



#QUEDATE EN CASA

M. E. VIRIDIANA SILVA QUIROZ

MÉDICO DEL DEPORTE

DIRECTORA MEDICA

CENTRO DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE DEL COM





SEGURIDAD SANITARIA

- De acuerdo con las Medidas de Seguridad Sanitaria implementadas hasta el 30 de abril por la Secretaría de Salud de México, te explicaremos el porqué debes **#QUEDARTE EN CASA.**





EL COVID 19

- El Coronavirus es un virus altamente contagioso.
- Puede enfermar desde recién nacidos y hasta a cualquier edad.
- Las personas más propensas a enfermarse son las diabéticas, hipertensas o con enfermedades respiratorias...

pero tú también puedes enfermarte y contagiar a tus seres queridos.





... solo basta que los beses, abracés o hables frente a ellos.

- El virus puede permanecer en tu cuerpo hasta por 14 días.
- **Puedes ser un portador** y contagiar no solo a tus seres queridos, sino a la gente con la que convives en el transporte público, en el mercado, en el super, trabajo, etcétera, dado que el virus puede mantenerse en diferentes superficies.





TIEMPO DE SUPERVIVENCIA DEL VIRUS

ENTORNO	TEMPERATURA	TIEMPO DE SUPERVIVENCIA
Aire	10 - 15 ° C	4 horas
Gotas de Tos	25 ° C	24 horas
Moco Nasal	56 ° C	30 minutos
Líquidos	75 ° C	15 minutos
Manos	20 a 30 ° C	< 5 minutos
Ropa	10 - 15 ° C	< 8 horas
Madera	10 - 15 ° C	48 horas
Acero Inoxidable	10 - 15 ° C	24 horas
Alcohol al 75%	Cualquier temperatura	< 5 minutos
Jabón	Cualquier temperatura	< 5 minutos





POR ESO TE RECOMENDAMOS:

- **Lavarte las manos durante 30 segundos**, antes de comer y manipular alimentos, después de estornudar, toser, etcétera.
 - No tocarte la cara con las manos sucias.
- Usa la mano no dominante para abrir las puertas, transporte, baños, etc., ya que es muy difícil que uno se toque la cara con esa mano.





- Estornudo de etiqueta o usar misma técnica al toser y posteriormente lavarse las manos.
- Si vas a salir para cubrir una necesidad básica, como el comprar alimentos o algún producto de la canasta básica, ten tus precauciones.
- Lávate las manos con agua y jabón o usa gel antibacterial constantemente.
- Usa cubrebocas o alguna protección de las que informan por las redes.



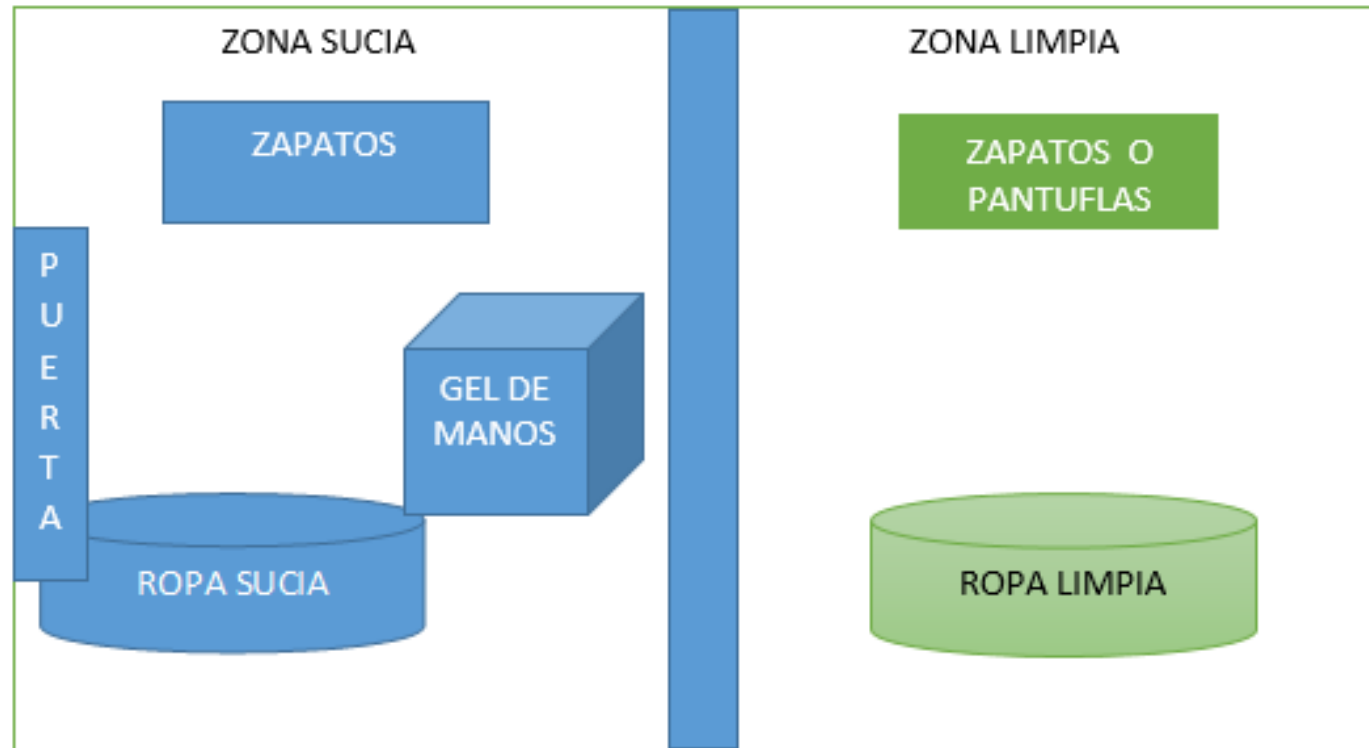


- Evita tocarte la cara con las manos sucias durante todos el tiempo que estés en la calle o en el supermercado.
- Elige tus alimentos o productos a comprar sin estar tocando el resto.
 - Compra en línea o por teléfono; apoyemos los negocios o microempresas
- **TU SALUD ES IMPORTANTE**, por eso cuídate y cuida a los demás.





- Al llegar a casa procura adaptar las siguientes zonas EN TU HOGAR:





- Quítate los zapatos y rocíalos con alcohol o con agua jabonosa.
- Retírate la ropa que traes de la calle y échala al bote de ropa sucia. Al lavar la ropa que sea con agua tibia.
- Usa gel antibacterial o lávate las manos y la cara con agua y jabón por 30 segundos.
- Al entrar a la zona limpia, cámbiate de ropa y zapatos.





- Recuerda: **TU salud y la de los TUYOS son TU responsabilidad** en estos momentos.
- Nosotros podemos contener este virus sabiendo utilizar la información a **NUESTRO** favor.
 - No entres en **PÁNICO**.
 - **INFÓRMATE**.





POR ESO ...

- Mantén una dieta equilibrada, garantizando una nutrición adecuada.
- Habla a tu nutriólogo para que te haga las adaptaciones necesarias para el aislamiento social.
- Mantén tu salud bucal.





- Haz ejercicio regularmente.
- Limita el consumo de alcohol y/o tabaco.
- Sonríe, mantente alegre.
- Asegura la ventilación interior, la ventilación natural y/o uso de extractores para un mejor flujo de aire.





- Mantén comunicación con tu médico de equipo o comunícate con nosotros para que te orientemos en caso de presentar algún síntoma de los siguientes:
 - Fiebre
 - Tos
 - Dificultad respiratoria
 - Dolor muscular
 - Dolor de cabeza
 - Diarrea





Recuerda que tu SALUD y la de los
TUYOS dependen de ti.
Pon manos a la obra

M. E. VIRIDIANA SILVA QUIROZ

viridiana.silva@com.org.mx

direccion.medica@com.org.mx

55 2122 0200, extensión 1234

