

PRECAUCIONES COVID - 19

Cuidar de mi salud es cuidar a mi familia.

¿Qué hago si tengo síntomas o tengo familiares contagiados?



¡No te automediques!

Si tienes alguno de los síntomas (tos seca, dolor de cabeza y fiebre) comunícate al:

800 0044 800 • Oaxaca: 951 516 1220 • Veracruz: 800 123 456

Mantente al tanto de la información que divulgue el Gobierno Local y Federal.

Sigue estas recomendaciones para tu cuidado y el de tu familia

- Evita el contacto con las personas.
- Llama a tu centro de salud más cercano.
- Asignen una habitación para que la persona contagiada permanezca en ella. Nadie debe entrar.
- Si no tienes una habitación disponible, divide la estancia familiar con una sábana o cortina y eviten entrar a esa zona (es preferible si en ese espacio hay una ventana).
- Ventila las habitaciones.
- La persona contagiada deberá usar cubrebocas o paliacate.
- Establezcan que solo una persona cuide al contagiado/a.
- No deben compartirse las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por la persona contagiada.
- La persona contagiada debe limpiar y desinfectar el baño después de usarlo.
- También deben desinfectarse todas las zonas y cosas que tengan contacto con la persona contagiada.

Limpia y desinfecta tu hogar

Limpiar y desinfectar son dos cosas diferentes, para limpiar solo requieres de agua y jabón. En cambio para desinfectar se usan soluciones que matan a los virus, bacterias y gérmenes.

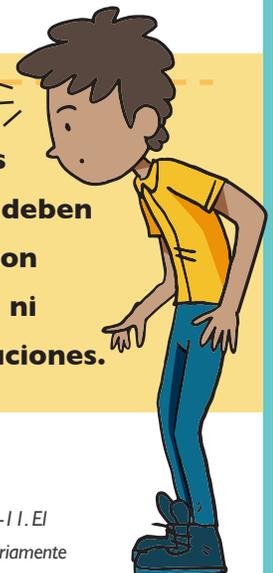
La OMS recomienda desinfectar las manos con la siguiente mezcla:¹



Para desinfectar superficies, el Gobierno de México recomienda:²



Recuerda que las niñas y niños no deben tener contacto con estos productos, ni preparar las soluciones.



¹ Guía para la elaboración a nivel local: Formulaciones recomendadas por la OMS para la desinfección de las manos

² Lineamiento General para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos.