exposición al virus.

Cubre la tos y estornudos.

Usa tu codo para taparte al toser o estornudar.

Evita tocarte la cara.

No toques tus ojos, nariz y boca hasta que tengas las manos limpias.

Mantén distancia física

Evita contacto físico con otras personas.

Lleva pañuelos desechables.

Úsalos al tocar superficies. Descártalos en un zafacón.

Limpia tus manos.

Lava tus manos con agua y jabón. Lleva "hand sanitizer" a base de alcohol.

Elimina el uso de efectivo.

Evita el uso de dinero en efectivo. Escoge medios electrónicos.

Recuerda que este virus puede sobrevivir por varias horas en las superficies. Las medidas de protección son un medio para reducir la transmisión del COVID-19.

Material adaptado de Grupo Especial de Operaciones de Sanamiento (GEOS, España), Marzo 2020.

Material desarrollado por la Dra. Yisel M. Vélez Guzmán
Sometido a la Comisión Estatal de Elecciones CEE (JA-2020-073)



COVID-19

Nutrición para fortalecer el sistema inmune

En estos días, muchas personas están en búsqueda de suplementos vitamínicos para fortalecer las defensas de su cuerpo. Sin embargo, los alimentos son fuente de una extensa variedad de vitaminas y nutrientes esenciales para la salud.

"Super-alimentos"

Las vitaminas son parte importante de la respuesta de nuestro sistema inmune. Una nutrición saludable te ayudará a obtenerlas fácilmente.

Vitamina A



Alimentos de color naranja, y verde oscuro como zanahorias, calabaza, brócoli, espinacas y melocotones

Vitamina B6



Granos, guineos, papas y cereales fortificados.

Vitamina C



Frutas cítricas como naranjas, toronjas y mandarinas, o pimiento rojo, brócoli, papaya, fresas, jugo de tomate.

Vitamina E



Cereales fortificados, semillas de girasol, almendras, aceites vegetales, avellanas y mantequilla de maní.

Zinc



Carnes rojas (magras), aves, mariscos, leche (baja en grasa), cereales integrales, granos, mantequilla de maní, semilla y nueces.

¡Ojo con los antojos!

Los alimentos con alto contenido de grasas y azúcares pueden generar procesos de inflamación en el cuerpo, lo que afecta la capacidad del sistema inmune para combatir enfermedades. Reduce el consumo de harinas, dulces y otros "snacks" salados.

Referencia: Intermedio en dietética. Escuela de Profesores de la Salud. Recinto de Ciencias Médicas. Recurso adicional: Etha C. Andujar. UNO, WPAE, CHES, nutricionista, dietista y educadora en salud pública

Material desarrollado por la Dra. Yisel M. Vélez Guzmán
Sometido a la Comisión Estatal de Elecciones CEE (JA-2020-073)



COVID-19 Distanciamiento físico

¿Qué significa?

El distanciamiento físico (o social) es la práctica de limitar el contacto cercano entre las personas, para reducir la propagación de enfermedades infecciosas. Estas medidas incluyen limitar las reuniones de grupos de más de 10 personas, cerrar edificios y cancelar eventos masivos.



Evita

Reuniones de grupos
Dormir en casas ajenas
Citas
Conciertos
Obras de teatro
Eventos atléticos
Tiendas por departamento
Centros comerciales
Gimnasios
Visitas en tu casa
Sistemas de transporte colectivo



Precaución

Visita un restaurante local
Compra en el supermercado
Pide comida para llevar
Recoge medicamentos
Sal al parque
Viaja, solo si es necesario



Seguro

Caminar
Realizar trabajos en el jardín
Jugar en el patio
Limpiar el armario
Leer un buen libro
Escuchar música
Cocinar
Jugar en familia
Video llamadas
Ver tu programa favorito
Escribirle a alguien querido
Comunicarte con tu vecino

Estas medidas se han aplicado históricamente en situaciones de pandemias similares al COVID19 para evitar la propagación. Seguirías, garantizará el control de la enfermedad, evitando la muerte de las personas más vulnerables.

Material desarrollado por la Dra. Yisel M. Vélez Guzmán
Sometido a la Comisión Estatal de Elecciones CEE (JA-2020-073)



COVID-19

Medidas de prevención al regresar a casa

Si tienes que salir a trabajar o adquirir algún artículo de primera necesidad, es importante que tomes medidas de precaución al regresar a casa.



Evita tocar superficies

Lava tus manos al llegar a casa.



Limpia las patas de tu mascota, si salieron a pasear

Utiliza agua y jabón. Otros productos pueden ser irritantes.



Limpia la cartera, las llaves, el teléfono y los espejos

Usa agua y jabón o productos con alcohol para desinfectar.



Quítate los zapatos.

Puedes dejarlos por unas horas en un área específica.



Cámbiate de ropa.

Quítate la ropa. Puedes lavarla con el resto de la ropa sucia.



Limpia las superficies de los productos

Limpia los paquetes de los productos y las bolsas reusables de compra.



Date un baño.

Puedes darte una ducha o lavarte las zonas expuestas.

Es imposible una total desinfección, pero podemos reducir el riesgo de contagio. Algunas medidas aunque parezcan extremas, pueden ser útiles para disminuir la propagación del virus.

Material adaptado de Grupo Especial de Operaciones de Sanamiento (GEOS, España), Marzo 2020.

Material desarrollado por la Dra. Yisel M. Vélez Guzmán
Sometido a la Comisión Estatal de Elecciones CEE (JA-2020-073)



COVID-19 Información para personas con condiciones crónicas

Las enfermedades crónicas son muy comunes en Puerto Rico. Algunas de las más comunes son el **asma**, la **diabetes**, las **enfermedades del corazón**, y las **condiciones autoinmunes**, entre otras. Éstas representan un mayor riesgo de complicaciones asociadas al COVID-19

Recomendaciones

- Lávate las manos con agua y jabón, por 20 segundos; frecuentemente.
- Utiliza "hand sanitizer" a base de alcohol, cuando no tengas agua y jabón disponible.
- Evita tocarte la cara, especialmente boca, ojos y nariz.
- Aléjate de personas enfermas.
- Limpia y desinfecta superficies con agua y jabón.
- Quédate en casa. Evita el contacto con personas fuera de tu núcleo inmediato, sin han cumplido con el distanciamiento físico de manera estricta.
- Evita y reprograma viajes.
- Haz un plan con tu médico para el monitoreo de tu condición. Utiliza la telemedica.
- Habla con tu familia sobre las medidas de prevención y qué hacer en caso que alguien presente síntomas.
- Dile a tus amistades y familiares que pospongan sus visitas.
- Asegúrate tener suficientes alimentos y medicamentos. Pídele a alguna persona conocida que haga las compras por ti y las lleve a tu casa. Puede dejarlas en la entrada, para evitar el contacto.



Continúa con el plan de tratamiento establecido para tu condición.
Practica hábitos saludables como la alimentación balanceada, la actividad física y el descanso.
Estas recomendaciones te ayudarán a reducir las complicaciones asociadas al COVID-19 o a cualquier otra enfermedad común en estos días, como la influenza.



Referencia: AHP.org

Material desarrollado por la Dra. Yiselly M. Vázquez Guzmán
Someteida a la Comisión Estatal de Elecciones CEE SA-2020-6723



COVID-19 Información importante para pacientes con cáncer

Todas las personas podemos contagiarnos con este nuevo virus. Sin embargo, aquellas que están recibiendo tratamiento para el cáncer deben tomar medidas particulares, pues se encuentran a mayor riesgo de complicaciones.

Síntomas

Los principales síntomas del COVID-19 son: **tos**, **dificultad para respirar** y **fiebre**.
Si presentas otros síntomas como: *presión persistente en el pecho*, *confusión* o *mareos* y *cambio de color (azulado) en labios* o *rostro* busca ayuda médica inmediatamente.

Medidas de prevención

Universales

- Lávate las manos con agua y jabón, por 20 segundos.
- Utiliza "hand sanitizer" a base de alcohol, cuando no tengas agua y jabón disponible.
- Evita tocarte la cara, especialmente boca, ojos y nariz.
- Aléjate de personas enfermas.
- Reprograma viajes.
- Limpia y desinfecta superficies.



Específicas para personas en tratamiento

- Quédate en casa. Pide un acomodo, para trabajar de manera remota.
- Evita el contacto con personas y grupos grandes.
- Toma las medidas de higiene en serio.
- Evita el uso de medios de transporte colectivo y viajes.
- Haz un plan con tu médico a través de telemedicina para el monitoreo de síntomas y con tu familia en caso de que te enfermes.
- No recibas visitas.
- Asegúrate contar con suficientes alimentos y medicamentos.

Referencia: BreastCancer.Org

Material desarrollado por la Dra. Yiselly M. Vázquez Guzmán
Someteida a la Comisión Estatal de Elecciones CEE SA-2020-6723



COVID-19 Información importante para personas con VIH

Aún se desconoce el impacto del COVID-19 en las personas con VIH. La evidencia actual indica que el riesgo de graves complicaciones aumenta en personas de edad avanzada y con condiciones preexistentes de salud.

Riesgos

Aunque las personas con VIH que están en tratamiento y tienen un conteo normal de células CD4 no tienen un mayor riesgo de enfermedad grave, muchas personas con VIH tienen condiciones que si aumentan su riesgo, éstas son:

- Edad, principalmente personas mayores de 50 años.
- Condiciones preexistentes, como enfermedades cardiovasculares, y enfermedades pulmonares que son comunes en personas con VIH.
- Inmunosupresión, conteo bajo de CD4 o no estar en tratamiento antirretroviral.

Medidas de prevención

Las medidas para protegerse del COVID-19 son similares para todas las personas:

- Lávate las manos con agua y jabón.
- Cubre tu tos o estornudos con un pañuelo desechable o el codo.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Aléjate de personas enfermas.
- Quédate en casa, evitando contacto con grandes grupos de personas.



Además de las medidas de prevención universal, debes:

- Continuar el tratamiento para el VIH.
- Tener suficientes suministros y medicamentos.
- Evitar contacto con personas enfermas y multitudes.
- Quedarte en casa, estableciendo una red de apoyo remota para mantener la actividad social y la salud mental.
- Evitar los viajes.
- Establecer un plan de atención clínica, incluido el uso de telemedicina, en caso de que presentes síntomas.

Referencia: Office of AIDS, California Department of Health

Material desarrollado por la Dra. Yiselly M. Vázquez Guzmán
Someteida a la Comisión Estatal de Elecciones CEE SA-2020-6723



COVID-19 Información importante para personas con ASMA

El asma es una enfermedad crónica que provoca inflamación en las vías respiratorias. Las personas con asma tienen un mayor riesgo de complicaciones asociadas al COVID-19.

Medidas de control y prevención

- Mantén tu asma controlada. Utiliza el **tratamiento** según recomendado por tu médico.
- Identifica los **desencadenantes** de tu asma y aléjate de éstos. Algunos podrían ser el polvo, los detergentes, el humo de cigarrillo, el polen, entre otros.
- Si has tenido más de dos episodios de asma en un año, consulta con tu médico la posibilidad de intentar un nuevo plan de tratamiento.
- **Quédate** en casa.
- Practica las **medidas de higiene** como lavar tus manos y desinfectar las superficies, frecuentemente. Cuidado al utilizar detergentes o desinfectantes con olores fuertes, pues pueden provocar un episodio de asma.
- Reconoce tus **síntomas** y busca ayuda médica a través de telemedicina, antes que esté fuera de control.



Reconoce la diferencia

Los síntomas del COVID-19 y el asma pueden ser parecidos. Reconoce las diferencias:

- La **tos** es un poco más seca en el COVID-19. La tos más húmeda y "productiva" se asocia más con el asma.
- La **fiebre** es un síntoma presente en el COVID-19, más no es común en el asma.
- La **dificultad para respirar** puede presentarse en ambos casos.

Si crees que tienes razones para hacerte la prueba del COVID-19, llama a las autoridades de salud o a tu médico antes de ir a su oficina o a una sala de emergencias.

Referencia: Asthma.Org

Material desarrollado por la Dra. Yiselly M. Vázquez Guzmán
Someteida a la Comisión Estatal de Elecciones CEE SA-2020-6723



COVID-19

Distanciamiento y violencia de género

Las situaciones de violencia de género pueden aumentar en este momento cuando las personas se encuentran distanciadas en sus hogares.

El riesgo de violencia intrafamiliar aumenta con el distanciamiento



- Las situaciones de emergencia en las que pasamos mucho tiempo en distanciamiento tienden a convertirse en detonantes de la violencia de género.
- Las familias están más estresadas con la pérdida de trabajo, las escuelas cerradas y las dudas sobre el COVID-19.
- Muchas personas en situaciones de violencia, pueden resistirse a buscar ayuda durante este período en el que también han quedado al cuidado de sus hijos e hijas y de la continuidad de su proceso de enseñanza académica.

¡Busca ayuda!

- Llama a la línea de orientación de la Oficina de la Procuradora de las Mujeres (787-722-2977).
- Comunícate con un albergue u organización de apoyo para conocer los recursos disponibles.
- Utiliza las redes sociales para pedir ayuda. *Recuerda que pueden ser un instrumento valioso, siempre y cuando sean utilizadas con precaución y estés segura que la parte agresora no tiene acceso.*
- Ve a casa de un familiar y cumple con el distanciamiento físico establecido.
- Pide apoyo a una persona de confianza.

Microagresiones

Asumir que las mujeres son las únicas responsables de la atención del hogar, el proceso académico de los hijos e hijas y realizar su trabajo de manera simultánea durante esta situación de distanciamiento, es una forma de violencia de género.

¡La responsabilidad es compartida!



Referencias: Artículo Periódico El Nuevo Día, 17 de marzo 2020
Advertencia sobre posible proliferación de casos de violencia de género

Material desarrollado por la Dra. Yiselly M. Vázquez Guzmán
Someteida a la Comisión Estatal de Elecciones CEE SA-2020-4723



COVID-19

Medidas de convivencia con personas a riesgo

En la casa es muy importante tomar medidas para evitar el contagio, especialmente en personas a más riesgo como adultos mayores o personas con condiciones crónicas.

Dormir en camas separadas



Reduce el riesgo de contacto físico.



Limpiar baños y superficies

Desinfecta superficies con agua, jabón, alcohol o detergentes a base de cloro.

No compartir vasos, toallas o utensilios



Cada persona en la casa debe tener sus artículos de higiene.

Lavar ropa de cama y toallas



Cambia sábanas y toallas frecuentemente.

Ventilar espacios



Abra ventanas y puertas para que ventile la casa.



Mantener distancia física

Evita besos, abrazo o contacto físico.

Si alguien en el entorno familiar presenta síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, llama inmediatamente a un proveedor de salud. Toma medidas de aislamiento con la persona. Evita salir de la casa. El distanciamiento físico es una medida importante de prevención.

Material adaptado de Grupo Especial de Operaciones de Sanamiento (GESOS) España, Marzo 2020.

Material desarrollado por la Dra. Yiselly M. Vázquez Guzmán
Someteida a la Comisión Estatal de Elecciones CEE SA-2020-4723



COVID-19 Controla la ansiedad y el miedo

La salud mental es una parte importante de la respuesta en salud pública. Profesionales de la salud y comunidad en general pueden sentir una carga pesada al manejar y procesar información relacionada con la pandemia.

Consideraciones importantes

Los hechos reducen el miedo.

- Busca información confiable, de las fuentes oficiales. Sigue las recomendaciones de las autoridades de salud.



Analiza tus reacciones.

- Identifica la causa de la emoción. En ocasiones las personas a nuestro alrededor influyen en la manera cómo reaccionamos.

El distanciamiento social está asociado con deterioro en la salud mental.

- Hablemos de distanciamiento personal o físico. Aunque no estemos cerca de otras personas, podemos mantenerles presentes en la distancia. La tecnología es una herramienta útil. Algo tan sencillo como una llamada, puede ayudar.

En días de distanciamiento

- Mantén el vínculo con redes de apoyo y familiares, a través de la tecnología.
- Establece nuevas rutinas diarias.
- Realiza ejercicio regularmente, dentro de tu casa.
- Practica hábitos que disfrutes, como leer, escribir, ver televisión.
- Busca información práctica y confiable, solo en momentos específicos del día.

En los próximos días es normal que el miedo y la ansiedad aumenten a medida que nuestras vidas se vean interrumpidas. Es nuestra responsabilidad social tener un sentido de empatía; como personas debemos informarnos de los hechos, mantenernos conectados con quienes amamos y ser amables con las demás.

Referencia: Material adaptado de Vietnam, P. (2020). Managing mental health during coronavirus. <https://www.who.int/news/item/03-18-2020-mental-health>

Material desarrollado por la Dra. Yiselly M. Vázquez Guzmán
Someteida a la Comisión Estatal de Elecciones CEE SA-2020-4723



COVID-19 Información para personas mayores de 65 años

Las personas de mayor edad tienen un riesgo más alto de complicaciones asociadas al COVID-19. Esto se debe a que el sistema inmune no tiene la misma capacidad para combatir la enfermedad y que pueden estar presente otras condiciones crónicas de salud.

Recomendaciones

Individuales

Toma acción para reducir el riesgo de contagio

- Lava tus manos con agua y jabón por 20 segundos, frecuentemente.
- Limpia y desinfecta superficies con agua y jabón.
- Quédate en casa. Evita las visitas o el contacto con personas externas al núcleo inmediato.



Asegúrate de tener suministros y alimentos para varias semanas

- Haz una lista de tus medicamentos y solicita la repetición ("refill") para al menos un mes.
- Mantén tu alacena y refrigerador lleno de alimentos saludables.

Haz un plan para manejar tus condiciones y un posible contagio con COVID-19

- Ten accesible el teléfono de tu médico.
- Consulta con tu médico cualquier síntoma de alguna condición de salud o asociado al COVID-19.

Personas cuidadoras

Evita el riesgo de contagio

- Si eres una persona cuidadora, reduce tu exposición a lugares fuera de la casa.
- Torna en serio las medidas de higiene como el lavado de manos y la limpieza de superficies.



Mantén suministros y medicamentos disponibles

- Haz una lista de medicamentos y asegúrate que estén disponibles.
- Realiza gestiones para conseguir suministros como alimentos y artículos de primera necesidad. Puedes ir a comprarlos o pedirle a otra persona que lo haga, para que evites la exposición al virus.

Las instituciones especializadas en el cuidado de personas de edad avanzada deben tomar medidas para reducir la exposición al COVID-19. Medidas de higiene y distanciamiento físico son esenciales.

Referencia: Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC)

Material desarrollado por la Dra. Yiselly M. Vázquez Guzmán
Someteida a la Comisión Estatal de Elecciones CEE SA-2020-4723

DISTANCIAMIENTO FÍSICO NO ES LO MISMO QUE DISTANCIAMIENTO SOCIAL.

7 pies de distancia
EN ESTOS TIEMPOS EN QUE NOS ENFRENTAMOS AL COVID-19 ES MUY IMPORTANTE CUIDARNOS Y CUIDAR A OTROS DE UN POSIBLE CONTAGIO. Es por esto que la OMS recomienda alrededor de 7 pies de distancia para disminuir la probabilidad de contagios.

4 sugerencias para mantener distancia física sin recurrir al distanciamiento social:

- Utiliza el servicio de mensajes para compartir noticias positivas, consejos y hasta uno que otro chiste.
- Utiliza tus redes sociales para comunicarte con amigos y familiares.

Pero debemos recordar que el distanciamiento físico se refiere a mantener distancia física requerida, no le confundida con el distanciamiento social que implica el aislamiento de otras personas por cualquier medio.

Llama a tus seres queridos y hablen de cómo se sienten ante esta situación.

Manteniendo la distancia, **NO PIERDAS LAS BUENAS COSTUMBRES DE SALUDAR.**

¡Buenos días vecinal!



COVID-19 Fumar aumenta tu riesgo de complicaciones

Aunque no hay mucha información que relacione el uso de cigarrillos tradicionales o electrónicos a complicaciones del COVID-19, conocemos el efecto de fumar en el sistema que combate las infecciones de las vías respiratorias.



Efectos del cigarillo en el sistema respiratorio

- Cuando un virus como el COVID-19 entra a nuestro cuerpo, se activan los mecanismos de defensa para eliminar y expulsar la enfermedad.
- Al fumar o vapear, las defensas de las vías respiratorias disminuyen, lo que aumenta el riesgo de infecciones.
- En personas fumadoras, los *cilios*- que son las estructuras en el pulmón encargadas de remover los virus y bacterias- se paralizan, esto provoca que se acumulen secreciones en las vías respiratorias, dando paso a pulmonías y fallo respiratorio agudo.
- Existe evidencia que fumar aumenta el riesgo de hospitalización y complicaciones respiratorias por infecciones virales, como la influenza, en pacientes mayores de 65 años.

Evidencia en desarrollo



Recientemente, un estudio realizado en China encontró que el uso de cigarrillos regulares o electrónicos aumentó en un 14% el riesgo para el desarrollo de pulmonía y complicaciones asociadas al COVID-19.

Ciertamente, aún no existe evidencia definitiva que demuestre que el cigarrillo o el vapeo aumentan la severidad de la infección por COVID-19, pero sí está claro que dejar de fumar o vapear es una medida prudente para disminuir las complicaciones de esta nueva enfermedad.

Recurso: Wilfredo De Jesús-Rojas, MD, FAAP
Neumólogo Pediatría

Material desarrollado por la Dra. Yanily M. Vázquez Guzmán
Someteo a la Comisión Estatal de Elecciones CEE-SE-2020-0723

INFÓRMATE
¿QUÉ PASA SI MI TABLILLA ES... ?

TABLILLA QUE TERMINA EN NÚMERO PAR
0, 2, 4, 6, 8

PERMITIDO EL USO DEL VEHÍCULO
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

TABLILLA QUE TERMINA EN NÚMERO IMPAR
1, 3, 5, 7, 9

PERMITIDO EL USO DEL VEHÍCULO
MARTES, JUEVES, SÁBADO

CORONAVIRUS covid-19

#MeQuedoEnCasa
#MeProtejoTeProtejo

COVID-19 INFORMACIÓN IMPORTANTE

TOQUE DE QUEDA

El nuevo toque de queda comienza el **31** de marzo a las **7:00 p.m.**

Se extenderá hasta el domingo, **12** de abril de 2020.

El horario del toque de queda será entre las **7:00 p.m. y 5:00 a.m.**

Se designarán días para poder transitar en las calles, según el último número de la tablilla.

Números pares: **lunes, miércoles y viernes**

0, 2, 4, 6, 8

Números impares: **martes, jueves y sábado**

1, 3, 5, 7, 9

Los domingos los supermercados permanecerán cerrados.

#QuédateEnTuCasa

CORPORACIÓN LA FONDITA DE JESÚS

4 medidas básicas de higiene en tiempos de COVID19

No compartan entre miembros de la familia vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas.

Al lavar la ropa, no la sacuda y deje que se seque por completo, si es que la tiende.

Limpie y desinfecte frecuentemente todo aquello que haya estado fuera de la vivienda o que es de manipulación diaria. Por ejemplo: computadores, celulares y llaves.

Cambie toallas de manos use desechables si es posible.

Fuente: www.who.int

Coronavirus y lxs niñxs en la casa

Debido a las recomendaciones de distanciamiento físico muchxs de nuestrxs niñxs se encuentran en receso académico en sus casas. Los cuidadores en TODO el mundo están teniendo dificultades para mantener a lxs niñxs ocupadxs.

Es por esto que te mencionamos algunas recomendaciones y actividades que puedes realizar para que el tiempo juntxs sea más llevadero.

Mantenga las mismas rutinas. Todos los expertos coinciden en que establecer y seguir un horario regular es clave, incluso cuando está todo el día en casa.

Sea creativo con nuevas actividades y ejercicios. Incorpore nuevas actividades en su rutina, como hacer un rompecabezas o tener un juego familiar en la noche.

Maneje su propia ansiedad, es completamente comprensible estar ansioso en este momento, pero la manera como manejemos esa ansiedad tiene un gran impacto en nuestrxs hijxs.

Limite el consumo de noticias.

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE REALIZARSE LA PRUEBA DEL COVID-19?

La OMS recomienda combinar medidas prevención para reducir el riesgo de infección como:

- Lavarse las manos.
- Toser en el codo.
- Mantener distancia de 6 pies entre cada persona.
- Aislamiento.
- REALIZAR PRUEBA DE DETECCIÓN.

PERO POR SI SOLOS, NO SON SUFICIENTES PARA EXTINGUIR ESTA PANDEMIA DEL COVID-19.

ES IMPORTANTE QUE SI TUS RESULTADOS SON POSITIVOS PUEDES PERMANECER ALEJADO/A DE OTRAS PERSONAS, YA SEA EN TU CASA Ó EN UN HOSPITAL.

La forma más efectiva de prevenir infecciones y salvar vidas es romper las cadenas de transmisión. Y para eso debe realizarse la prueba de detección del COVID-19.

Existen personas que pueden tener el virus sin presentar síntomas importantes y por lo tanto están contagiando a otros sin saberlo.

FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. IMAGENES: PICTOCOLLECTIVE

Uso adecuado de los desinfectantes para las manos

Si no hay agua y jabón disponibles, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que se usen desinfectantes a base de alcohol que al menos tengan 60% del mismo.

La forma más efectiva de mantener las manos limpias es el lavado de manos con agua y jabón al menos 20 segundos.

No se seque ó enjuague las manos antes de que el desinfectante se seque.

Guarde el desinfectante fuera del alcance de los niños, estos deben usarlo solo bajo supervisión de un adulto.

NO INGIERA NINGÚN DESINFECTANTE.

Los aerosoles y toallitas desinfectantes están destinados a la limpieza de superficies, no personas ni animales.

RECIBO: ASB 5028

24 Medicinas, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.