Ficha informativa sobre **Coronavirus** (Covid-19)

Ante la actual coyuntura global en torno al Coronavirus, lo más importante es guardar la calma y seguir las indicaciones oficiales para evitar el contagio masivo.

Como autoridad Municipal te pedimos tu apoyo para llevar a cabo estas medidas de prevención:

Detecta los síntomas:

Los más comunes son:	También puedes presentar:
• Fiebre • Cansancio y • Tos seca	• Dolores de cabeza, huesos y músculos • Congestión nasal • Escurrimiento nasal (moco) • Dolor de garganta o diarrea • Dificultad para respirar.

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 85%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Formas de transmisión:

- La principal vía de contagio es a través de gotas que expulsan las personas infectadas y hacen contacto con nuestros ojos, nariz, oídos o boca.
- Tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Estas son algunas de las recomendaciones que sugiere la Organización Mundial de la salud para prevenir el contagio del Coronavirus:

- **Mantenerse al día de la información oficial.** Se puede acceder al sitio web de la Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019, la Dirección General de Epidemiología https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus-2019-ncov-comunicado-tecnico-diario ESTE ENLACE TIENE INFORMACIÓN ESPECIFICA TECNICA PERO TAMBIEN PARA LA POBLACION BASTANTE AMIGABLE a través de los sitios web oficiales de Gobierno de Jalisco https://www.jalisco.gob.mx/ y la Secretaría de Salud Jalisco para conocer información actualizada sobre el brote de COVID-19 en Jalisco, México y el mundo. Se recomienda compartir solo información de sitios oficiales y verificada.

Favor de seguir las siguientes recomendaciones:

- **Lavarse las manos con frecuencia.** Usar jabón y agua corriente para lavarse las manos durante al menos 20 segundos. También se puede usar soluciones a base de alcohol gel al 70 por ciento o mayor a este porcentaje para fricción de manos. Esta práctica mata los virus que pueda haber en tus manos.

- **Mantener una distancia mínima de 1 metro entre cualquier persona que tosa o estornude.** Cuando alguien tose o estornuda, despide por la nariz o por la boca unas gotículas de líquido que pueden contener el virus. Si te encuentras demasiado cerca, puedes respirar las gotículas y con ellas el virus de la COVID-19 o de alguna otra enfermedad respiratoria.

- **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.** Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causar la enfermedad.

- **Mantener una buena higiene de las vías respiratorias.** Tú y las personas que te rodean deben cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado al toser o estornudar (estornudo de etiqueta) o con un pañuelo de papel. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato y las manos deben ser lavadas con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón. Los virus se propagan a través de las gotículas. Al mantener una buena higiene respiratoria está protegiendo a las personas que le rodean de virus respiratorios incluyendo COVID-19.

• **Permanecer en casa si no se encuentra bien de salud.** Lo que ayudará a que te recuperes más pronto y evitará contagiar a las demas personas. Si tienes síntomas, busca atención médica. Sigue las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.

• **Evitar el contacto con personas enfermas.** Evitar lugares concurridos o eventos donde asista un gran número de personas.

Acciones concentradas para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón o utiliza soluciones a base de alcohol gel al 70% o mayor a este porcentaje.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común, para hacerlo utiliza una solución clorada con 10 ml (cucharada grande) de cloro en un litro de agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Ante la presencia de síntomas llama a nuestro número de emergencia para reporte de casos de Coronavirus: 3338233220.
- Si presentas síntomas de enfermedades respiratorias, consulta al médico y en caso de que éste lo prescriba, permanece en casa para una pronta recuperación y evitar contagiar a otras personas
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias..
- No escupas. Si es necesario hacerlo, utiliza un pañuelo desechable, mételo en una bolsa, anúdala y tirala a la basura; después lávate las manos

Definiciones operacionales para COVID -19

Caso Sospechoso. Persona de cualquier edad que en los últimos 14 días haya presentado fiebre y/o tos, y al menos uno de los siguientes signos y síntomas: Dificultad para respirar, dolor de cabeza, malestar en articulaciones, dolor al tragar alimentos o bebidas, dolor y malestar muscular. Además que en el mismo periodo de tiempo refiera:

a) Haber estado en contacto con un caso confirmado o bajo investigación a COVID-19, o

b) Viaje o estancia a países con transmisión local comunitaria* de Coronavirus-COVID-19. (*China, Hong Kong, Corea del Sur, Japón, Italia, Irán, Singapur, España, Francia, Alemania y los siguientes estados de los Estados Unidos de América: Washington, California y New York).

Caso Confirmado. Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE.

>> Estas definiciones están sujetas a cambios y serán actualizados de acuerdo con la disponibilidad de información adicional, únicamente por el Comité Nacional para la Vigilancia Epidemiológica (CONAVE).

Pasos a seguir en caso de sospecha de ser el portador del Coronavirus

- Si una persona presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente puede llamar al número exclusiva para orientación para COVID -19: 3338233220 que está disponible las 24 horas del día y donde se le realizará una evaluación rápida y de acuerdo a esto se canalizará el caso a Epidemiología para continuar la investigación epidemiológica.
- Una vez que cumple con la definición operacional de caso se procede al protocolo de atención para casos sospechosos.

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS EN JALISCO

Limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta tu lugar de uso frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 de agua, es decir, 10 mililitros (cucharada grande) de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

Medidas de prevención en las Escuelas

- Estar atento si algún estudiante presenta algún síntoma, contacte a la madre, padre o tutor para que acudan por él.
- Promover entre los estudiantes los principales hábitos de higiene.
- Verificar Ia limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común coma mesas, escritorios, manijas, barandales, material didáctico, teléfonos, equipos de cómputo, etc.
- Ventilar y permitir Ia entrada del sol en los salones y espacios cerrados.
- Reglas Básicas para Ia Familia
- Estar atentos si sus hijas o hijos tienen algún síntoma no los Ileve a Ia escuela, que se queden en casa y Ilame a Ia Iínea exclusiva para atención médica.
- Procurar una dieta balanceada y manténganse constantemente hidratados.
- Abrigarse bien antes de salir de casa y laven frecuentemente sus manos.
- Cada miembro de Ia familia debe de usar sus propios utensilios de higiene personal.

Medidas de prevención en mercados, centros de trabajo, oficinas gubernamentales y demás espacios públicos:

- Coloca a la entrada del inmueble gel base alcohol de 70% o mayor a este porcentaje
- Verifica la disponibilidad de agua y jabón.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común, para hacerlo utiliza una solución clorada con 10 ml (cucharada grande) de cloro en un litro de agua.Asegura la limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común como mesas, escritorios, herramientas, manijas, teléfonos, equipos de cómputo, etc.
- Ventila y permite la entrada del sol a los espacios cerrados.
- Limpiar y desinfectar el lugar frecuentemente, con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas entre otras).
- Colocar en lugares visibles el material con las medidas de prevención.

Medidas de prevención en eventos y concentraciones masivas de personas.

Es posible evaluar y determinar si es procedente la cancelación, restricción o modificación de eventos colectivos con base en lo siguiente:

a) la densidad de personas; b) la naturaleza del contacto entre los participantes (un concierto por ejemplo); c) el registro de los participantes; d) la profesión de los participantes y su posible exposición previa; e) los participantes provenientes de países o áreas afectadas por el brote de COVID-19; f) la edad de los participantes (las personas mayores que han tenido enfermedades previas, por ejemplo); g) tipo o propósito del evento (por ejemplo: deportivo, religioso, cultural; h) y la duración y el modo de viaje de los participantes. La decisión de proceder con una reunión masiva o cancelar el evento debe basarse en una evaluación exhaustiva del riesgo.

A la fecha, viernes 13 de marzo de 2020, a nivel nacional nos encontramos en un escenario de casos importados, es de suma importancia considerar el tipo escenario (casos importados, transmisión local o transmisión comunitaria) para la decisión que se tome.

Escenario 1: Casos importados

Eventos menos de 500 personas: No cerrar

- Colocar en todas las entradas del evento gel antibacterial
- Garantizar jabón y agua para la higiene de manos para la totalidad del aforo.
- Limpiar y desinfectar el lugar frecuentemente (entre cada evento) con especial énfasis en las zonas de mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas entre otras)
- Colocar en lugares visibles, material con las medidas de prevención.

Los eventos de entre 600 - 5,000 personas: Distanciamiento social que permita entre asistente y asistente guardar al menos 1 metro de distancia.

- Colocar en todas las entradas del evento gel antibacterial y controles térmicos y en caso de detectar enfermos no permitir su ingreso y recomendar que acuda a atención médica.
- Limpiar y desinfectar el lugar frecuentemente (entre cada evento) con especial énfasis en las zonas de mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas entre otras).
- Garantizar jabón y agua para la higiene de manos para la totalidad del aforo.
- Colocar en lugares visibles, material con las medidas de prevención.

En los eventos que no sea posible garantizar las acciones antes mencionada, **se recomienda la no realización del evento.**

Más de 5,000 personas: Cancelación de todos los eventos.

Escenario 2: Transmisión local

Cancelación total de eventos en municipios con transmisión local.

En otros municipios sin transmisión realizar lo siguiente:

Los eventos de entre 500 - 1,000 personas: sólo se podrán vender un tercio del aforo para posibilitar que haya una distancia de seguridad de más de un metro.

- Distanciamiento social que permita entre asistente y asistente guardar al menos 1 metro de distancia.
- Colocar en todas las entradas del evento gel antibacterial y controles térmicos y en caso de detectar enfermos no permitir su ingreso y recomendar que acuda a atención médica.
- Limpiar y desinfectar el lugar frecuentemente (entre cada evento) con especial énfasis en las zonas de mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas entre otras).
- Garantizar jabón y agua para la higiene de manos para la totalidad del aforo.
- Colocar en lugares visibles, material con las medidas de prevención.

En los eventos que no sea posible garantizar las acciones antes mencionada, se recomienda la no realización del evento.

Más de 1,000 personas: Cancelación de todos los eventos.

Escenario 3 transmisión comunitaria

Suspensión de actividades: cancelación o cambio de fechas de los eventos programados.

Así mismo son aplicables a todas las reunión masivas:

1. Las personas que se sienten mal (es decir, que tienen fiebre y tos) deben quedarse en casa y no asistir.
2. Promover la higiene adecuada de las manos y la etiqueta respiratoria en los lugares de reunión masiva (cubrir con la parte interna del codo la boca y nariz al estornudar)
3. Todas las personas de edad avanzada o con patologías se les recomienda restringir al mínimo imprescindible los contactos sociales.
4. Todas las personas con síntomas de enfermedad respiratoria deberán permanecer en sus domicilios y ser valorados por un médico.

Medidas para prevenir el Coronavirus en instituciones religiosas

Recomendaciones para los asistentes

- Evita dar la mano y besar durante la ceremonia, incluso en el llamado de paz
- Evita tocar o besar imágenes, iconos, relieves o altares
- Evita utilizar las pilas de agua bendita
- Si vas a tomar la comunión, pide que te entreguen la hostia en tus manos.

Recomendaciones para los responsables de los espacios religiosos

- Colocar en todas las entradas del evento gel con base en alcohol de 70%.
- Garantizar material para higiene de manos para todas las personas que estén presentes en el evento.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común, para hacerlo utiliza una solución clorada con 10 ml (cucharada grande) de cloro en un litro de agua.
- Limpiar y desinfectar el lugar frecuentemente (entre cada evento), con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas entre otras).
- Colocar en lugares visibles el material con las medidas de prevención.

Reforzar al inicio o final de los servicios religiosos las recomendaciones para la prevención de todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón o utiliza soluciones a base de alcohol gel al 70%
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si se presentan síntomas respiratorios sospechosos de coronavirus llama a la línea COVID-19: Tel 3338233220, antes de ir al hospital.
- Si presentas síntomas de enfermedades respiratorios, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagiar a otras personas
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.
- No escupas. Si es necesario hacerlo, utiliza un pañuelo desechable, mételo en una bolsa, anúdala y tirala a la basura; después lávate las manos
- Mantenerse al día con información oficial.

Medidas de prevención en las centrales de autobuses y el transporte público

Limpieza y desinfección de las unidades:

- Se debe realizar una exhaustiva limpieza al interior de las unidades (pasamanos, asientos, laterales del interior, ventanas, equipo de sistema de recaudo, etc.).
- Dicha limpieza deberá incluir cloro.
- La limpieza deberá ser constante, por lo que será necesario contar con instrumentos básicos y productos de limpieza, aun cuando la unidad esté en operación.

Recomendaciones para los usuarios y operadores:

- No saludes de beso, mano o abrazo
- Procura no conversar durante el trayecto
- No ingieras alimentos durante el recorrido
- Si presentas algún síntoma de infección respiratoria, utiliza cubre boca, evita contagiar a los demás
- Mantente al día con información oficial

Recomendaciones para los lugares de espera:

- Colocar en todas las entradas de información y espera gel con base de alcohol al 70%.
- Garantizar material para higiene de manos a todas las personas que estén presentes, en su caso se debe facilitar el acceso gratuito a los lavamanos de los baños públicos.
- Limpiar y desinfectar el lugar frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas entre otras).
- Colocar en lugares visibles el material impreso de difusión con las medidas de prevención.

Recomendaciones para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón o utiliza soluciones a base de alcohol gel al 70%
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común, para hacerlo utiliza una solución clorada con 10 ml (cucharada grande) de cloro en un litro de agua.

- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Ante la presencia de síntomas acude a recibir atención médica o llama a nuestro número de emergencia para reporte de casos de Coronavirus: 3338233220.
- Si presentas síntomas de enfermedades respiratorios, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagiar a otras personas
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.
- No escupas. Si es necesario hacerlo, utiliza un pañuelo desechable, mételo en una bolsa, anúdala y tirala a la basura; después lávate las manos

Medidas de prevención en caso de viajar a algún país o ciudad con un número considerable de casos confirmados de Coronavirus

No existe una restricción de viaje a los países con un mayor número de casos confirmados de Covid-19; sin embargo, es necesario aplicar medidas preventivas si viajas a algunas de las áreas afectadas por el brote de neumonía.

- Ten tu esquema de vacunación al día de acuerdo con tu grupo de edad.
- Mantén y refuerza las medidas de prevención generales y de contacto para evitar enfermar, aún cuando no se conoce el agente causal.
- Si viajaste a algunos de los países con mayor número de casos confirmados y a tu regreso a México presentas signos y síntomas de la enfermedad, solicita atención médica inmediata y refiere tu antecedente de viaje.

Recomendaciones Generales para casos sospechosos o confirmados de COVID-19 que se mantienen en casa.

- Si tienes síntomas respiratorios leves y realizaste un viaje a las zonas de transmisión comunitaria o estuviste en contacto con casos confirmados o bajo investigación en los 14 días previos al inicio de los síntomas, mantente en casa y llama a la línea COVID-19, para que recibas orientación.

- Esta acción es la más importante y responsable, ya que proteges a otros en tu entorno comunitario.

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón o utiliza gel antibacterial al 70%.

- Se dará seguimiento y comunicación diaria con un profesional de la salud durante todo el tiempo que dure el aislamiento y cuidado en casa, por 14 días.

- El profesional de la salud también deberá estar enterado del estado de salud o aparición de síntomas de los contactos.

- Ubicar al paciente en una habitación bien ventilada y de ser posible solo.

- Los miembros del hogar deben permanecer en una habitación diferente o, si esto no es posible, mantener una distancia de al menos un metro de la persona enferma. Una excepción a esto puede ser considerada en una madre que esté lactando. La madre debe usar cubrebocas y tener una higiene de manos cuidadosa y frecuente cuando esté con su bebé.

- En caso de ser el cuidador único° de un niño menor de 5 años, puede quedarse con él, y se debe utilizar cubrebocas y lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia. Se recomienda asimismo desinfectar frecuentemente las manos de menores de 5 años dado el contacto frecuente al tocarse la cara.

- Limitar el número de cuidadores del paciente, idealmente asignar a una persona con buena salud sin condiciones de riesgo y evitar visitas extra.

- Limitar el movimiento del paciente fuera del cuarto y minimizar espacio compartido (como cocina o baño). Asegurarse de que los espacios compartidos estén bien ventilados (por ejemplo, con ventanas abiertas).

- Los cubiertos y platos deben lavarse con agua y jabón o detergente después de su uso.

- Se deben limpiar y desinfectar una vez al día las superficies tocadas con frecuencia, como mesas de noche, cabecera de la cama, y otros muebles del dormitorio. Hay que hacerlo con una solución de cloro diluido (1 parte de cloro doméstico o comercial por 99 partes de agua).

- Hay que limpiar y desinfectar las superficies del baño y el inodoro al menos una vez al día, con la solución de cloro diluido (1 parte de cloro doméstico o comercial por 99 partes de agua).

- Hay que evitar agitar la ropa sucia del enfermo. Procure lavar la ropa de cama, toallas de baño y toallas de mano de la persona enferma, con detergente regular y agua, o con lavadora a 60 a 90°C.

- Se deben usar guantes desechables y ropa protectora (por ejemplo, bata de tela o desechable cuando se limpien o manejen superficies o ropa sucia con líquidos corporales). Hay que realizar higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.

Fuente: PROCESO DE PREVENCIÓN DE INFECCIONES PARA LAS PERSONAS CON COVID-19 (ENFERMEDAD POR SARS-CoV-2). CONTACTOS Y PERSONAL DE SALUD

Prepare su hogar para COVID-19

- Elaborar un plan de acción sobre el qué hacer si ocurre un brote en la comunidad.
- Reunirse con los miembros de la familia para hablar sobre el tema.
- Generar el habito en todos los miembros de la familia, para adoptar las medidas de higiene de manos, particularmente al ingresar al hogar.
- Identificar redes de apoyo en caso de vivir solo o lejos de los miembros de la familia.
- Planear juntos cómo cuidar a las personas que podrían enfermar y tener más riesgos de complicaciones graves (adultos mayores, personas con enfermedades crónicas como cardiopatías, HTA, entre otros).
- Hacer una lista de contactos de emergencias actualizada: miembros de la familia, atención médica, comercio local (farmacias) línea COVID-19.
- Elija una habitación de la casa de preferencia que tenga baño, que este bien ventilada y que pueda utilizarse para separar a los miembros del hogar que puedan estar enfermos del resto de la familia.
- Planear en caso de necesitarlo una compra responsable de insumos para atención de enfermos como: bolsas plásticas para la basura que genere, guantes para la limpieza de la habitación y baño, cubrebocas para el enfermo, insumos para limpieza y desinfección (jabón, cloro).

Casas Hogares y de retiro

Medidas Técnicas

Durante el periodo de epidemia, se sugiere a asilos y casas de retiro que implementen políticas de manejo cerrado; prohibir visitas, mantener a los residentes dentro de las instalaciones, no admitir nuevos residentes. Aquellos que deban salir serán monitoreados a su regreso.

1. Medidas preventivas diarias:

1.1. Asegurar que el staff y los residentes tengan el conocimiento suficiente sobre no compartir artículos personales, poner atención a la ventilación y realizar las medidas de desinfección pertinentes. Registros de salud deberán ser implementados para el staff y los residentes y cada mañana se harán chequeos de rutina. Acción: registros de salud.

1.2. El personal con síntomas sospechosos deberá someterse inmediatamente a pruebas y no podrá regresar a trabajar hasta que la sospecha de COVID-19 y otras enfermedades infecciosas sea excluida. Acción: Registros de salud del personal.

1.3. Establecer un sistema de registro de visitantes y no permitir el ingreso de personas con. Acción: registro de visitantes.

1.4. Mantener el aire fresco; ventilar durante al menos 30 minutos al día utilizar ventiladores o ventilación mecánica si es imposible abrir ventanas.

1.5. Incentivar a los adultos mayores a lavarse las manos frecuentemente y a mantener su ambiente limpio.

1.6. Preparar cuartos de aislamiento en caso de que se presenten síntomas sospechosos. El aislamiento debe ser realizado de forma oportuna para prevenir contagios.Acción: establecer cuartos de aislamiento.

2. Los adultos mayores con síntomas sospechosos deberán ser aislados a tiempo en habitaciones individuales y su estado de salud deberá ser evaluado por profesionales de la salud. Los pacientes deberán ser trasladados a una institución médica para su tratamiento. Todas las visitas se le serán suspendidas.

Fuente: Editado por National Health Comission (NHC) de la República Popular de China. Traducido del inglés al español por: Coordinación de Análisis Estratégico. Gobierno de Jalisco

Medidas Generales de Prevención para Adultos Mayores ante COVID-19

- Si tienes más de 60 años y/o padeces una enfermedad cardiovascular, diabetes o una afección respiratoria evita zonas concurridas, donde es más probable la exposición a personas enfermas.
- Consultar con tu médico si es posible reprogramar citas médicas no esenciales. Es más seguro evitar lugares de concentración.
- Las citas médicas regulares pueden realizarse por teléfono o por videollamada.
- Evita lugares públicos o visitar edificios con poca ventilación.
- Es importante continuar con una alimentación saludable y realizar actividad física en casa.
- Al igual que todos los grupos de edad, es recomendable el lavado frecuente de manos con jabón durante 20 segundos y utilizar gel antibacterial. Está acción es contundente para limitar contagios.
- Si se presentan síntomas respiratorios sospechosos de coronavirus **llama a la línea COVID-19: Tel. 3338233220, antes de ir al hospital.**
- Las personas enfermas deben permanecer en casa y por supuesto evitar el uso del transporte público, así como la asistencia a lugares de concentración de personas.
- Evita contacto con personas que presenten sintomatología, incluyendo tus familiares.

Limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta tu lugar de uso frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 de agua, es decir, 10 mililitros (cucharada grande) de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

Medidas preventivas para el sector restaurantero y hotelero

1. Evitar la cercanía de las mesas y de los comensales reduciendo el aforo del restaurante hasta en un 25 por ciento.
2. Contar con surtidores de gel antibacterial que cumplan con las especificaciones de alcohol al 70% en las áreas de ingreso del restaurante y en los baños, verificando constantemente los niveles de los dispensadores. Así como garantizar el abasto de insumos para la higiene de manos.
3. Mantener limpias y desinfectadas las áreas de trabajo, las cuales se asearán con una periodicidad de cada 15 minutos con agua hiperclorada al 13%. Se limpiarán perillas, apagadores, pasamanos, áreas comunes, servilleteros, cartas, entre otros.
4. Se mantendrá un programa de mayor frecuencia de limpieza y desinfección de las zonas infantiles y áreas de juegos.
5. Se instalarán carteles con las recomendaciones aprobadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en las puertas de ingreso y lugares visibles de los restaurantes.
6. Ventilación de las áreas con mayor frecuencia.
7. En aquellos establecimientos en donde se ofrezca el servicio de valet parking, la persona que recibirá el automóvil y con previo permiso del propietario del vehículo, limpiará con una solución a base de cloro y alcohol que no dañe los interiores del vehículo, el volante, la palanca de velocidades y las manijas.
8. Las vajillas se lavarán y desinfectarán preferentemente a temperaturas superiores a los 80°c.
9. Uso obligatorio de guantes y cubrebocas para todo el personal de cocina.
10. Uso de manteles y manteletas de papel.

11. Únicamente uso de servilletas de papel.

12. Refozar uso de redecillas para cabello.

13. Evitar en la medida de lo posible del negocio las comidas en formato buffete para evitar la manipulación de cubiertos y alimentos por diferentes personas, y por lo tanto se promoverá el servicio a la mesa.

14. El personal de servicio debe acogerse a las normas de higiene reguladas en la certificación del distintivo H, así como las zonas de preparación de alimentos.

Existen las siguientes consideraciones adicionales que aplican sólo a materia de hotelería:

1- Las botoneras de los elevadores deben ser sanitizadas periódicamente con solución antibacterial.

2- Prestar atención a las rejillas de salida de los aires acondicionados y mantenerlas limpias en todo momento.

3- El equipo de gimnasio, al igual que todos los aparatos con los que el huésped tenga contacto en esta área deberán ser sanitizados periódicamente.

4- No usar reloj checador si este es por huella digital.

5- Tener al menos dos equipos de emergencia en caso de detectar una habitación con un huésped con posible infección, se deberá contar con lentes, guantes, cubre bocas, mandil, ropa especial desechable para realizar la limpieza de la habitación.

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS EN CINES

Limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común, para hacerlo utiliza una solución clorada con 10 ml (cucharada grande) de cloro en un litro de agua. Asegura la limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común como mesas, escritorios, herramientas, manijas, teléfonos, equipos de cómputo, cajas de compras, etc.
- Ventila y permite la entrada del sol a los espacios cerrados.
- Limpiar y desinfectar el lugar frecuentemente, con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas entre otras).
- Colocar en lugares visibles el material con las medidas de prevención.

Medidas que deben realizar en la zona de alimentos:

- Evitar la cercanía de las personas en las filas de espera. Procurar un metro de distancia entre clientes.
- Contar con surtidores de gel antibacterial que cumplan con las especificaciones de alcohol al 70% en las áreas de ingreso y en los baños, verificando constantemente los niveles de los dispensadores. Así como garantizar el abasto de insumos para la higiene de manos.
- Mantener limpias y desinfectadas las áreas de trabajo, las cuales se asearán con una periodicidad de cada 15 minutos con agua hiperclorada al 13%. Se limpiarán perillas, apagadores, pasamanos, áreas comunes, servilleteros, cartas, entre otros.
- Se mantendrá un programa de mayor frecuencia de limpieza y desinfección de las áreas de juegos.
- Se instalarán carteles con las recomendaciones aprobadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en las puertas de ingreso y lugares visibles del área de comidas.
- Ventilación de las áreas con mayor frecuencia.
- Las vajillas se lavarán y desinfectarán preferentemente a temperaturas superiores a los 80°c.
- Uso obligatorio de guantes y cubrebocas para todo el personal de cocina.
- Únicamente uso de servilletas de papel.
- Refozar uso de redecillas para cabello.
- Evitar en la medida de lo posible del negocio las comidas en formato buffete para evitar la manipulación de cubiertos y alimentos por diferentes personas, y por lo tanto se promoverá el servicio a la mesa.
- El personal de servicio debe acogerse a las normas de higiene reguladas en la certificación del distintivo H, así como las zonas de preparación de alimentos.

Medidas que deben realizar en las salas de cine:

- Coloca a la entrada del inmueble gel base alcohol de 70% o mayor a este porcentaje.
- Asegurar el acceso a agua y jabón para el adecuado higiene de manos
- Reduce el aforo por sala de cine hasta en un 50 por ciento. Asegurando así el distanciamiento de entre uno a dos por persona.
- Se instalarán carteles con las recomendaciones aprobadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en las puertas de ingreso y lugares visibles del establecimiento.
- Limpiar y desinfectar entre función y función, con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, asientos entre otras).
- En caso de no asegurar todas las condiciones, cerrar el establecimiento.

Acciones de prevención para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el brazo.
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos con cloro diluído en agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si presentas síntomas leves, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagios.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 17 de marzo de 2020.

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS EN GIMNASIOS DE JALISCO

- Limpia y desinfecta los espacios de uso frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, maquinas de ejercicios, entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 partes de agua, es decir, 10 mililitros (cucharada grande) de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

Medidas para los espacios públicos:

- Coloca a la entrada del inmueble gel a base de alcohol al 70%.
- Verifica la disponibilidad de agua y jabón.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común, para hacerlo utiliza una solución clorada con 10 ml (cucharada grande) de cloro en un litro de agua.
- Asegura la limpieza y desinfección de superficies y objetos como máquinas de ejercicios, mesas, escritorios, herramientas, manijas, teléfonos, equipos de cómputo, etc.
- Ventila y permite la entrada del sol a los espacios cerrados.
- Limpiar y desinfectar el lugar frecuentemente, con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (máquinas de ejercicios barandales, manijas de puertas entre otras).
- Colocar en lugares visibles el material con las medidas de prevención.

Acciones de prevención para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el brazo.
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos con cloro diluído en agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si presentas síntomas leves, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagios.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS EN RESTAURANTES

Limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta los espacios de uso frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 partes de agua, es decir, 10 mililitros (cucharada grande) de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

Medidas que deben realizar los restaurantes:

- Evitar la cercanía de las mesas y de los comensales reduciendo el aforo del restaurante hasta en un 25 por ciento. Medidas que aseguren el distanciamiento entre personas de entre uno a dos metros.
- Contar con surtidores de gel antibacterial que cumplan con las especificaciones de alcohol al 70% en las áreas de ingreso del restaurante y en los baños, verificando constantemente los niveles de los dispensadores. Así como garantizar el abasto de insumos para la higiene de manos.
- Mantener limpias y desinfectadas las áreas de trabajo, las cuales se asearán con una periodicidad de cada 15 minutos con agua hiperclorada al 13%. Se limpiarán perillas, apagadores, pasamanos, áreas comunes, servilleteros, cartas, entre otros.
- Se mantendrá un programa de mayor frecuencia de limpieza y desinfección de las zonas infantiles y áreas de juegos.
- Se instalarán carteles con las recomendaciones aprobadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en las puertas de ingreso y lugares visibles de los restaurantes.

- Ventilación de las áreas con mayor frecuencia.
- En aquellos establecimientos en donde se ofrezca el servicio de valet parking, la persona que recibirá el automóvil y con previo permiso del propietario del vehículo, limpiará con una solución a base de cloro y alcohol que no dañe los interiores del vehículo, el volante, la palanca de velocidades y las manijas.
- Las vajillas se lavarán y desinfectarán preferentemente a temperaturas superiores a los 80°c.
- Uso obligatorio de guantes y cubrebocas para todo el personal de cocina.
- Uso de manteles y manteletas de papel.
- Únicamente uso de servilletas de papel.
- Reforzar uso de redecillas para cabello.
- Evitar en la medida de lo posible del negocio las comidas en formato buffet para evitar la manipulación de cubiertos y alimentos por diferentes personas, y por lo tanto se promoverá el servicio a la mesa.
- El personal de servicio debe acogerse a las normas de higiene reguladas en la certificación del distintivo H, así como las zonas de preparación de alimentos.
- En caso de no asegurar todas las condiciones, cerrar el establecimiento.

Acciones de prevención para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el brazo.
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos con cloro diluído en agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si presentas síntomas leves, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagios.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 17 de marzo de 2020.

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS EN CONSULTORIOS MÉDICOS

Limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta los espacios de uso frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, maquinas de ejercicios, entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 partes de agua, es decir, 10 mililitros (cucharada grande) de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

Recomendaciones para los lugares de espera:

1. Colocar en todas las entradas de información y espera gel con base de alcohol al 70% o mayor a este porcentaje.
2. Garantizar material para higiene de manos a todas las personas que estén presentes, en su caso se debe facilitar el acceso gratuito a los lavamanos de los baños públicos.
3. Limpiar y desinfectar el lugar frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas entre otras).
4. Colocar en lugares visibles el material impreso de difusión con las medidas de prevención.

Acciones de prevención para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el brazo.
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos con cloro diluído en agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si presentas síntomas leves, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagios.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS CUANDO LLEGAS A CASA

1. Al llegar a casa intenta no tocar nada hasta que te laves las manos con agua y jabón o hagas uso de gel antibacterial.
2. También lávate todas las zonas expuestas como la cara y el cuello.
3. Quítate los zapatos y en la medida de lo posible déjalos en la entrada.
4. Si sacaste a pasear a tus mascotas, antes de que entren a casa lava sus patas con agua y jabón.
5. Retira tu ropa, colócala en una bolsa para después lavarla.
6. Destina un lugar específico para dejar artículos como bolsa, cartera y llaves. Puede ser una caja a la entrada de tu casa.
7. Desinfecta el celular y los lentes.
8. Limpia con solución desinfectante (una cucharada grande de cloro por cada litro de agua) las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de almacenarlo.

No olvides la limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta los espacios de uso frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 partes de agua, es decir, 10 mililitros (cucharada grande) de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

Acciones de prevención para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el brazo.
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos con cloro diluído en agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si presentas síntomas leves, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagios.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 19 de marzo de 2020.

Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19

En enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la enfermedad por el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) como una emergencia de salud pública de importancia internacional. La OMS afirmó que existe un riesgo alto de diseminación de la enfermedad por COVID-19 a otros países en todo el mundo. En marzo del 2020, tras una evaluación la OMS decidió que COVID-19 puede ser caracterizado como una pandemia.

La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están actuando para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, este momento de crisis está generando estrés en la población. Estas consideraciones de salud mental fueron elaboradas por el Departamento de la OMS de Salud Mental y Uso de Sustancias, como mensajes dirigidos a diferentes grupos clave para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental durante el brote de COVID-19.

Población general

1. La enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) ya ha afectado, y es probable que siga afectando, a la población de muchos países, en numerosos lugares del mundo. Este virus no debe asociarse con ningún grupo étnico ni nacionalidad. Demuestre empatía hacia todas las personas afectadas, dentro de un país dado o procedentes de cualquier país. Recuerde que las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad. Cada persona puede contribuir a reducir los riesgos a nivel individual, familiar, comunitario y social.

2. No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como “casos de COVID-19”, las “víctimas”, las “familias de COVID-19” o los “enfermos”. Se trata de “personas que tienen COVID-19”, “personas que están en tratamiento para COVID-19”, “personas que se están recuperando de COVID-19” y que, una vez superada la enfermedad, seguirán adelante con su vida, su trabajo, su familia y sus seres queridos. Es importante separar a la persona de tener una identidad definida por COVID-19, para reducir el estigma.

3. Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia. Busque información únicamente de fuentes confiables y principalmente sobre medidas prácticas que le ayuden a hacer planes de protección para usted y sus seres queridos. Busque actualizaciones de la información una o dos veces al día, a horas específicas. El flujo repentino y casi constante de noticias acerca de un brote epidémico puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Infórmese sobre lo que en realidad está sucediendo, no escuche los rumores y la información errónea. Recopile información a intervalos regulares, del sitio web de la OMS, el sitio web de la OPS y de las plataformas de las autoridades nacionales y locales de salud, a fin de ayudarle a distinguir los hechos de los rumores. Conocer las informaciones fiables pueden ayudar a minimizar el miedo.

4. Protéjase a usted mismo y brinde apoyo a otras personas. Ayudar a otros que lo necesitan puede ser beneficioso, no solo para la persona que lo recibe sino también para quien lo ofrece. Por ejemplo, llame por teléfono a sus vecinos o a las personas en su comunidad que puedan necesitar asistencia adicional. Trabajar juntos como una sola comunidad puede ayudar a crear solidaridad al abordar juntos COVID-19.

5. Busque oportunidades de amplificar las historias e imágenes positivas y alentadoras de personas de su localidad que tuvieron COVID-19, por ejemplo, historias sobre las personas que se recuperaron o que cuidaron a un ser querido durante la recuperación y que estén dispuestas a hablar sobre esta experiencia.

6. Reconozca la importancia de las personas que cuidan a otros y de los trabajadores de salud que se están ocupando de las personas con COVID-19 en su comunidad. Reconozca asimismo el papel que desempeñan para salvar vidas y mantener seguros a sus seres queridos.

Trabajadores de la salud

7. En el caso de los trabajadores de salud, sentirse bajo presión es una experiencia que usted y muchos de sus colegas probablemente estén viviendo; de hecho, es muy normal sentirse así en la situación actual. El estrés y los sentimientos que lo acompañan no son reflejo, de ninguna manera, de que usted no puede hacer su trabajo o de que sea débil. Atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.

8. Cuídese mucho en estos momentos. Pruebe y adopte estrategias útiles de respuesta, como descansar y hacer pausas durante el trabajo o entre turnos, alimentarse saludablemente y en cantidad suficiente, realizar actividad física, y mantenerse en contacto con la familia y los amigos. Trate de no adoptar estrategias de respuesta inadecuadas como el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas. A largo plazo, esto podría empeorar su bienestar mental y físico. Se trata de una situación única y sin precedentes para muchos trabajadores, en especial si nunca antes habían participado en respuestas similares. Las estrategias que en otras ocasiones le han ayudado a manejar el estrés pueden ser útiles también en este momento. Usted probablemente sepa cómo aliviar el estrés y no debe dudar en mantenerse psicológicamente bien. Esta no es una carrera de velocidad, es una maratón a largo plazo.

9. Es posible que algunos trabajadores de salud perciban que su familia o su comunidad no quieren tenerlos cerca debido al riesgo, al estigma o al temor. Esto puede contribuir a que una situación ya complicada resulte mucho más difícil. De ser posible, mantenga la comunicación con sus seres queridos; para lograrlo, pueden resultar útiles los medios digitales que ofrecen una buena manera de mantener el contacto. Recurra a sus colegas, al gerente de su establecimiento o a otras personas de confianza para recibir apoyo social, ya que es posible que sus colegas estén viviendo experiencias similares a la suya.

10. Utilice maneras adecuadas para intercambiar mensajes con las personas que tienen discapacidades intelectuales, cognitivas o psicosociales. Si usted es líder de un equipo o gerente en un establecimiento de salud, utilice formas de comunicarse que no dependan exclusivamente de la información escrita

11. Sepa cómo brindar apoyo a las personas que se han visto afectadas por COVID-19 y cómo vincularlas con los recursos disponibles. Esto es especialmente importante para quienes requieran apoyo psicosocial y de salud mental. El estigma asociado con los problemas de salud mental podría causar cierta renuencia a buscar atención tanto por COVID-19 como por los trastornos de salud mental. La Guía de intervención humanitaria mhGAP proporciona orientación clínica para abordar los trastornos de salud mental prioritarios y ha sido pensada para abordar las condiciones de salud mental prioritarias en situaciones humanitarias y se dirige a trabajadores de salud en general.

Líderes de un equipo o gerentes de un establecimiento de salud

12. Mantener una buena salud mental y lidiar con el estrés del personal durante la respuesta ayudará a que estén mejor preparados para cumplir sus funciones. Tenga en cuenta que esta situación no va a desaparecer de la noche a la mañana y que debe enfocarse en la capacidad ocupacional a largo plazo en lugar de las respuestas reiteradas a crisis a corto plazo.

13. Asegúrese de mantener una comunicación de buena calidad y de brindar actualizaciones precisas de la información a todo el personal. Haga que el personal rote entre las funciones que crean un nivel alto de estrés y las que causan menos estrés. Haga que los trabajadores sin experiencia trabajen de cerca con sus colegas más experimentados. Los compañeros ayudan a brindar apoyo, vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad. Inicie, promueva y compruebe los descansos en el trabajo. Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente afectados o que tengan familiares afectados. Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ellos, si es recomendable, de manera virtual.

14. Si usted es líder de un equipo o gerente de un establecimiento de salud, identifique los medios adecuados para brindar servicios psicosociales y de apoyo para la salud mental, aprovechando las modalidades virtuales; además, asegúrese de que el personal sepa que estos servicios están a su disposición. Los gerentes y los líderes de los equipos también están expuestos a condiciones estresantes similares a las de su personal y, posiblemente, a una mayor presión debido al nivel de responsabilidad de su cargo. Es importante que se hayan adoptado las disposiciones y estrategias anteriores tanto para los trabajadores como para los gerentes, y que estos puedan demostrar estrategias de autocuidado para mitigar el estrés, que puedan servir de ejemplo a los demás.

15. Brinde orientación a las personas que prestan el primer nivel de respuesta, como enfermeras, conductores de ambulancias, voluntarios, personas que detectan los casos, maestros y líderes comunitarios, así como a los trabajadores de los sitios de cuarentena, acerca de la manera de prestar apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas, por medio de orientación como la primera ayuda psicológica.

16. Identifique y gestione las necesidades urgentes de salud mental y neurológica (por ejemplo, confusión, psicosis, ansiedad grave o depresión) en los establecimientos de atención de emergencia o atención de salud general. Considere implementar de forma virtual acciones de salud mental, así como capacitaciones al personal de salud general para que pueda brindar intervenciones básicas de apoyo psicosocial y en salud mental (véase la Guía de intervención humanitaria mhGAP).

17. Asegúrese de que se disponga de medicamentos psicotrópicos genéricos esenciales para las personas que lo necesiten. Las personas que tienen trastornos crónicos de salud mental o ataques epilépticos necesitarán acceso ininterrumpido a su medicación, y se debe evitar la discontinuación repentina.

Para quienes tienen niños bajo su cuidado

18. Ayude a los niños a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos, como el temor y la tristeza. Cada niño tiene su propia manera de expresar sus emociones. Algunas veces, la participación en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un entorno seguro y de apoyo.

19. Mantenga a los niños cerca de sus padres y la familia, si se considera que esto es seguro y, en lo posible, evite separarlos de las personas con las que viven. Si es necesario separar a un niño de su cuidador principal, asegúrese de que haya un cuidado y seguimiento alternativo adecuado. Además, compruebe que durante los períodos de separación se mantenga el contacto regular con padres, cuidadores y otros niños, por ejemplo, por medio de llamadas telefónicas o de video u otra comunicación adecuada para la edad (por ejemplo, uso de las redes sociales según la edad del niño), que podrían hacerse dos veces al día.

20. En la medida de lo posible, mantenga las rutinas familiares en la vida cotidiana o cree nuevas rutinas, en especial si los niños tienen que permanecer en la casa. Organice actividades interesantes y apropiadas para la edad, incluidas las actividades de aprendizaje. De ser posible, aliente a los niños a que sigan jugando y socializando con otros, aunque solo sea dentro de la familia cuando se haya recomendado limitar el contacto social.

21. Durante las épocas de crisis y estrés, es común que los niños muestren más necesidad de estar cerca de sus padres y de recibir más atención. Hable sobre COVID-19 con los niños y apóyese en información franca y adecuada para la edad. Si sus hijos tienen preocupaciones, abordarlas juntos podría disminuir la ansiedad. Los niños observarán los comportamientos y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen cómo manejar sus propias emociones en los momentos difíciles.

Para adultos mayores, cuidadores y personas con trastornos de salud subyacentes

22. Las personas mayores, en especial si están aisladas y tienen algún deterioro cognitivo o demencia, pueden volverse más ansiosas, enojadas, estresadas, agitadas y retraídas durante el brote o mientras están en cuarentena. Suministre apoyo práctico y emocional por parte de familiares, cuidadores y profesionales de la salud.

23. Transmita datos sencillos acerca de lo que está pasando y suministre información clara sobre la manera de reducir el riesgo de infección, en palabras que las personas con o sin deterioro cognitivo puedan entender. Repita la información cada vez que sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, concisa, respetuosa y paciente; es posible que también resulte útil transmitir información por escrito o por medio de imágenes. Haga que la familia y otras redes de apoyo participen en aportar información y ayúdeles a practicar las medidas preventivas (por ejemplo, lavado de las manos, etc.).

24. Si usted tiene una afección de salud subyacente, asegúrese de tener acceso a todos los medicamentos que esté usando actualmente. Active sus contactos sociales para que, de ser necesario, le brinden asistencia.

25. Esté preparado y sepa de antemano dónde y cómo obtener ayuda práctica si la necesita, como la manera de llamar a un taxi, recibir comida o solicitar atención médica. Asegúrese de tener al menos dos semanas de toda la medicación regular que pueda necesitar.

26. Aprenda ejercicios físicos simples que pueda realizar a diario en su casa, en cuarentena o en aislamiento para mantener la movilidad y reducir el aburrimiento.

27. Mantenga la rutina y los horarios habituales en la medida de lo posible o ayude a crear nuevas rutinas u horarios, incluido el ejercicio regular, la limpieza y las tareas domésticas diarias, y otras actividades como cantar y bailar. Mantenga contacto regular con sus seres queridos (por ejemplo, por teléfono o de otra manera).

Personas en aislamiento o cuarentena

28. Siga conectado y mantenga sus redes de relaciones sociales. Incluso en las situaciones de aislamiento, trate en lo posible de mantener sus rutinas personales diarias o cree otras nuevas. Si las autoridades de salud han recomendado limitar su contacto físico social para controlar el brote, puede seguir conectado por medio del correo electrónico, las redes sociales, videoconferencias y teléfono.

29. En los períodos de estrés, preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Ocúpese de actividades saludables que le gusten y que encuentre relajantes. Haga ejercicio regularmente, mantenga sus rutinas habituales de sueño y consuma alimentos saludables. Los instituciones de salud pública y los expertos de todos los países están trabajando en torno al brote para asegurar que todas las personas afectadas dispongan de la mejor atención posible.

30. Un flujo casi constante de noticias acerca de un brote puede llevar a que una persona se sienta ansiosa o angustiada. Busque actualizaciones de la información y orientación práctica a ciertas horas del día, procedente de profesionales de la salud y del sitio web de la OMS; además, trate de no escuchar ni de dar seguimiento a los rumores que le hagan sentir incómodo.

Manténgase informado:

Encuentre la información más reciente de la OMS sobre dónde se está transmitiendo la COVID19 [en inglés]:
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/

Consejos y guías de la OMS sobre la COVID-19 [en inglés]:
https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
https://www.epi-win.com/

Consejos y guías de la OPS sobre la COVID-19
https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/enfermedad-por-coronavirus-covid-19

Cómo abordar el estigma social [en inglés]:
https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf

Nota informativa del IASC sobre el abordaje de la salud mental y otros aspectos psicológicos de la COVID-19 [en inglés]:
https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about

12 de marzo del 2020

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 1 O 2

1. Para tu tratamiento, procura tener suficientes suministros para dos meses: tiras, lancetas, medidores, jeringas, agujas, baterías, glucágon, tabletas de glucosa, insulina, etc
2. Realiza el monitoreo de tus niveles de glucosa y toma decisiones que permitan mantenerlos en rango saludable
3. No suspendas tu medicamento a menos de que sea una instrucción de tu médico tratante
4. Si tú y tu familia están en aislamiento, no cambies tus hábitos alimenticios y aprovecha para mejorarlos
5. A menos de que tu médico tratante te lo haya indicado, no es necesario consumir suplementos alimenticios
6. No suspendas el ejercicio, preferentemente realízalo en casa.
7. Ten a la mano un protocolo de emergencia y compártelo con una persona de tu confianza para que sepa cómo reaccionar en caso de necesitar su intervención

Al llegar a casa:

1. Al llegar a casa intenta no tocar nada hasta que te laves las manos con agua y jabón o hagas uso de gel antibacterial.
2. También lávate todas las zonas expuestas como la cara y el cuello.
3. Quítate los zapatos y en la medida de lo posible déjalos en la entrada.
4. Si sacaste a pasear a tus mascotas, antes de que entren a casa lava sus patas con agua y jabón.
5. Retira tu ropa, colócala en una bolsa para después lavarla.
6. Destina un lugar específico para dejar artículos como bolsa, cartera y llaves. Puede ser una caja a la entrada de tu casa.
7. Desinfecta el celular y los lentes.
8. Limpia con solución desinfectante (una cucharada grande de cloro por cada litro de agua) las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de almacenarlo.

No olvides la limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta los espacios de uso frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 partes de agua, es decir, 10 mililitros (cucharada grande) de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

Acciones de prevención para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el brazo.
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos con cloro diluído en agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si presentas síntomas leves, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagios.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 24 de marzo de 2020.

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS PARA PERSONAS CON VIH

Atención general en COESIDA:

1. El horario de atención a usuarias y usuarios será de 8:00 a 14:00 horas, durante la contingencia.
2. Se recomienda valorar la pertinencia de acudir a los servicios, siendo prioridad las urgencias de atención. Quienes puedan esperar unas semanas para hacer uso de los servicios, se sugiere llevarlo a cabo, como medida de prevención.
3. Los servicios que se consideran urgencias son los siguientes:
   - Profilaxis Post Exposición (PEP)
     Tanto ocupacional como no ocupacional.
   - Diagnósticos nuevos de VIH
     Para su vinculación a los servicios de especialidad.
   - Pruebas de VIH y sífilis previa valoración
     Para nuevos diagnósticos.
4. Para poder acudir a los servicios los usuarios deberán comunicarse previamente al 3030 7807 ó al 3030 7819 para ser valorados; una Consejera te dirá en qué momento puedes acudir a la atención en nuestras instalaciones.
5. Se continuará dando asesorías y orientación por medio del Sidatel: 3030 7800 en nuestras redes sociales.

En instalaciones:

1. Se restringe el uso de la sala de espera a un máximo de 3 personas independiente del servicio que solicite. Para controlarlo, la puerta de ingreso al COESIDA estará cerrada permanentemente y una persona del consejo estará pendiente a las necesidades.
2. Las personas que soliciten un servicio, se les asignará un turno para ser atendido, y durante ese momento deberán esperar en los espacios designados al exterior, en el “lobby” de los consejos. En donde se respeta el 1.5 metros de distancia entre personas.
3. Se restringirá el acceso a las y los acompañantes de los usuarios excepto en aquellos que tengan alguna condición de salud que requiera asistencia.
4. Las personas que no puedan esperar su turno en el exterior del COESIDA se les agendará una cita para su atención en la fecha más inmediata posible.
5. Sólo se llevarán a cabo 2 consejerías y/o pruebas de manera simultánea.
6. Se otorgará gel desinfectante a todos los usuarios de nuestros servicios de forma gratuita.

7. Para protección de usuarios nuestro personal seguirá las medidas precautorias.
8. En caso de que alguno de nuestros usuarios tenga síntomas respiratorios se le otorgará un cubre bocas, y se le brindará atención correspondiente con las medidas adecuadas.
9. En caso de que alguno de nuestros usuarios crea o considere que pudo haber adquirido el COVID-19, se le recomendará permanecer en casa y llamar a la línea de atención 33 3823 3220 a fin de ser atendido y diagnosticado por un especialista.
10. Para la atención de las Personas con VIH en las Unidades de Especialidad se compartió por medio de los tratantes los Lineamientos y Recomendaciones del CENSIDA

Al llegar a casa:

1. Al llegar a casa intenta no tocar nada hasta que te laves las manos con agua y jabón o hagas uso de gel antibacterial.
2. También lávate todas las zonas expuestas como la cara y el cuello.
3. Quítate los zapatos y en la medida de lo posible déjalos en la entrada.
4. Si sacaste a pasear a tus mascotas, antes de que entren a casa lava sus patas con agua y jabón.
5. Retira tu ropa, colócala en una bolsa para después lavarla.
6. Destina un lugar específico para dejar artículos como bolsa, cartera y llaves. Puede ser una caja a la entrada de tu casa.
7. Desinfecta el celular y los lentes.
8. Limpia con solución desinfectante (una cucharada grande de cloro por cada litro de agua) las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de almacenarlo.

No olvides la limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta los espacios de uso frecuentemente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 partes de agua, es decir, 10 mililitros (cucharada grande) de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

Acciones de prevención para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el brazo.
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos con cloro diluído en agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si presentas síntomas leves, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagios.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 25 de marzo de 2020.

Organismo Público Descentralizado
Servicios De Salud Jalisco
Directorio De Regiones Sanitarias

REGIÓN SANITARIA	CARGO	NOMBRE	DIRECCION DE UNIDAD	EMAIL	CELULAR
I COLOTLAN	DIRECTOR	DR. JOSE ALEJANDRO MORALES RODRIGUEZ	PASEO N°7 COL. CENTRO	rs1opdssj@gmail.com	3314881849
	SALUD PUBLICA	DRA. ELSA URIBE SANCHEZ	C.P. 46200	spubrs1opdssj@gmail.com	
	SECRETARIA	ANA CRISTINA CARDENAS MEDRANO	COLOTLAN JAL.	asistentedireccion_colotlan_jal@hotmail.com	3313204107
	ADMINISTRADOR	VICTOR MANUEL ARCEO IBAÑEZ		admonrs1opsssj@gmail.com	3312284321
II LAGOS DE MORENO	DIRECTOR	DR. JOSE LUIS TREVIÑO RODRIGUEZ	FCO. GLEZ. LEON	joseluistrv@hotmail.com	4747455173
	SALUD PUBLICA	DR. JOSE FERMIN NAVARRO	ESQ. MIGUEL LANDERO	salud.publica.reg02@gmail.com	
	SECRETARIA	MARIA DEL REFUGIO MARTIN GOMEZ	C.P. 47400		
	ADMINISTRADOR	JAIME ADRIAN PRADO VALLEJO		adrianprava310@gmail.com	4747377753
III TEPATITLAN	DIRECTOR	DRA. MARIA IDIONE MALDONADO ALEJANDRE	TEPEYAC N°90	mima.draidione@gmail.com	3781226330
	SALUD PUBLICA	DR. FRANCISCO JAVIER RAMIREZ CERVANTES	ESQ. ALDAMA	ssj.tepa.juris.coord.spublica@gmail.com	
	SECRETARIA	MARIA GLORIA FLORES GLEZ.	C.P. 47600	ssjtepa.juris.director@gmail.com	3781200478
	ADMINISTRADOR	MARIA GUADALUPE CARRANZA FLORES		crisan03@hotmail.com	3781052386
IV LA BARCA	DIRECTOR	DR. RAMIRO GIL PEREZ	AV. LUIS CORTINES N° 29	ivjurislabarca@yahoo.com	3921052281
	SALUD PUBLICA	DRA. MARIA LUISA FLORES MUÑOZ	COL. SANTA MONICA	maluisasm@hotmail.com	
	SECRETARIA	L.A. CLAUDIA CASTAÑEDA GONZALEZ	C.P. 47910		
	ADMINISTRADOR	JOSE ALFREDO GARCIA MARTINEZ		josealfredog72@gmail.com	3313525659
V TAMAZULA	DIRECTOR	DR. SERGIO TORRES FARIAS	AV. JOSE MARTINEZ	drsergiotorres@hotmail.com	3335968749
	SALUD PUBLICA	DR. PABLO GAMAL	RODRIGUEZ N° 1490	saludpublicaregionv@gmail.com	
	SECRETARIA	BLANCA PATRICIA MAGAÑA SALCEDO	C.P. 49650	maganabp@hotmail.com	341 1152803
	ADMINISTRADOR	MISAEL ALEJANDRO GUIZAR CONTRERAS		misa.gc@hotmail.com	3411178296
VI CIUDAD GUZMAN	DIRECTOR	DR. ALBERTO LEGUER RETOLAZA		leguer1011@gmail.com	3411147564
	SALUD PUBLICA	DRA. JUDITH ANGELICA MAGAÑA LEAL	VICTORIA N° 61	saludpublica.reg6@guzmangmail.com	
	SECRETARIA	MERCEDES GARCIA CASTILLO	C.P.49000	direccionreg6@gmail.com	3411100843
	ADMINISTRADOR	EDUARDO MARTINEZ TEJEDA		eduardomartineztejeda67@gmail.com	3310754116
VII AUTLAN	DIRECTOR	DR. MANUEL DE JESUS JOYA ADAME		regionsieteautlan@gmail.com	3173819285
	SALUD PUBLICA	DRA. ANA MAHARAÍ REA VAZQUEZ	JOSE MA. MERCADO		
	SECRETARIA	MARIA ROSARIO VARGAS CISNEROS	N°146 C.P. 48900	maryvargas74@hotmail.com	3171085359
	ADMINISTRADOR	MTRO. SOTERO REYES PATIÑO		sote2303@gmail.com	3171114760
VIII PUERTO VALLARTA	DIRECTOR	DR. ARMANDO PÉREZ OLIVA	JUAREZ N° 955		
	SALUD PUBLICA	DRA. TERESA PEREZ MANCILLA	ESQ. JESUS LANGARICA		
	SECRETARIA	TYFANI DELGADO , MARLYN PEÑA	C.P. 48300	region8dir@gmail.com	3221582180
	ADMINISTRADOR	MTRO. JOSE LUIS AGUILAR NAVARRO		jlancuva@hotmail.com	3221753407
IX AMECA	DIRECTOR	DR. CARLOS ALBERTO ROSAS CAMACHO	FLAVIO ROMERO DE	carlosarc46@gmail.com	3751050340
	SALUD PUBLICA		VELAZCO N° 62		
	SECRETARIA	MARILU FLORES GOMEZ	C.P. 46600	regionsanitariaix@yahoo.com.mx	3751024395
	ADMINISTRADOR	LIC. CARLOS ALBERTO MENDEZ LUNA		carlomendez@hotmail.com	3339520992
X CENTRO ZAPOPAN	DIRECTOR	DR. RICARDO ZAVALA HERNANDEZ	CALZADA DE LAS PALMAS	drricardozavalah@prodigy.net.mx	3333939695
	SALUD PUBLICA	DR. ALBERTO MEJIA	N° 166	sp.regionx@gmail.com	
	SECRETARIA	ERIKA RIVAS GODOY	CIUDAD GRANJA, ZAPOPAN	direccionrsx.ssj@gmail.com	3313330410
	ADMINISTRADOR	PAZ DEL ROCIO SANTIAGO GOMEZ		rociosantiago@live.com	3313591275
XI CENTRO TONALA	DIRECTOR	DR. EDGAR JESUS RAMIREZ CHAVEZ	JUAN DE DIOS ROBLEDO	direccion.reg11@gmail.com	3310149029
	SALUD PUBLICA	DRA. MARTHA IRENE COSSIO GONZALEZ	N° 230 COL. BLANCO Y CUELLAR	saludpublicaregion11@gmail.com	
	SECRETARIA	SUSY	C.P. 44730	ssareg11_libertad@hotmail.com	
	ADMINISTRADOR	EDMUNDO AGUIRRE GARRIDO		eaguirre.ssj@hotmail.com	3318435911
XII CENTRO TLAQUEPAQUE	DIRECTOR	DR. LUIS ALBERTO ZAMORA ZAMORA	CALZADA DE LOS ANGELES	doctorluiszamora@hotmail.com	3334408165
	SALUD PUBLICA		ENTRE ANALCO Y 5 DE FEB.		
	SECRETARIA	LILIANA FIGUEROA GONZALEZ	C.P. 44460	liliana_2381@yahoo.com.mx	3313318773
	ADMINISTRADOR	HECTOR RODRIGUEZ GONZALEZ		rodriguezssjhector@hotmail.com	3313193708
XIII CENTRO GUADALAJARA	DIRECTOR	DR. JUAN RAMON TORRES MARQUEZ	AV. DR. R MICHEL # 251	mgssjrco@gmail.com	3331371444
	SALUD PUBLICA		COL. SAN CARLOS		
	SECRETARIA	VERONICA GUTIERRES	C.P. 44460	direccionregion13@outlook.com	
	ADMINISTRADOR	ARQ. FRANCISCO JAVIER MELCHOR BELECHE		admon.regionsanitaria13@gmail.com	3331712067

Cuidarse es prevenir

Salud

Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO