

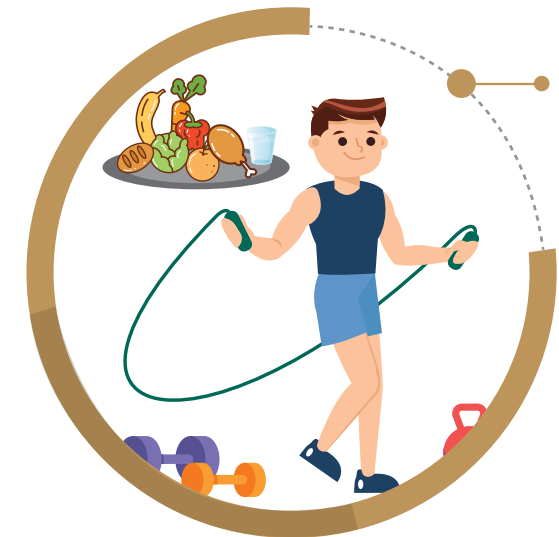
Mantén un peso adecuado

Si tienes enfermedades crónicas

Evita lugares concurridos

En caso de presentar síntomas

Lava frecuentemente tus manos



Debe ser acorde con tu edad, sexo y estatura. Puedes lograrlo a través de una **alimentación saludable y actividad física**.

El índice de masa corporal (IMC) normal es de 18.5 a 24.9 kg/m² en personas de 20 y más años. Consúltalo en tu Cartilla Nacional de Salud o en <https://bit.ly/2WfoLMw>

Descarga la Cartera de Alimentación Saludable y Actividad Física en <https://bit.ly/32eQPum>



Mantén tu enfermedad en control. Sigue el tratamiento y las recomendaciones de tu médico.

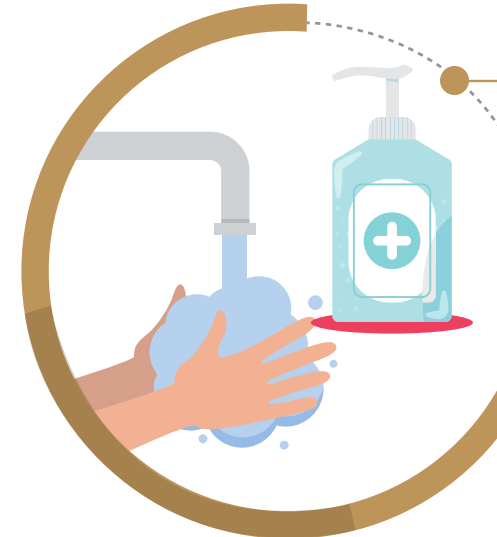


Si puedes seguir quedándote en casa, hazlo; y evita lugares concurridos.

Si perteneces a los **grupos de riesgo** (mujeres embarazadas, personas adultas mayores, personas con enfermedades crónicas, etcétera) **procura quedarte en casa** el mayor tiempo posible.



- **Quédate en casa** y evita el contacto con las personas con las que vives.
- Si es posible, **aíslate** en un cuarto.
- **Usa cubrebocas** si estás con otras personas.
- **Si presentas síntomas graves**, como dificultad respiratoria, o si perteneces a alguno de los grupos de mayor riesgo de complicaciones, aun teniendo solo síntomas leves, **acude a la unidad médica** utilizando correctamente el cubrebocas.



Usa la técnica correcta y **lávalas** con agua y jabón por lo menos **40 segundos, o por 20 segundos** si es con gel a **base de alcohol al 70%**.

Para saber más, ingresa a:

<https://coronavirus.gob.mx/>

<http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/coronavirus>



GOBIERNO DE
MÉXICO



**EN LA NUEVA NORMALIDAD
CONTINÚAN LAS
MEDIDAS PREVENTIVAS**



GOBIERNO DE
MÉXICO



Evita tocarte la cara



Si tienes las manos sucias facilitas que los virus entren a tu organismo a través de las mucosas de los ojos, boca y nariz.

Si es necesario tocar tu rostro **lava tus manos antes y después** hacerlo.

Etiqueta respiratoria



Estornuda y tose cubriendo nariz y boca con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable que deberás tirar a la basura; después, lava tus manos con agua y jabón.

Si estás usando cubrebocas, sigue también la etiqueta respiratoria; **después, lava tus manos** y cambia la mascarilla sucia por una nueva.

No escupas



Si es necesario hacerlo, **utiliza un pañuelo desechable, mételo en una bolsa de plástico, anúdala y tírala** a la basura. No olvides lavar tus manos correctamente.

Mantén sana distancia



Sepárate por lo menos **1.5 metros de otras personas**. No saludes de beso, mano o abrazo.

En lugares donde no sea posible mantener sana distancia, como en el transporte público, **usa cubrebocas**.

Limpia y desinfecta



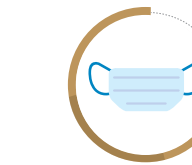
Hazlo con frecuencia en superficies y objetos de uso común.

Utiliza **primero un detergente, luego desinfecta con cloro diluido** (20 ml de cloro en 980 ml de agua) o con un desinfectante a base de alcohol.

En el caso de artículos electrónicos como teléfonos y computadoras utiliza toallitas desinfectantes.

Uso correcto del cubrebocas

Tipos de cubrebocas



Desechable (triple capa)
Uso por personas con síntomas o cuidador de personas con síntomas respiratorios.

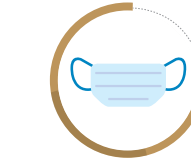


Tela (triple capa)
Uso comunitario en personas asintomáticas cuando no es posible mantener una sana distancia. Se recomiendan tres capas: una interna de algodón, una intermedia de polipropileno o algodón y una externa de poliéster o polipropileno.

Colocación



Lávate las manos correctamente antes de colocarlo.



Revisa que esté íntegro. Identifica la parte que va hacia arriba (ajuste nasal) y el lado correcto (las costuras gruesas son la parte interna; por lo general la parte con color es la externa y en esta los pliegues deben ir hacia abajo). No toques la parte interna.



Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas y colócalo cubriendo completamente tu nariz y boca.

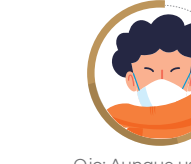
Uso



Procura no tocarlo mientras lo traigas puesto; si tienes que hacerlo, lávate las manos.



No compartas tu cubrebocas.



Ojo: Aunque uses el cubrebocas, tapa boca y nariz al toser y estornudar con el ángulo interno del brazo.

Retiro



Lava tus manos correctamente.



Remueve el cubrebocas usando las cintillas, desde las orejas o cabeza.



Lava tus manos correctamente.

Cubrebocas desechable

Deséchalo inmediatamente en bolsa.



Cubrebocas de tela

Coloca en una bolsa o empaque que se pueda sellar. En casa, lava con agua y jabón; en lavadora usa agua a temperatura elevada, o hiévelo durante 1 minuto después de lavado.

