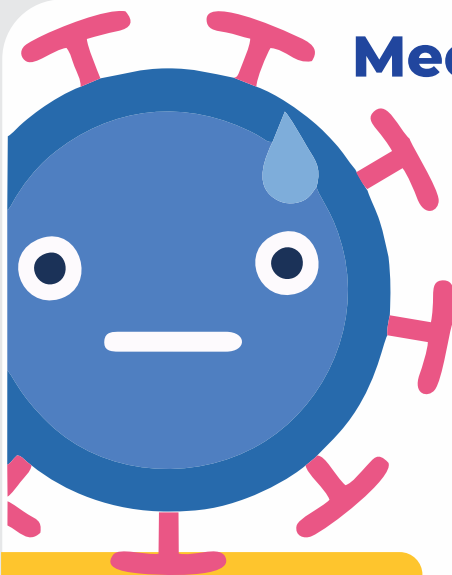




TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO INSTITUTO TECNOLÓGICO DE REYNOSA



**Nuevo coronavirus
COVID-19**

Medidas de promoción de la salud

¿Qué podemos hacer para protegernos?

Aunado a las acciones que el sector salud realiza, la población juega un papel importante para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus, por ello debemos realizar las medidas de higiene personal y del entorno.

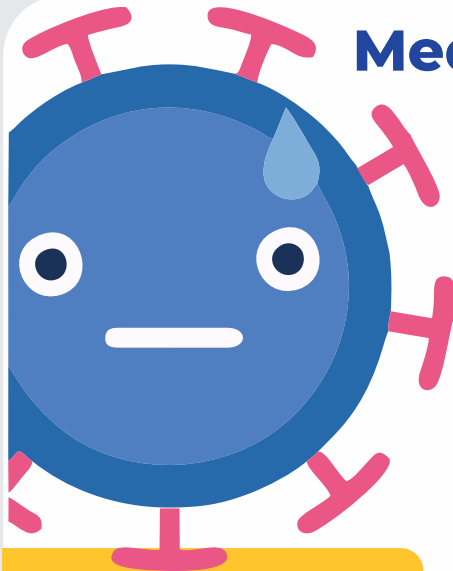
De ahí la importancia de que todas las personas conviertan en hábito las medidas que comprenden sencillos procedimientos de higiene, tanto personales como del entorno, los cuales comúnmente se realizan en los diferentes lugares donde desarrollan sus actividades cotidianas.

Debemos llevar y compartir las medidas de prevención, pues son las mejores medidas para disminuir la posibilidad de seguir propagando esta y cualquier otra enfermedad respiratoria:

- **Lavarse las manos frecuentemente** con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- Al toser o estornudar, **utilizar el estornudo de etiqueta**, que consiste en cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.
- **No escupir**. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable y tirarlo a la basura; es muy importante que después de escupir se lave las manos.
- **No tocarse la cara** con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- **Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común** en casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- **Quedarse en casa** cuando se tienen enfermedades respiratorias y acudir a recibir atención médica si se presenta alguno de los síntomas, entre los que se pueden encontrar: fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal.
- **Evitar en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.**



TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO INSTITUTO TECNOLÓGICO DE REYNOSA



**Nuevo coronavirus
COVID-19**

Medidas de promoción de la salud

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?

El nuevo coronavirus se transmite de una persona infectada a otras, a través de gotitas de saliva expulsadas al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano o al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus.

¿Quiénes están en riesgo de enfermarse del nuevo coronavirus?

Personas de cualquier edad que presenten enfermedad respiratoria leve o grave, y que 14 días antes del inicio de síntomas:

- Haya estado en contacto con un caso confirmado o bajo investigación de COVID-19.
- Viajó o estuvo en China, Hong Kong, Corea del Sur, Japón, Italia, Irán o Singapur, que son países que tienen transmisión local comunitaria de COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus COVID-19?

• Fiebre



• Tos, estornudos

• Malestar general



• Dolor de cabeza

• Dificultad para respirar (casos más graves)



Si presenta los **síntomas a su llegada**, contacte al equipo de **Sanidad Internacional** del aeropuerto y en caso de iniciarlos durante las siguientes dos semanas, llame al **800-0044-800**.

Será atendido por personal capacitado de la Secretaría de Salud.