

Cómo prevenirlo

Sabías que...

Es muy importante lavarte las manos para evitar el contagio de Coronavirus

También es importante cuidar a las personas que son vulnerables para contagiarse; es decir, a los adultos mayores de 60 años y a las personas que tienen otras enfermedades

Ante la situación actual, no se alarme, mantenga la calma, quédese en casa y siga las indicaciones de las y los promotores de salud.

- ❖ Lavarse las manos con agua y jabón.



- ❖ Al estornudar cubrirse la boca y nariz con un pañuelo (lavar el pañuelo todos los días) o con el brazo.



- ❖ No escupir dentro de casa ni en lugares cerrados



- ❖ Reuniones con más de 20 personas aumenta el riesgo de contagio



- ❖ Quedarse en casa si tiene síntomas de gripa hasta que sane.



**PREVENCIÓN
PARA UNA SALUD
DIGNA**



SADEC A.C.



Fuente: ¿Qué son los coronavirus?. SS. Disponible en <https://www.ssaver.gob.mx/coronavirus-covid19/files/2020/03/Cartel-coronavirus.pdf> Adaptado por Salud y Desarrollo Comunitario A. C. SADEC

Técnica de Lavado de Manos

 <p>1</p>	<p>Mojar las manos con agua</p>
<p>2 Colocar jabón en las manos</p>	
<p>3</p> 	<p>Frota las palmas de tus manos en círculos</p>
<p>4 Frota la palma de la mano contra el dorso de la otra entrelaza tus dedos y repite con la otra mano</p>	
<p>5</p> 	<p>Frota las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados</p>
<p>6 Frotar el dorso de los dedos con la palma de la otra agarrándose los dedos</p>	
<p>7</p> 	<p>Frotar los pulgares atrapándolos con la palma de la otra mano</p>
<p>8 Frota la punta de los dedos con la palma de la otra haciendo círculos</p>	
<p>9</p> 	<p>Enjuagar las manos con agua y secar.</p>

¿Qué Es?



Es un virus que causa enfermedades respiratorias como gripa y a veces neumonía (pulmonía), si se complica puede causar la muerte. Adultos mayores y personas con otras enfermedades (Pulmonares, Diabetes, Hipertensión u otras) tienen más riesgo de complicarse.

Síntomas

Fiebre



Tos seca, estornudos



Malestar general



Dolor de cabeza



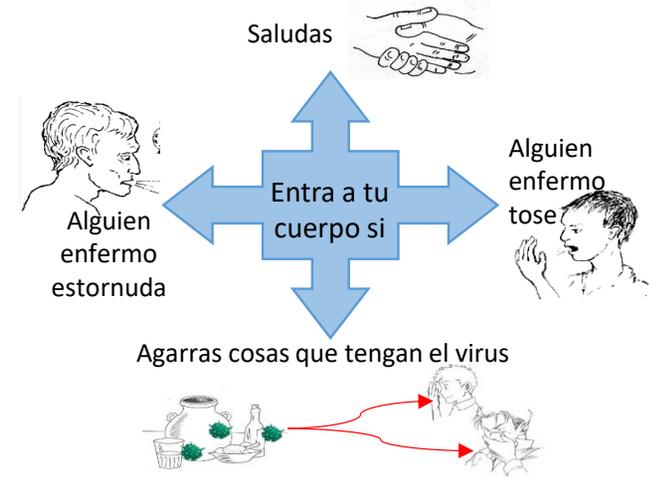
Dificultad para respirar (Casos Graves)



Ir a consulta si presentas estos síntomas.

Coronavirus COVID-19

Cómo se contagia



¿Dónde inició?

Empezó en China; después llegó a países de Europa, África y Australia y actualmente se encuentra en países de América, incluido México.

