

# Componentes de la Jornada Nacional de Sana Distancia

1. Definición del espacio público, social, personal e íntimo.
2. Incremento en las medidas básicas de prevención.
3. Suspensión temporal de actividades escolares.
4. Suspensión temporal de actividades no esenciales.
5. Repliegue familiar en casa.
6. Reprogramación de eventos de concentración masiva.
7. Protección y cuidado de personas adultas mayores.



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

# COVID-19

## Susana Distancia te informa

Si tengo que esperar en una fila,  
mantengo **una sana distancia**  
**De 2 a 3 brazos**



**¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!**

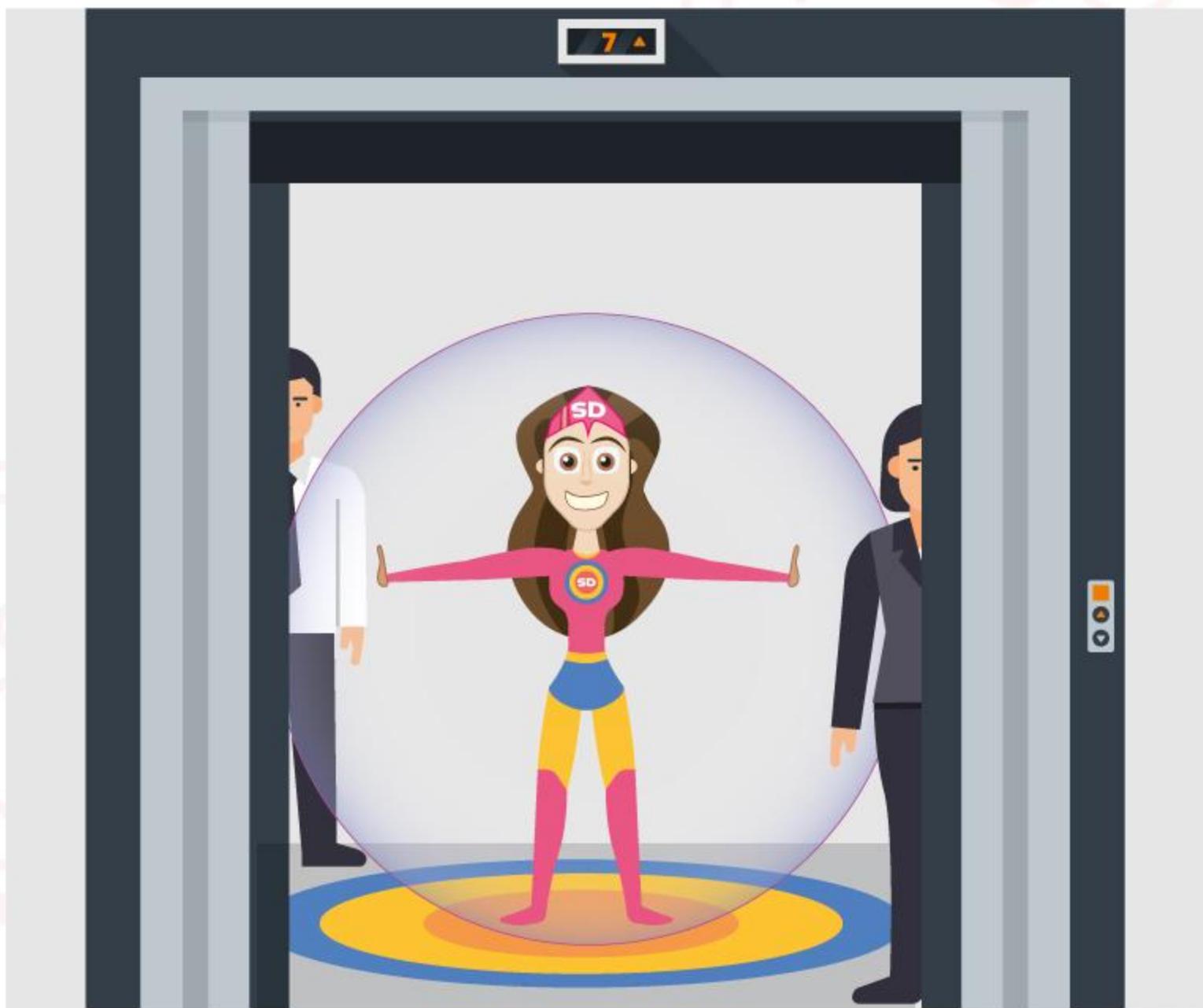


GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

# COVID-19

## Susana Distancia te informa

### Evito subirme al elevador con muchas personas



## ¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

# QUÉDATE EN CASA

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!



GOBIERNO DE  
MÉXICO

LOS CONSEJOS DE

# Susana Distancia

PARA QUE ESTÉS BIEN



¡HOLA! SOY  
**SUSANA DISTANCIA**  
RECUERDA CON ESTE  
ESFUERZO COLECTIVO,  
¡ESTAMOS SALVANDO VIDAS!

PERO QUEDARSE EN CASA Y LIMITAR  
ACTIVIDADES PUEDE SER DIFÍCIL  
PARA MUCHAS PERSONAS.



PARA QUE TE MANTENGAS EN BUEN  
ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL...  
SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES:

-  CUIDA TU HIGIENE PERSONAL
-  MANTÉN TU CASA LIMPIA Y ORDENADA
-  NO COMAS NI BEBAS EN EXCESO
-  RESPETA Y MANTÉN TUS HORARIOS DE SUEÑO (¡NO DUERMAS TODO EL DÍA!)



CONTINUARÁ...

## ¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Si te cuidas tú, nos cuidamos todos.

Visita [www.gob.mx/coronavirus](http://www.gob.mx/coronavirus)

Llama al 800 00 44 800

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: VIERNES 20 DE MARZO DE 2020



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**