

Material para campañas de COVID en empresas

<https://www.youtube.com/watch?v=wQw6MdBwVtw>

¡Tú juegas un papel importante para frenar al COVID-19!



LAVA TUS MANOS
CON AGUA Y JABÓN



ACUDE AL MÉDICO SOLO EN
UNA URGENCIA



TOSE O ESTORNUDA
EN LA PARTE INTERNA
DE TU CODO



NO DIFUNDAS NOTICIAS
FALSAS

El lavado de manos

Nuestro aliado más poderoso.

Aún quedándote en casa debes continuar con las medidas de limpieza como lavarte continuamente las manos. Aquí te presentamos la mejor forma de hacerlo.



1. Moja tus manos.
2. Aplica suficiente jabón.
3. Frota las palmas.
4. Luego los dorsos.
5. Ahora talla los dedos entrelazados.
6. Talla los pulgares.
7. Luego los nudillos.
8. Enjuaga bien con agua.
9. Y sécate muy bien con una toalla.

Todo esto debe durar al menos 20 segundos.



¿Cuándo debes lavarte las manos?

- ✓ Después de regresar, si sales a la calle (pero mejor ¡quédate en casa!)
- ✓ Antes, durante y después de preparar alimentos.
- ✓ Antes de comer
- ✓ Después de ir al baño o de ayudar a que alguien más lo haga
- ✓ Antes y después de atender a un enfermo
- ✓ Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- ✓ Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- ✓ Después de tocar la basura



Es mejor hacerlo con agua y jabón, pero también puedes usar gel antibacterial con base de 70% de alcohol.

Apoyo emocional

En tiempo de contingencia hay que sumar. Si te sientes preocupado, triste, ansioso o enojado, no dudes en contactar cualquiera de las siguientes líneas de atención.



Línea de la Vida

- ☎ 800 911 2000
- 📧 @LaLineaDeLaVida.mx
- 🐦 @LineaDe_LaVida
- 📅 Lunes a domingo
- 🕒 24 horas
- 👥 Público general | Atención especializada sobre consumo de sustancias | Riesgo suicida | Violencia



Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria

- ☎ 800 00 44 800 marcación 4
- 📅 Lunes a domingo
- 🕒 24 horas
- 👥 Público general | Atención en violencia | Riesgo suicida | Violencia | Discapacidad



Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil A.C.

- ☎ 55 1373 7954
- 🕒 No hay horario establecido
- 👥 Hijos e hijos del personal de salud y primeros respondientes.



Centro Integral de Salud Mental «San Jerónimo»

- ☎ 55 5377 2700
- 📅 Lunes a viernes
- 🕒 08:00 a 16:00
- 👥 Público general | Atención especializada para niñas, niños, adolescentes y sus cuidadores | Quienes viven con discapacidad



Centros de Integración Juvenil

- 🕒 08:30 a 22:00
- 📅 Lunes a viernes
- ☎ 55 4555 1212
- ☎ 55 5212 1212
- 📅 Lunes a domingo
- ☎ 55 1856 2724
- ☎ 55 3069 0030
- ☎ 55 1856 5224
- 👥 Público general | Atención especializada por consumo de sustancias | Violencia



Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de Ciudad de México

- ☎ 55 5533 5533
- 📅 Lunes a domingo
- 🕒 24 horas
- 👥 Público general | Servicio especializado para niñas, niños, adolescentes y personas mayores



Hospital Psiquiátrico «Fray Bernardino Álvarez»

- ☎ Población general: 55 5487 4271
- ☎ Personal de salud: 55 5487 4278
- 📅 Lunes a domingo
- 🕒 24 horas
- 👥 Consejería psiquiátrica para personas adultas | Atención especializada para personas que hayan perdido algún familiar | Atención especializada para personal de salud



Hospital Psiquiátrico Infantil «Juan N. Navarro»

- ☎ 55 5655 0683
- ✉ covid19saludmentalhpjinn@gmail.com
- 📅 Lunes a domingo
- 🕒 24 horas
- 👥 Público general | Servicio especializado para niñas, niños, adolescentes y sus cuidadores



Instituto Nacional de Psiquiatría

- ☎ 800 9531 1705
- 📅 Lunes a domingo
- 🕒 24 horas
- 👥 Personal de salud y primeros respondientes



Línea Teletón

- ☎ 800 835 3866
- 📅 Lunes a viernes
- 🕒 09:00 a 17:00
- 👥 Público general | Atención especializada para niñas y niños que viven con autismo y para personas que viven con alguna discapacidad



Línea UNAM

- ☎ 55 5025 0855
- 📅 Lunes a viernes
- 🕒 08:00 a 18:00
- 👥 Público general

Psicólogos Sin Fronteras

- ☎ 55 4738 8448
- 📅 Lunes a viernes
- 🕒 08:00 a 18:00
- 👥 Público general



EstoyContigo

- ☎ 55 7089 3974
- ✉ estoycontigocovid19@gmail.com
- 📅 Lunes a viernes
- 🕒 09:00 a 19:00
- 👥 Familiares de personas fallecidas por COVID-19 | Pacientes y familiares en cuarentena o recuperación

Red de Sostén Emocional para Familiares en Duelo

- ☎ 55 4165 7000
- 📅 Lunes a domingo
- 🕒 24 horas
- 👥 Personas que han perdido algún familiar por COVID-19 u otras razones



Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México, A.C.

- 📅 Lunes a viernes
- 👥 Público general

- 🕒 09:00 a 22:00
- 📍 Noroeste
- ☎ 66 9165 8566

- 🕒 09:00 a 14:00
- 📍 Oeste
- ☎ 31 2210 9094

- 🕒 10:00 a 21:00
- 📍 Sureste
- ☎ 93 7118 9181

- 🕒 08:00 a 20:00

- 📍 Noreste
- ☎ 81 3107 7582

- 📍 Este
- ☎ 77 3151 8678

- 📍 Centro norte
- ☎ 47 7750 8391

- 📍 Centro sur
- ☎ 73 5106 3303

- 📍 Suroeste
- ☎ 96 1181 1136

¿Cuándo debo acudir a recibir atención médica?

Una persona debe sospechar de COVID-19 cuando presenta al menos dos de los siguientes síntomas:



Tos / Estornudos



Fiebre



Dolor de cabeza

Y que se acompaña de alguno de los siguientes:



Dificultad para respirar
(casos más graves)



Dolor de garganta



Escurrimiento nasal



Ojos rojos



Dolores en músculos o articulaciones

Si perteneces a alguno de los grupos de mayor riesgo para complicarse, como las personas de 60 años y más, personas que viven con enfermedades como hipertensión o diabetes, las mujeres embarazadas, menores de cinco años y personas que viven con cáncer o VIH, **DEBES ACUDIR A RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA.**

¿Cómo se transmite?

Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras:

- a través de las gotículas que expulsa un enfermo al toser y estornudar
- al tocar o estrechar la mano de una persona enferma,
- un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a boca, nariz u ojos.



Evita saludar de mano, beso o abrazo



Evita automedicarte



Evita escupir



Evita tocarte la cara con las manos sucias

PARA USAR CUBREBOCAS...

Es importante hacerlo bien:

Susana
Distancia



1

LÁVATE LAS MANOS
AL PONERLO Y AL
QUITARLO



2

TÓMALO POR LOS
RESORTES Y PONLOS
EN LA OREJA



3

CUBRE BIEN
NARIZ Y BOCA
CON EL FILTRO

¡NUNCA LO PONGAS SOBRE
EL CUELLO O EL PELO!



CÁMBIALO CUANDO ESTÉ
HÚMEDO, QUITÁNDOLO
POR LOS RESORTES



DESÉCHALO DENTRO DE
UNA BOLSA CERRADA

RECUERDA, CUANDO LO USES, SIGUE
LAS REGLAS DE HIGIENE Y PREVENCIÓN

Y, POR FAVOR,
¡QUÉDATE EN CASA!

VISITA : [CORONAVIRUS.GOB.MX](https://coronavirus.gob.mx)

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: SÁBADO 2 DE MAYO DE 2020



GOBIERNO DE
MÉXICO

CORRECTO USO DEL CUBREBOCAS

<https://www.gob.mx/salud/documentos/uso-del-cubrebooca>

¿Cuándo cambiar el cubreboca?

- 1 Si se humedeció
- 2 Si te lo pusiste en el cuello, en la cabeza o lo retiraste por alguna otra razón
- 3 Si está roto o desgastado
- 4 Después de visitar a un enfermo

No lo reutilices



GOBIERNO DE MÉXICO

Facebook Twitter YouTube Instagram @SaludDGPS

Uso correcto del cubreboca

- 1 Lávate las manos correctamente, antes de colocarlo
- 2 Revisa cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubreboca)
- 3 Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca
- 4 Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos
- 5 No compartas tu cubreboca
- 6 Ojo: Aunque traigas el cubreboca, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo



SALUD SECRETARÍA DE SALUD

IMSS INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

ISSSTE INSTITUTO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL ESTADO

PEMEX

Facebook Twitter YouTube Instagram @SaludDGPS

Líneas telefónicas de orientación y referencia durante la emergencia sanitaria por **COVID-19**



800 00 44 800

Número de atención ciudadana del
Sector Salud



911

Línea de emergencia



800 628 3762

Atención a mujeres en embarazo, parto,
puerperio o lactancia



800 623 2323

Incapacidades IMSS, medicamentos y
citas



55 4000 1000

ISSSTE TEL

<https://coronavirus.gob.mx/prevencion/>