

Salvemos vidas

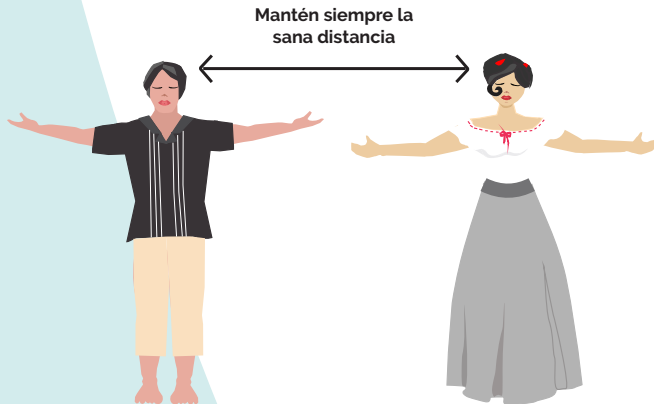
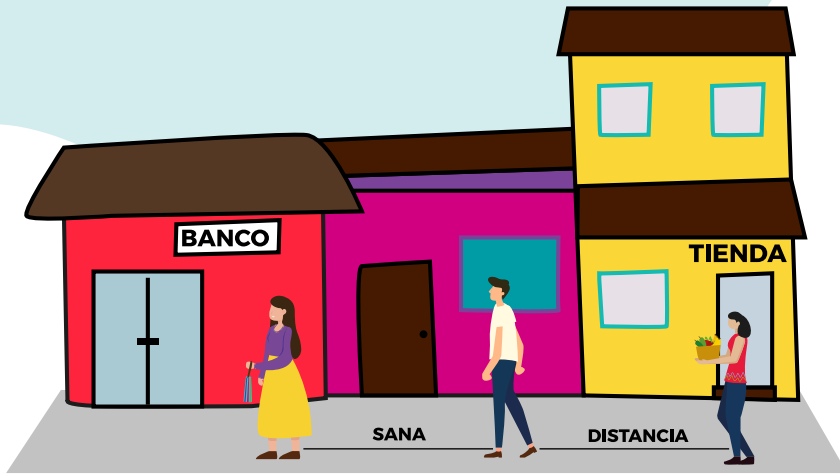


#QuédateEnCasa

GUÍA FAMILIAR PREVENTIVA
COVID-19

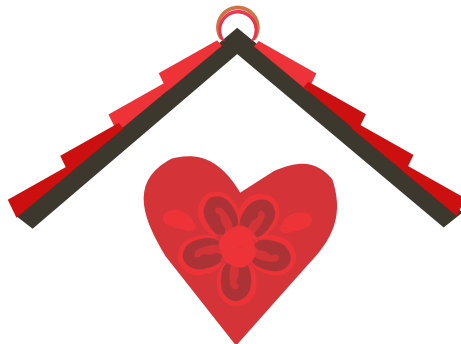


CHIAPAS
GOBIERNO DEL ESTADO



Resguardo familiar

¡Quédate en casa,
si te proteges tú,
nos proteges a
todos!



#QuédateEnCasa



#ChiapasDeCorazón

SECRETARÍA
DE SALUD

GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA
DE TURISMO

GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA
DE PROTECCIÓN CIVIL

GOBIERNO DE CHIAPAS

www.coronavirus.chiapas.gob.mx

ABRIL 2020



**NÚMEROS TELEFÓNICOS DISPONIBLES
PARA BRINDAR INFORMACIÓN COVID-19**

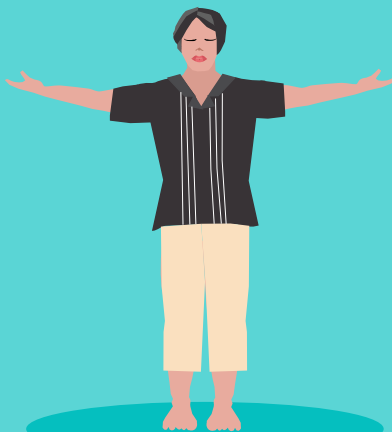
Tuxtla Gutiérrez	961 191 6202
San Cristóbal de Las Casas	967 164 5446
Comitán de Domínguez	963 632 1933
Villaflores	965 137 2146
Pichucalco	932 323 0191
Palenque	916 117 7457
Tapachula	962 255 9736
Tonalá	966 109 5835
Ocosingo	919 193 6467
Motozintla	962 144 9092

**O COMUNÍCATE
AL  800 772 2020**

**Emergencia
911**

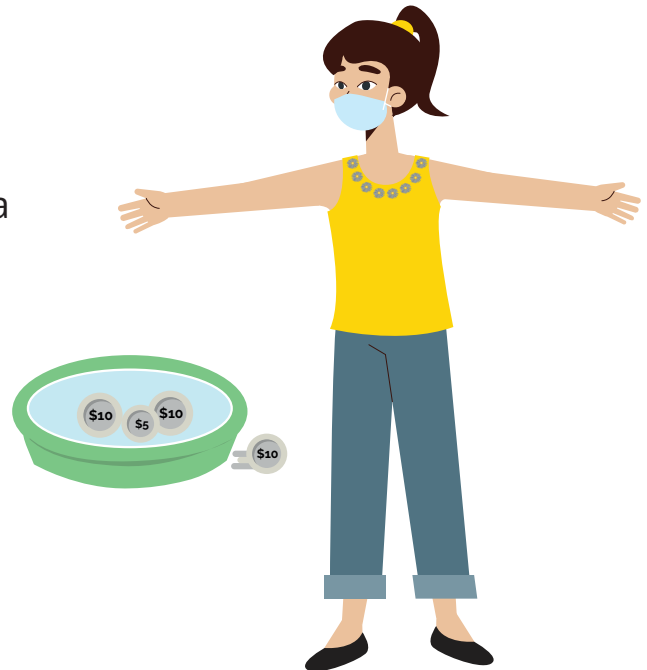
GUÍA FAMILIAR PARA LAS COMUNIDADES DE CHIAPAS

Mantén siempre la
sana distancia



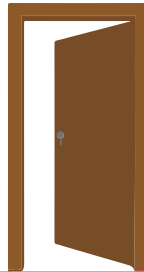
1. Medidas preventivas al salir de casa

- ✓ Organiza tus actividades, sal de casa lo menos que puedas.
- ✓ Usa camisa manga larga y pantalones, recógete el pelo, no lleves anillos, pulseras, ni esmalte en las uñas y usa cubrebocas.
- ✓ Mantén sana distancia, adopta el saludo a distancia (No abrazos, no besos, no dar la mano).
- ✓ Intenta no usar transporte público y paga completo tu pasaje para evitar cambio.
- ✓ Desinfecta las monedas con agua y alcohol.



2. Filtro sanitario

Al entrar a casa



¡No queremos que entre el virus a tu casa!

PASO 1



Usa una jerga con cloro y agua para desinfectar tu calzado.



Deja tu ropa en un cesto y dentro de una bolsa de plástico.



Los artículos como morral, anteojos y celulares desinfectalos.



PASO 2



Ponte tus zapatos limpios.

Lávate bien las manos con agua y jabón entre 40 a 60 segundos

Procura bañarte inmediatamente

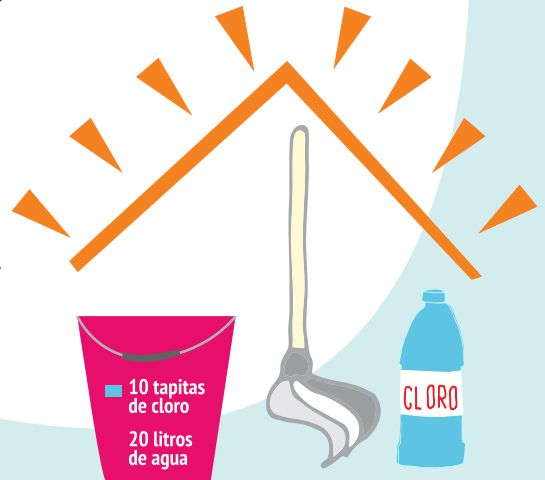
3. Evitar reuniones, velorios, fiestas patronales o familiares

El amontonamiento de gente en un mismo lugar puede causar muchos contagios y poner en peligro a tu familia y a la comunidad.



4 . Medidas preventivas en casa

- ✓ Lavado de manos frecuente con agua y jabón. En caso necesario usa el cubreboca.
- ✓ Aseo en el hogar de superficies de contacto frecuente (pisos, mesas, sillones, manijas de puertas, etc.) con una solución de 10 tapitas de cloro en 20 litros de agua.
- ✓ No compartir toallas, cucharas, cuchillos, tenedores y vasos.
- ✓ Lava seguido la ropa, toallas y sábanas.

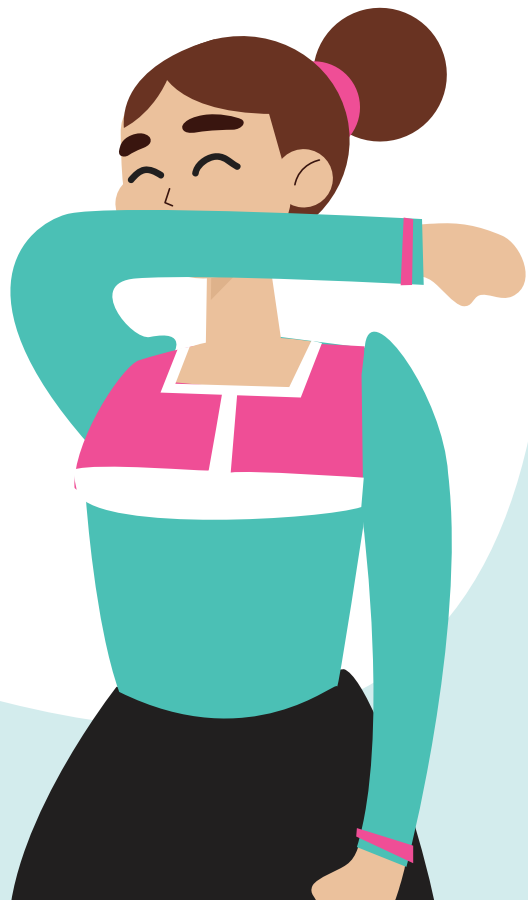


**Sé amable,
todos nos
necesitamos.**



5. Cuidado al toser o estornudar

- ✓ Al toser o estornudar cúbrete usando la parte interior del codo.
- ✓ No te toques los ojos, nariz y boca.
- ✓ En caso de usar una servilleta o papel de baño, colócalo adentro de una bolsa de plástico y adentro del bote de basura.



6. Abastecimiento de alimentos

Elige a una persona para hacer las compras, de preferencia joven y sano

- ✓ No olvides desinfectar o lavar con abundante agua y jabón las bolsas de mandado, envolturas, latas y cajas que lleves a casa.
- ✓ Lava y desinfecta frutas y verduras sumergiéndolos en un trasto o cubeta con agua y cloro, en 15 litros de agua y de 2 a 3 tapitas de cloro durante 5 minutos.
- ✓ Enjuaga con agua limpia.



**15 litros de agua y
2 a 3 tapitas de cloro**

7. Si un familiar regresa a casa

- ✓ Si algún familiar, vecino o conocido regresa de viaje debe aislarse durante 14 días.
- ✓ Si tienes un familiar fuera de tu comunidad, que vaya a regresar, comunicaté con él. Si no es un caso de fuerza mayor, pídele que posponga su viaje.



8. En caso de síntomas

Si tú o algún familiar presentan:

- ✓ Fiebre, dolor de garganta, tos, dolor en el pecho, dificultad para respirar y malestar general.
- ✓ Llama al número de teléfono **800 772 2020**.
- ✓ O revisa la lista de teléfonos de orientación médica que está al principio de esta guía.
- ✓ Aíslate con los que hayas tenido contacto.



9. Durante el aislamiento puedes presentar los siguientes síntomas

Si tú o alguno de tus familiares presenta:

- ✓ Enojo
- ✓ Agresividad
- ✓ Miedo
- ✓ Ansiedad
- ✓ No puede dormir
- ✓ Pánico
- ✓ Violencia familiar

Comunícate al número de teléfono



 **800**
422 5256

APOYO A LAS
VÍCTIMAS DE
VIOLENCIA

10. Si tienes un enfermo de COVID-19 en casa

- ✓ Mantenlo aislado 21 días y bajo observación.
- ✓ Separa sus utensilios de comida y de higiene personal; lava por separado su ropa.
- ✓ Limpia y desinfecta el lugar donde se encuentra.
- ✓ Al pasarle sus alimentos y medicina, protégete con cubrebocas y guantes.



**¿CUÁNTO DURA EL
COVID-19
EN DIFERENTES
SUPERFICIES?**

Aire
3 horas



**Aluminio
y látex**
8 horas



**Acero
inoxidable**
3 días



Cubre bocas
7 días



Madera
4 días



Plástico
9 días



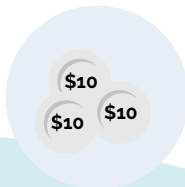
**Superficies
porosas**
(cabello, billetes,
papel y telas) **No
dura mucho**



Suela de zapatos
5 días



Monedas
Cobre 4 horas
Acero 48 horas



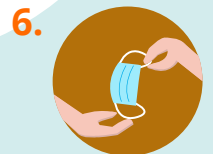
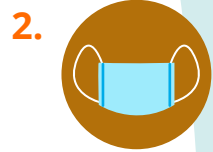
Todo va a
estar bien.

¡Ánimo!



11. Uso correcto del cubrebocas

1. Lávate las manos correctamente, antes de colocarlo.
2. Revisa cuál es el lado correcto, las costuras gruesas van en la parte de adentro del cubreboca.
3. Rodea tus orejas con el elástico y cubre toda tu nariz y boca. Cuida que tus manos no toquen la parte de adentro.
4. No tocarlo mientras lo traigas puesto y, si tienes que hacerlo, lávate las manos antes.
5. Aunque traigas el cubreboca, tose y estornuda adentro del codo.
6. Quítalo y agárralo de las ligas y después lávate las manos.



12. ¿Cuándo cambiar el cubreboca?

- ✓ Si se humedeció.
- ✓ Si te lo pusiste en el cuello, en la cabeza o lo quitaste por alguna otra razón.
- ✓ Si está roto o desgastado.
- ✓ Después de visitar a un enfermo.
- ✓ Ponlo en una bolsa de plástico, ciérrala muy bien y tirla en el bote de basura.



Plan familiar de Protección Civil

Las comunidades y las familias estamos expuestas a fenómenos perturbadores.

Ten a la mano

La Mochila de Emergencias



Incluye además



Cubre Bocas



Alcohol en Gel

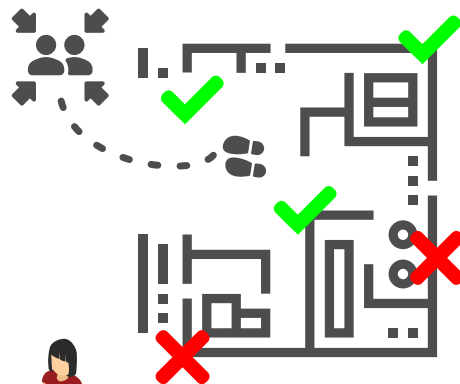
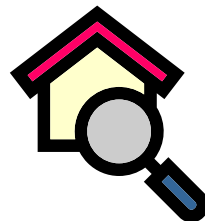


Guantes de Látex o Nitrilo

Detecta y reduce riesgos

tanto en el interior como en el exterior de la casa

- ➔ Elabora un croquis de tu vivienda y marca las zonas de menor riesgo.
- ➔ Diseña rutas de evacuación.
- ➔ Practica simulacros.



Asigna tareas a cada integrante de la familia. Recuerda mantener la sana distancia y medidas de protección ante el COVID-19.

Seamos familias solidarias

ante cualquier emergencia



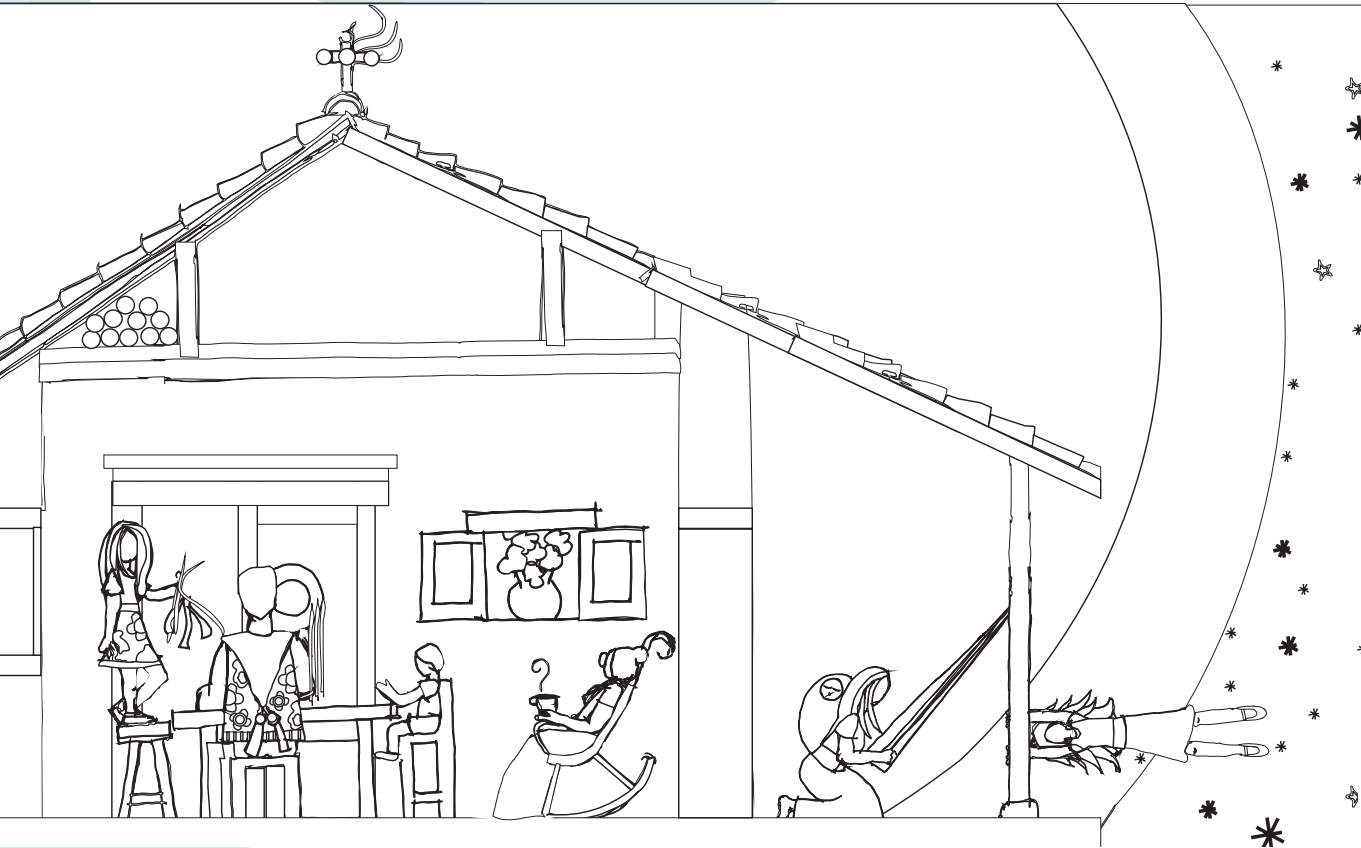
- ➔ Ubica un espacio seguro que permita el alojamiento de familiares.
- ➔ Es indispensable mantenerlo limpio y desinfectado.
- ➔ Realiza un rol de actividades para el aseo de los diferentes espacios de tu hogar.

Importante:

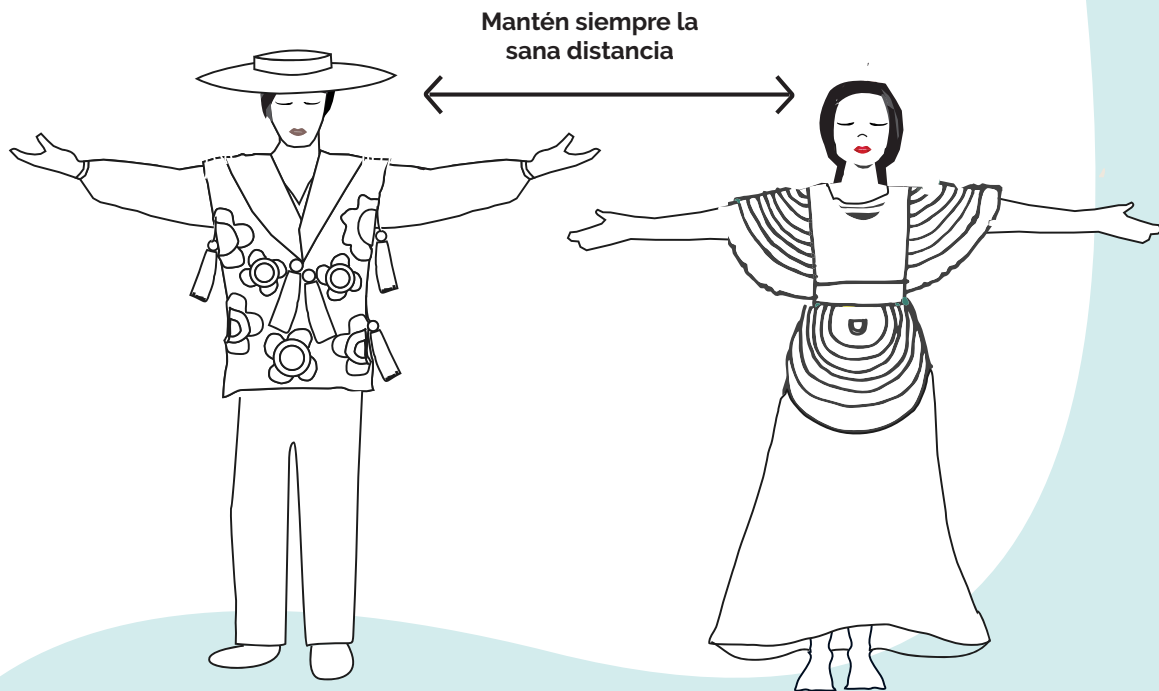
Designa a un miembro de la familia como responsable de la protección y la bioseguridad.



Colorea y



cuídate



Colorea y



cuídate





sana
distancia



guardemos distancia
para no contagiarnos



guardemos distancia
para no contagiarnos



guardemos distancia
para no contagiarnos



guardemos distancia
para no contagiarnos



guardemos distancia
para no contagiarnos



guardemos distancia
para no contagiarnos



guardemos dist
para no contagi

