

# Jornada Nacional de Sana Distancia

1

## Medidas básicas de prevención

### Lavado frecuente de manos

- Preferentemente con agua y jabón (de preferencia líquido) y que al menos dure 30 segundos
- En caso de no contar con agua y jabón se puede usar Gel anti bacterial con base alcohol al 70%

### Etiqueta respiratoria

- Tapar nariz y boca al toser o estornudar, con el ángulo interno del codo
- Lavar manos después de hacerlo

### Saludo a distancia

- Evitar el saludo de mano, abrazo y beso

### Recuperación efectiva

- No salir de casa en caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre y/o tos)



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

# Jornada Nacional de Sana Distancia

**2**

## Suspensión temporal de actividades no esenciales

La **Secretaría de Salud** recomienda **suspender temporalmente las actividades no esenciales** de los sectores público, social y privado a **partir del lunes 23 de marzo de 2020**

**Actividad no esencial es aquella que no afecta la actividad sustantiva** de una organización pública, social o privada, o los derechos de sus usuarios

Se **suspenden las actividades no esenciales que involucren la congregación o movilidad de personas**, en particular de diversas regiones geográficas y sustituirlas por actividades que favorezcan la sana distancia



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

# Jornada Nacional de Sana Distancia

**3**

**Reprogramación de eventos de concentración masiva**

**La Secretaría de Salud recomienda posponer, hasta nuevo aviso, los eventos masivos que congreguen a más de 5,000 personas**



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

# Jornada Nacional de Sana Distancia

## 4

### Protección y cuidado de las personas adultas mayores

- Si algún familiar presenta síntomas, pide que mantengan contacto telefónico en lugar de visitar y arriesgar un contagio
- Si alguien te ayuda a realizar actividades diariamente, planifica quién te pueda apoyar si esta persona se enferma
- Cuando te visiten, evita el contacto directo y saludar de beso/abrazo
- Mantén una distancia de al menos 1.5 m.
- Pídeles que vayan a comprar tus alimentos y provisiones para que no tengas que salir
- Al toser o estornudar, cubre tu boca o nariz con un pañuelo desechable o utiliza el ángulo interno del brazo
- Lávate las manos entre 10 y 20 veces al día con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, sin olvidar la muñeca
- O bien usa soluciones a base de alcohol gel al 70%
- Desinfecta superficies con cloro de uso doméstico diluido en agua por lo menos una vez al día.
- Diluye una cucharada (10mL) de cloro por cada litro de agua
- Recuerda que aún no hay medicamentos específicos para esta enfermedad. No te automediques
- No te toques la cara, ojos o nariz
- Si necesitas hacerlo, lávate las manos antes



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD