

Si tienes que salir a la calle mantén una distancia prudente de otros.

Y principalmente

**NO TE TOQUES LA CARA.**

Las manos pueden llevar infecciones a tu interior por boca, nariz y ojos.

Si no puedes evitar tocarte improvisate un casco, aunque se vea tonto.



Y tomate una "selfie" para subir a tus redes sociales antes de que alguien más lo haga.

**\*Seguridad y humor ante todo.**

## ADAPTA JUNTO A TU PUERTA UN ESPACIO DE DESINFECCIÓN.

Unos huacales o cajas de plástico pueden ser un buen mueble para dejar los zapatos en la entrada.

instala un perchero para dejar bolsos y chamarra.



lavar frecuentemente el tapete o jerga de entrada.

chancla justiciera de mamá.

pantuflos del viejo.

Mis "FROGS" originales de tianguis.



Ya con tus CHANCLAS / PANTUNFLAS / "FROGS" / u otras zapatillas limpias puestas



puedes pasar del área de desinfección al resto de la casa sanitizada, PERO ANTES DE HACER O TOCAR CUALQUIER COSA...

## DESINFECTA TUS ZAPATOS ANTES DEJARLOS EN LA ZAPATERA.



Usa la solución de agua con lava trastes y cloro para rociarlos por todos lados.

\*Procura no usar zapatos que se destiñan con cloro en todos estos días.

Pon una canasta u organizador de plástico donde dejes tus llaves, cartera, celular, monedas y billetes, y otros objetos pequeños que traigas de la calle.



Ten listo un **ROCIADOR** con agua, un chorrillo de jabón de trastes y unas gotas de cloro.

Con esto rocía los objetos de la canasta, y las compras de la tienda para desinfectarlos.

\*Déjalos ahí 10 minutos antes de pasarlos a las otras áreas de la casa.



## **DATOS ACERCA DEL COVID-19**

### **¿Qué es el COVID-19?**

El COVID-19 es una enfermedad ocasionada por una nueva cepa de coronavirus. “CO” hace referencia a “corona”, “VI” a “virus” y “D” a disease (“enfermedad” en inglés). Antes, la enfermedad se denominaba “el nuevo coronavirus 2019” o “2019-nCoV”. El virus COVID-19 es un nuevo virus asociado a la misma familia de virus del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) y a algunos tipos de resfriado común.

### **¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?**

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal. Estos síntomas son similares a los de la gripe o el resfriado común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por este motivo, para saber si una persona padece el COVID-19 es necesario hacerle una prueba.

### **¿Cómo se contagia el COVID-19?**

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar al toser o estornudar. Además, una persona puede contraer el virus al tocar superficies contaminadas y luego tocarse la cara (por ejemplo, los ojos, la nariz o la boca). El virus COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

### **¿Quién corre más riesgo?**

Cada día obtenemos nueva información acerca de cómo afecta el COVID-19 a las personas. Las personas de edad más avanzada, así como las que padecen enfermedades crónicas como diabetes o enfermedades del corazón, parecen correr un mayor peligro de desarrollar síntomas graves. Al ser un virus nuevo, todavía se está estudiando cómo afecta a los niños. Se sabe que cualquier persona puede infectarse, independientemente su edad, pero hasta ahora se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 entre los niños. Se trata de un nuevo virus y tenemos que recabar más información acerca de cómo les afecta. El virus puede ser mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido, sobre todo, personas de edad más avanzada que ya padecían una enfermedad.

### **¿Cuál es el tratamiento para el COVID-19?**

Por el momento no existe una vacuna para el COVID-19. Sin embargo, se pueden tratar muchos de sus síntomas, y se cree que acudir lo antes posible a un profesional de la salud puede minimizar el peligro de contraer la enfermedad. Se están llevando a cabo distintos ensayos clínicos para evaluar posibles terapias para el COVID-19.

### **¿Cómo puede frenarse o prevenirse la transmisión del COVID-19?**

Igual que con otras infecciones respiratorias como la gripe o el resfriado común, las medidas de salud pública son fundamentales para frenar la transmisión de las enfermedades. Se entiende por medidas de salud pública acciones cotidianas preventivas como las siguientes:

- ✓ permanecer en casa mientras se está enfermo,
- ✓ taparse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Hay que deshacerse de los pañuelos de papel usados inmediatamente,
- ✓ lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente,
- ✓ limpiar frecuentemente superficies y objetos que se hayan tocado. Conforme se vaya recopilando más información acerca del COVID-19, los funcionarios de la salud pública recomendarán otras medidas adicionales.

**NOS QUEDAMOS EN CASA, NOS CUIDAMOS TODOS Y CUIDAMOS A LOS QUE DEBEN PRESTAR SERVICIOS ESENCIALES Y NO LO PUEDEN HACER.**

**NO NOS OLVIDEMOS DE TENER LAS EXPENSAS AL DÍA PARA QUE SE SIGAN PRESTANDO LOS SERVICIOS ESENCIALES EN EL EDIFICIO.**

La administración