

Jornada Nacional de Sana Distancia

Del 23 de marzo al 19 de abril 2020

#SanaDistancia

14 de Marzo 2020

Intervenciones de sana distancia

1. Medidas básicas de prevención
2. Suspensión temporal de actividades no esenciales
3. Reprogramación de eventos de concentración masiva
4. Protección y cuidado de las personas adultas mayores

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 acudir salir de casa en caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre y/o tos)

2. Suspensión temporal de actividades no esenciales

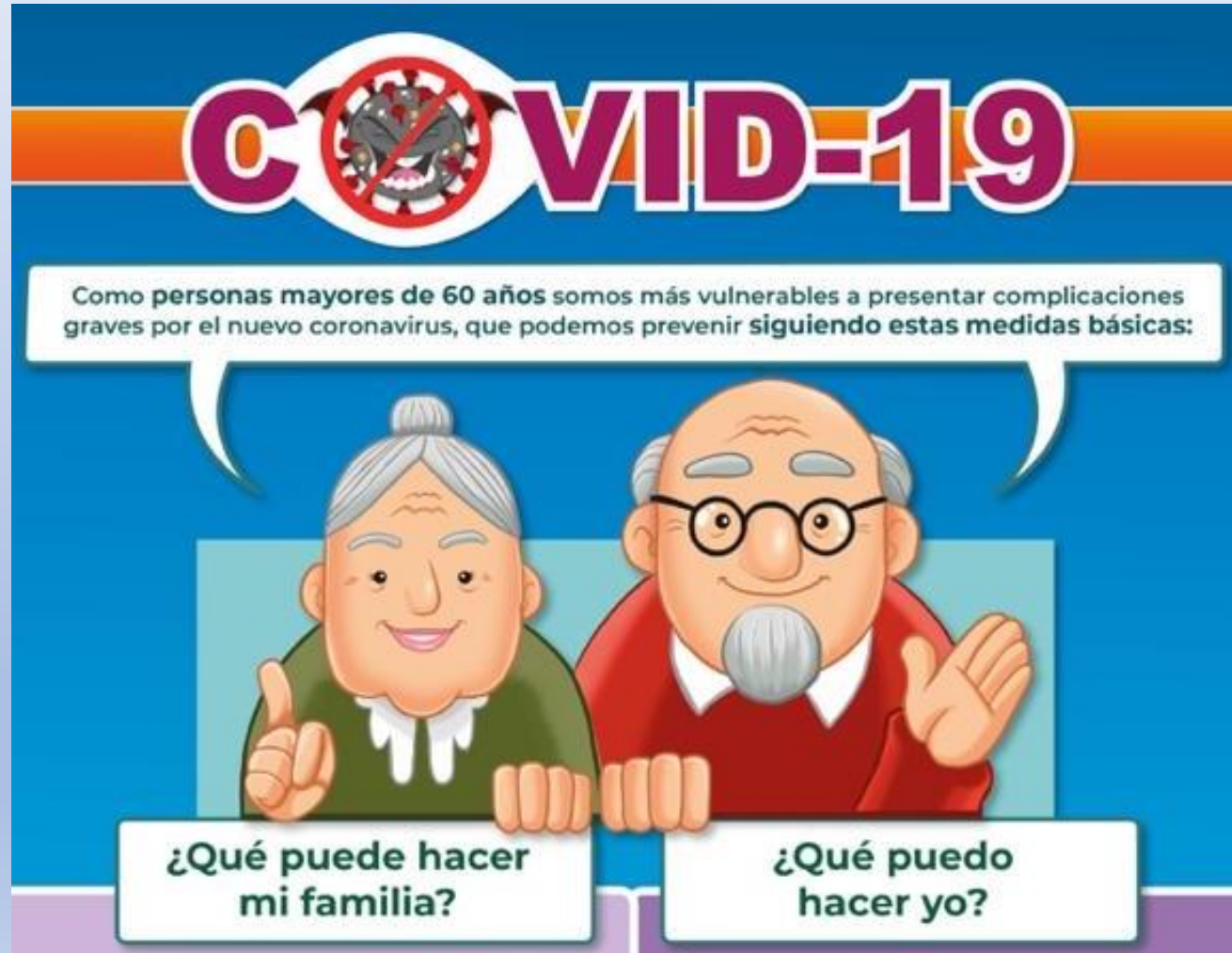
La Secretaría de Salud recomienda suspender temporalmente las actividades no esenciales de los sectores público, social y privado a partir del lunes 23 de marzo de 2020

- 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

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

4. Protección y cuidado de las personas adultas mayores



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 puede 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 y 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 (10 mL) 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.

Operativo Vive Latino

- Hasta el corte de información han ingresado al Foro Sol aproximadamente 40,000 personas.
- En el primer Filtro Sanitario Básico (interrogatorio de sintomatología) se han realizado cerca de 20,000 detecciones térmicas infrarrojas.
- Se identificaron a 27 personas con fiebre en el Filtro sanitario primario, descartando a todos la sospecha médica de COVID-19 en revisión especializada.

