

Decálogo para la prevención del COVID-19

Sensibles al impacto que ha tenido la propagación del coronavirus (COVID-19) en el mundo, refrendamos nuestro compromiso por salvaguardar la integridad de la población, compartiendo estas estrategias de contención y atención:

1. El agua y el jabón son mas eficaces que las soluciones antisépticas tan demandadas, si no tienes en el momento acceso al agua y jabón usa soluciones de gel alcoholadas con un contenido del 70%, y al lavarte las manos para el secado procura usar toallas de papel y posterior a su uso colocarlas en la basura.
2. Es importante al toser o estornudar usar el ángulo interno del codo, o también usar un pañuelo de papel e inmediatamente a su uso colocarlo en la basura y lavarse las manos con agua y jabón.
3. En lugares públicos es conveniente mantener una distancia social sana (1m) y también es preferible evitar el contacto físico a través de besos, y tampoco es aconsejable darse la mano.
4. Evitar estar tocando ojos, nariz o boca, dado que el virus se contagia a través de las mucosas de estas zonas anatómicas, y con nuestras propias manos nos podemos contagiar si no están limpias.
5. Solo llevar a cabo viajes cuando es estrictamente necesario, y de preferencia en transporte particular.
6. Los adultos mayores y enfermos con el sistema inmunológico comprometido son personas de riesgo para contagiarse, limitar visitas de personas sanas y de preferencia de una sola persona a la vez, manteniendo la distancia social sana y sobre todo mantener cercanía por llamas telefónicas o videollamadas de ser posible.
7. En los hospitales la visita de los pacientes independientemente de la enfermedad que padezcan se deberá limitar a una sola persona y que se encuentre en buen estado de salud. Así mismo en establecimientos de salud ambulatorios, edificios públicos priorizar solo la asistencia de la persona que solicitara algún trámite o atención. Es importante cumplir esta disposición.
8. En áreas públicas, salas de espera, mostradores, pasamanos, picaportes, manijas y demás puntos de contacto con las personas aumentar la frecuencia de limpieza utilizando agentes de limpieza de calidad hospitalaria (Cloro, Hipoclorito de sodio).
9. En los establecimientos públicos tener disponibilidad de gel antibacterial para usuarios y personal que atiende en los mismos.
10. **Consultar solo sitios oficiales** para conocer, ampliar y actualizar la información disponible de COVID-19, **no automedicarse y acudir en caso de síntomas respiratorios a atención medica o marcar al número 800 SALUD y en el sitio <https://coronavirus.guanajuato.gob.mx>**