

# Jornada Nacional de Sana Distancia

Del 23 de marzo al 19 de abril 2020

---

#SanaDistancia



**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD

14 de Marzo 2020

# Intervenciones de sana distancia



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

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**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**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



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**COVID-19**

Como **personas mayores de 60 años** somos más vulnerables a presentar complicaciones graves por el nuevo coronavirus, que podemos prevenir **siguiendo estas medidas básicas:**

¿Qué puede hacer mi familia?

¿Qué puedo hacer yo?

The infographic features a blue background with orange and purple horizontal stripes. At the top, the word 'COVID-19' is written in large, bold, purple letters. The 'O' is replaced by a red circle with a white slash over a grey virus particle. Below this, a white speech bubble contains text in Spanish. At the bottom, two cartoon characters, an elderly woman and an elderly man, are shown. The woman is on the left, wearing a green top, and the man is on the right, wearing a red sweater and glasses. They are both pointing upwards. Below each character is a white box containing a question in Spanish.

## 4. Protección y cuidado de las personas adultas mayores



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

- 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.

