

ACTUAR RESPONSABLE

Ante Covid-19

SÍNTOMAS DE RIESGO PARA UN SANO RETORNO



Si fuiste diagnosticado con COVID-19 o eres sospechoso, vigila los siguientes signos de alerta que requieren inmediata atención médica



Dificultad para respirar



Dolor de pecho



Respiración acelerada o rápida

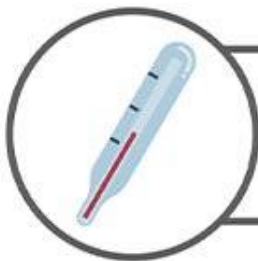
SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAMOS TODOS

MEDICIÓN DE TEMPERATURA DIARIA

PARA UN SANO RETORNO



Mantener vigilada tu temperatura



Si detectas una temperatura mayor a 37.5°
informa a los servicios de salud de tu localidad

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Síntomas de COVID-19

Los **síntomas o manifestaciones** de la enfermedad pueden aparecer entre **2 y 14 días después de la exposición** al virus.

Los **síntomas que se presentan más frecuentemente en pacientes con COVID-19 son:**



- * Fiebre (Temperatura mayor a 37.5°C)
- * Dolor de cabeza intenso
- * Tos seca

Otros **síntomas menos frecuentes que presentan pacientes con COVID-19 pueden ser:**



- * Escalofríos
- * Dolor muscular
- * Dolor de articulaciones
- * Dolor de garganta
- * Pérdida reciente del olfato o el gusto

Si **presentas alguno de los siguientes signos de advertencia de gravedad de COVID-19, acude a un servicio de urgencias de inmediato:**



- * Dificultad para respirar
- * Dolor o presión persistente en el pecho
- * Confusión o dificultad para estar alerta que no hayas tenido antes
- * Coloración azulada en los labios, el rostro o las puntas de los dedos de las manos

Fuente: OMS

FUNDACIÓN
Carlos Slim



¡HÁBITOS!



Lavarte correctamente las manos con agua y jabón después de manipular cualquier objeto, mercancía o dinero, o con alcohol gel al 70%. Recuerda que el virus se encuentra en objetos y superficies.

FUNDACIÓN
Carlos Slim

REGRESO A UNA NUEVA NORMALIDAD

USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS



Que el **uso del cubrebocas es obligatorio** en áreas públicas y en la interacción con otras personas



Lava tus manos antes de colocarte un cubrebocas



Cubre nariz y boca correctamente y asegúrate que no queden espacios entre la cara y el cubrebocas



Mientras lo uses **NO** lo toques



Cámbialo cada 4 horas o cuando se humedezca



NO lo reutilices



Al retirarlo sujétalo por las ligas y no por la tela



Tíralo en un bote de basura con tapa



Lávate las manos con agua y jabón o usa alcohol gel al 70%

FUNDACIÓN
Carlos Slim

FUNDACIÓN
Carlos Slim

**¡UNA LLAMADA A TIEMPO
PUEDE SALVAR TU VIDA!**

**LÍNEA COVID-CARSO
(55) 5201-7694**

**COMUNÍCATE SI PRESENTAS
ALGÚN SÍNTOMA**



SEARS

www.fcs-monitoreo.com

HAZ SEGURAS LAS COMPRAS DE COMIDA ANTE EL COVID-19



COMPRAS EN EL SUPERMERCADO

1. ANTES DE IR:

- Planea tus compras para disminuir el tiempo que estarás ahí.
- Compra solo lo necesario.
- Si estás dentro de la población vulnerable o tienes una enfermedad respiratoria no vayas.

2. AL LLEGAR AL SUPERMERCADO:

- Limpia el carrito con desinfectante.
- Solo toma de las estanterías lo que vayas a comprar. (Minimiza el riesgo).

2. AL LLEGAR A CASA:

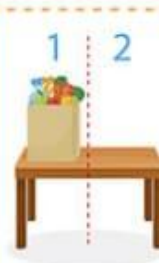
1 Limpia tu calzado y sus suelos con trapo y desinfectante.



2 Limpia tu mesa y divídela en dos secciones:

- 1: Artículos sin limpiar.
- 2: Artículos limpios.

En la sección 1 pon los artículos que compraste, y limpia cada uno con un trapo y desinfectante antes de colocarlo en la sección 2.



3 Deshazte de todas las envolturas innecesarias.



4 Las frutas y verduras ponlas directamente en el lavabo y desinfectalas.



PEDIR COMIDA PARA LLEVAR

1 Lavate las manos antes de recibir los alimentos y al finalizar el proceso de limpieza de los mismos.



2 Cuando te entreguen la comida ponla en la sección 1 de la mesa, retire las envolturas que traigan y pásala a platos o recipientes limpios.



3 Si tienes productos que vayan a guardarse en el congelador, limpia bien el exterior del envase antes de meterlos.



FUNDACIÓN
Carlos Slim

SEARS