

ENTRÉNATE



**Sigue instrucciones en:
covid19.queretaro.gob.mx**



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE
QUERÉTARO

QRO **TÚ**
YO



SI PRESENTAS
SÍNTOMAS
 O NECESITAS AYUDA
PSICOLÓGICA
442 101 52 05

SIGUE
INSTRUCCIONES

covid19.queretaro.gob.mx



DUDAS
DE COVID-19
 MANDA WHATS A
443 980 0981

DESCARGA LA APP
PARA AUTO DIAGNÓSTICO



Disponible en
 App Store

DISPONIBLE EN
 Google Play

¡HOLA!

Vivir esta crisis sanitaria ha sido un gran reto para todos, hemos sentido miedo, frustración, aburrimiento, dolor y sobre todo incertidumbre.

Los queretanos siempre hemos caminado juntos, sabemos ser solidarios y seguir indicaciones, durante décadas hemos generado círculos virtuosos en muchos ámbitos.

Ya vimos que lo más bonito de la vida es estar cerca de nuestros seres queridos, así que sigue todas las recomendaciones para que no volvamos a estar separados.

¡REGRESAR
DEPENDE DE TODOS!



¡CUIDADO! ES REAL

Debido a la pandemia por COVID-19 nuestro Estado ha presentado:



SI NO NOS ENTRENAMOS VOLVEREMOS A LA CUARENTENA



Significa que nuestra población en edad económicamente activa ha frenado sus actividades, algunos por prevención, pero también por contagio.



6 DE CADA 10 TENÍAN ENTRE 60 Y 80+ AÑOS

IDC Índice de Duplicidad de Casos

ESTAMOS EN PROMEDIO DE **13 DÍAS**



CON ESTAS CIFRAS la proyección puede llegar hasta

12 MIL CONTAGIADOS y a la saturación de **HOSPITALES**



Aún **no existe vacuna** ni **tratamiento** para combatir esta enfermedad.

* FUENTE: Datos generados a partir de las Métricas COVID-19 del Estado de Querétaro al 28 de mayo de 2020, corte de las 22:42 hrs. De acuerdo a las mediciones del Instituto Mundial de Organización.

¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS?

PREPARATIVOS

ENTRENAMIENTO SOCIAL

MODULACIÓN SOCIAL

ETAPAS DE LA EPIDEMIA



¿QUÉ HA PASADO?



La Organización Mundial de la Salud emite declaratoria de epidemia.



Se activan protocolos sanitarios y medidas extraordinarias.



Se consolidan instrumentos de organización, atención y apoyo para la ciudadanía.



Se comienzan a recibir más casos cada día.



¿EN DÓNDE ESTAMOS?



Aumenta el número de personas en la calle, crecen aceleradamente los contagios y defunciones.



Los ciudadanos deben hacer consciencia de la responsabilidad de cada uno.



Tenemos que suspender preparativos y quedarnos en casa.

Se pone en marcha la estrategia de ENTRENAMIENTO SOCIAL, en 5 pasos:



¿QUÉ NO QUEREMOS QUE PASE?



Sino te entenas, las posibilidades de contagiarte crecen.



Entonces enfrentaríamos una segunda ola de contagios.



Tenemos que volver a casa.



Habrán más enfermos y defunciones.



¿QUÉ **SÍ** QUEREMOS QUE PASE?

1 MIDO

2 COMBINO

3 PRUEBO

Así, podemos ir caminando hacia la normalidad.



REGRESAR DEPENDI DE TODOS

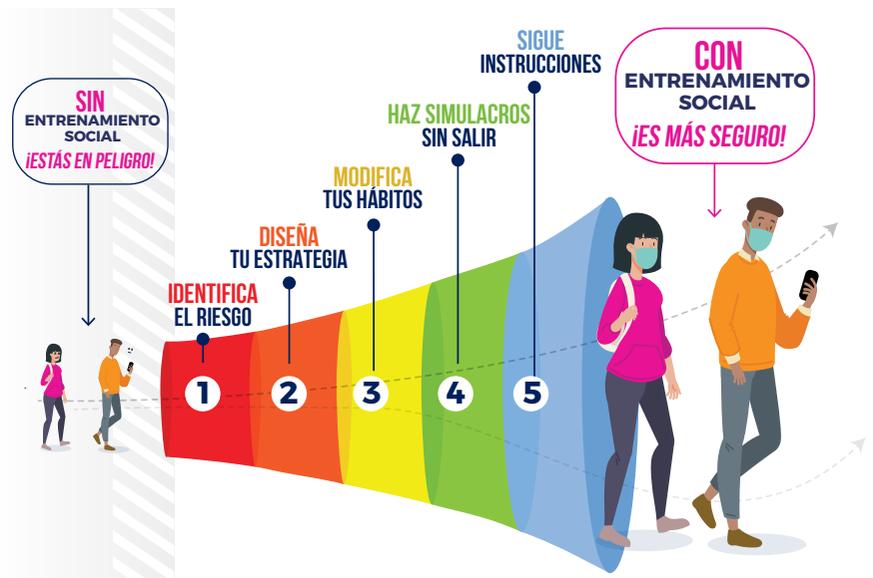


Es un hecho que este virus llegó para quedarse. Algún día tendremos vacunas para combatirlo pero no contaremos pronto con ese recurso. Mientras sucede, tenemos que hacerle frente y generar una estrategia para ganar esta batalla, entrenándonos para la nueva normalidad y aprendiendo a vivir de manera segura con el virus entre nosotros.

En tanto no exista vacuna, **tienes que aprender a convivir con el virus** para evitar contagios y practicar en todo momento las recomendaciones básicas que ya nos aprendimos: Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente o usar gel desinfectante, no tocarse la cara, usar cubreboca en todos los espacios públicos y guardar la sana distancia.

Identifica estos botones para que recuerdes que no podemos bajar la guardia.

ENTRÉNATE PARA LA NUEVA NORMALIDAD



**NADIE PODRÁ CUIDAR MEJOR
DE TI QUE TÚ MISMO**

ME CUIDO, TE CUIDO

El cubreboca es una **barrera de protección** muy efectiva pues no permite que las gotas de saliva sean expulsadas al exterior evitando potencialmente el contagio y contaminación de superficies. Sin embargo, debes aprender a usarlo adecuadamente porque si lo usas de manera incorrecta corres el riesgo de llevar el virus a la cara. Traerlo en el cuello, cabeza, quitarlo y volverlo a poner tocándolo por el frente y no por los resortes puede ser muy riesgoso.

Siempre debe ir acompañado de las demás medidas sanitarias de higiene.

ES MUY SENCILLO APRENDER A USARLO:

- 1** LAVA TUS MANOS CON AGUA Y JABÓN.
- 2** AL PONERLO, ASEGÚRATE DE CUBRIR LA BOCA Y LA NARIZ SIN DEJAR ESPACIOS ENTRE TU CARA Y EL CUBREBOCA.
- 3** EVITA TOCARLO MIENTRAS LO USAS.
- 4** CAMBIA EL CUBREBOCA CUANDO ESTÉ HÚMEDO Y NO REUTILICES LOS DESECHABLES.
- 5** NO UTILIZAR DE GORRO O BUFANDA EL CUBREBOCA.
- 6** PARA RETIRARLO, USA EL RESORTE, SIN TOCAR LA PARTE DELANTERA.
- 7** TÍRALO EN UN RECIPIENTE CERRADO Y DESPUÉS LAVA Y DESINFECTA LAS MANOS.



LLEVAR CUBREBOCA ES OBLIGATORIO, PERO NO TE HACE INVENCIBLE.

RECICLA TUS TELAS

Todos vamos a necesitar cubreboca en esta nueva normalidad por lo que es probable que los desechables estén escasos y lo ideal es dejarlos para el personal del sector salud.

Hacer uno en casa es muy sencillo, puede ser una actividad en familia y nuestro bolsillo no lo resentirá.

MATERIAL

TELA, RESORTE O LIGAS, TIJERAS, AGUJA E HILO



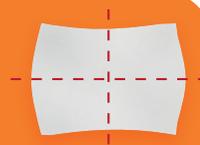
PASO 1

Lava tus manos y desinfecta tu área de trabajo.



PASO 2

Divide la tela en 4 como cruz, doblado a la mitad y de nuevo a la mitad.



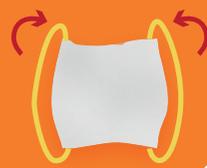
PASO 3

Mete las ligas por ambos extremos de la tela.



PASO 4

Dobla los extremos sobrantes al centro y coser.



PASO 5 ¡Listo!



RECUERDA LAVARLO CADA QUE LO TERMINES DE USAR

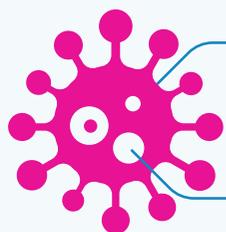
LOS HÉROES PODEROSOS: EL AGUA Y EL JABÓN

Lavarte las manos es la instrucción más sencilla y más efectiva para eliminar a COVID 19. Cuando tocamos algunas superficies y recogemos el virus en nuestras manos, este no penetra la piel pero sí permanece ahí esperando la oportunidad para entrar al cuerpo por los ojos, nariz y boca.

El jabón elimina el virus de la piel porque hace que su envoltura viral se disuelva, así las proteínas y el ARN se desactivan y el agua lo arrastra por completo. La técnica de lavado de 20 segundos nos puede salvar la vida.

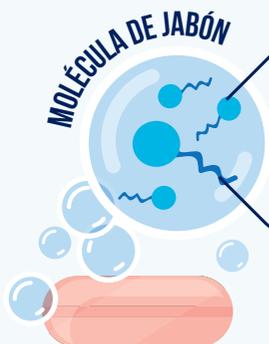
La Organización Mundial de la Salud recomienda frotarse las muñecas, las palmas y el dorso de las manos, los espacios entre los dedos en un movimiento entrelazado, haciendo círculos con los puños alrededor de cada pulgar y frotando las puntas de los dedos en las palmas.

CÓMO EL JABÓN DESTRUYE EL CORONAVIRUS



El virus está envuelto en una **capa lipídica** (de grasa) que protege su material genético.

Las **proteínas** le ayudan a infectar las células humanas.



La **cabeza hidrófila** es afín al agua.

La **cola hidrófoba** es afín a los aceites y a la grasa.

LAVADO DE MANOS



**LA TÉCNICA DE LAVADO DE 20 SEG
NOS PUEDE SALVAR LA VIDA**



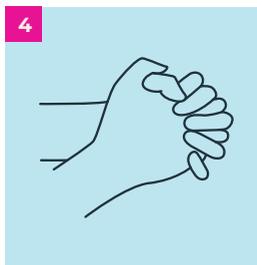
1 Moja tus manos y aplica jabón.



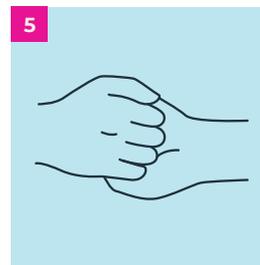
2 Frotar las palmas de las manos (lejos del agua).



3 Frotrar el dorso de las manos.



4 Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



6 Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



7 Frota las palmas de las manos



8 Enjuaga con agua



9 Seca con una toalla desechable

CASA



- Control remoto
- Grifos, fregaderos y lavabos
- Esponjas de cocina y trapos
- Inodoro y ducha
- Perillas y agarraderas de puertas y ventanas
- Interruptores
- Botones del microondas



LIMPIA CONTINUAMENTE
ESTOS OBJETOS

OFICINA



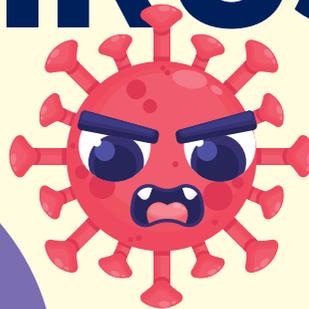
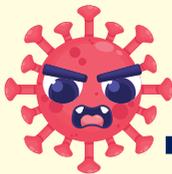
- Teclado y mouse
- Teléfonos fijos
- Cafetera
- Perillas y agarraderas de puertas y ventanas
- Plumas y lápices
- Artículos de oficina

TRASLADOS



- Volante de auto o bicicleta
- Palanca de velocidad y controles del tablero
- Pasamanos en transporte público

A LAS COSAS TAMBIÉN SE LES PEGA EL VIRUS



FUERA DE CASA



- Pasamanos
- Carritos del supermercado
- Cajeros automáticos
- Perillas de puertas



ARTÍCULOS PERSONALES



- Teléfonos móviles
- Tabletas y computadoras
- Lentes de armazón o gafas de sol
- Accesorios

MI DÍA EN LA OFICINA

AL SALIR

- 1 Usa cubreboca en todos los lugares públicos.
- 2 Evita tocarte la cara.
- 3 Estornuda o tose de etiqueta.

EN EL TRANSPORTE

- 1 Evita contacto con superficies del vehículo.
- 2 Mantén sana distancia en la parada y utiliza los asientos marcados.

AL LLEGAR A LA OFICINA

- 1 Sigue el protocolo sanitario de la empresa.
- 2 Colabora en la medición de temperatura.
- 3 Desinfecta tus manos con gel o solución desinfectante.
- 4 Haz uso de los tapetes desinfectantes.

EN MI ÁREA DE TRABAJO

- 1 No compartas artículos de oficina.
- 2 Desinfecta las superficies.
- 3 Mantén sana distancia.
- 4 No besos, no abrazos.

EN EL TRASLADO

- 1 El conductor debe traer puesto cubreboca.
- 2 En taxi solo el chofer y dos personas más.

DE REGRESO A CASA

- 1 Limpia tus zapatos antes de entrar.
- 2 Lavado inmediato de manos.
- 3 Quitarse la ropa en la entrada y depositarla en una bolsa de plástico. Lavarla lo más pronto posible.

A LA HORA DE LA COMIDA

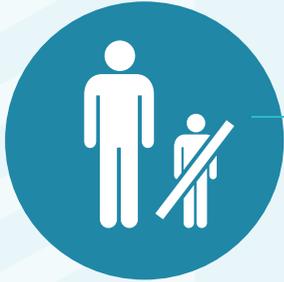
- 1 Lávate las manos.
- 2 No compartas utensilios ni cubiertos.
- 3 Siéntate a 1.5 m de distancia.
- 4 Desinfecta la mesa de comida.

COMIDA A DOMICILIO

- 1 Evita contacto con el repartidor.
- 2 Vacía alimentos en platos y vasos propios.
- 3 Tira empaques a la basura.



AMOR ES:



Evita llevar menores de edad



Acude solo un representante por familia



Evita aglomeraciones



Mantén sana distancia cuando pagues y al escoger tus productos



Usa cubreboca



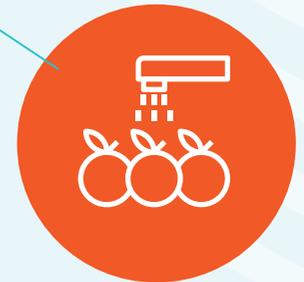
Al regresar lávate las manos



Usa gel antibacterial antes de entrar



Limpia los abarrotos con un trapo con solución sanitizante
USA ESTA FÓRMULA
2 tapitas de cloro + 1 lt de agua



Lava frutas y verduras



HAZ UN HÁBITO DE ESTOS PASOS

MI DÍA EN LA FÁBRICA



AL SALIR

- 1 Usa cubreboca en todos los lugares públicos.
- 2 Evita tocarte la cara.
- 3 Estornuda o tose de etiqueta.



EN EL TRANSPORTE

- 1 Evita contacto con superficies del vehículo.
- 2 Mantén sana distancia en la parada y utiliza los asientos marcados.



INGRESO

- 1 Respeta el acceso en horario escalonado y por áreas designadas.
- 2 Desinfecta tus manos.
- 3 Permite la medición de tu temperatura.
- 4 Haz uso de los tapetes desinfectantes.
- 5 Utiliza el equipo de protección proporcionado por la fábrica: cubreboca, protector facial o lentes de seguridad.



EN LA FÁBRICA

- 1 Acata horarios alternados de comida, baño y otras actividades para reducir el contacto.
- 2 Mantén sana distancia de 1.5 metros.
- 3 Disminuye los encuentros cara a cara con otros trabajadores.
- 4 No compartas herramientas de trabajo y/u objetos personales.
- 5 En elevadores solo suben dos personas por m².
- 6 Lava frecuente tus manos o usa gel antibacterial, especialmente después de tocar objetos de uso común como perillas, botones, barandales y maquinaria.



COMIDA

- 1 Lávate las manos.
- 2 No compartas utensilios ni cubiertos.
- 3 Siéntate a 1.5 m de distancia de los demás compañeros.
- 4 Desinfecta la mesa de comida.



EN EL TRASLADO

- 1 El conductor debe traer puesto cubreboca.
- 2 En taxi solo el chofer y dos personas más.

DE REGRESO

- 1 Limpia tus zapatos antes de entrar.
- 2 Lavado inmediato de manos.
- 3 Quitarse la ropa en la entrada y depositarla en una bolsa de plástico. Lavarla lo más pronto posible.



TÚ ERES EL CAMBIO

TOP 3 FACTS JÓVENES VS COVID-19



¿Sabías que formas parte del grupo que presenta el 62% de los contagios de COVID-19 en México?



Te recuperas rápidamente pero puedes contagiar a niños, papás y abuelitos, ¡para ellos sí puede ser letal!



Tu generación es la que más lucha por cuidar nuestro planeta, ¿porqué no ser también los líderes que frenen este virus?

GUÍA A NIÑOS Y ADULTOS PARA SEGUIR LAS MEDIDAS SANITARIAS.

NO COMPARTAS CELULAR



MANTÉN SANA DISTANCIA



NO COMPARTAS VASOS NI ALIMENTOS

USA CUBREBOCA EN TODO MOMENTO



NO BESOS NI ABRAZOS



EVITA REUNIONES EN LUGARES CERRADOS Y DE MÁS DE 5 PERSONAS



RESPETA LAS MEDIDAS SANITARIAS

¡HOLA, SOY LELE!

TE QUIERO FELICITAR PORQUE DURANTE ESTA CUARENTENA DEBIDO A COVID-19, HAS SIDO MUY VALIENTE.

SÉ QUE PARA TI NO HA SIDO FÁCIL ESTAR EN CASA TANTOS DÍAS SIN VER A TODA TU FAMILIA, AMIGAS Y AMIGOS, Y QUE EXTRAÑAS IR A LA ESCUELA O SALIR A JUGAR, PERO RECONOZCO TU FORTALEZA.

¡ESTOY MUY ORGULLOSA DE TI!



¡COLORÉAME!

VAMOS A REPASAR LAS COSAS QUE HAS HECHO:

- TE LAVAS MUY BIEN LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.
- SI NO HAY AGUA Y JABÓN CERCA, USAS GEL ANTIBACTERIAL.
- NO TE TOCAS LOS OJOS, NI LA NARIZ, NI LA BOCA.
- SI TOSES O ESTORNUDAS TE TAPAS CON EL ÁNGULO INTERNO DEL BRAZO.
- HACES LOS TRABAJOS QUE TE DEJAN EN LA ESCUELA.
- PASAS TIEMPO VALIOSO CON TU FAMILIA.
- LE RECUERDAS A LOS ADULTOS QUE USEN CUBREBOCA Y GEL DESINFECTANTE CUANDO TIENEN QUE SALIR; A SU REGRESO LES PIDES QUE SE LAVEN LAS MANOS.
- TE HAS QUEDADO EN CASA. ¡MUY BIEN HECHO!



¡LO ESTÁS HACIENDO MARAVILLOSAMENTE!

¿DÓNDE ESTÁ EL VIRUS?



ENTRÉNATE CON TU FAMILIA Y ENCUENTRA EN DÓNDE SE OCULTAN LOS 10 CORONAVIRUS.

Juntas y juntos por un QUERÉTARO SIN VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

**Respeta y cuida de quienes
comparten la casa contigo.**

Reparte
tareas
del hogar.

Propiciemos espacios
donde las y los
integrantes del hogar
expresen cómo se
sienten.

Ofrece apoyo a
distancia a tus
amigas y familiares.

Recuerda que contamos
con un call center para
asesoría psicológica
442 101 52 05.

Si conoces a alguna mujer en
situación de violencia hazle
saber que existen instituciones
que pueden apoyarla.

¡No estás sola!

Si sufres violencia al interior de tu hogar

DENUNCIA

LÍNEA TEL MUJER

216.47.57 / 800 008 3568

WHATSAPP 446.139.09.70

PARA **911**
EMERGENCIAS **EMERGENCIAS**
MARCA **+**  

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

La salud emocional nos hace saber que podemos resolver los problemas cotidianos. Permite que nuestras ideas, emociones y acciones sean congruentes entre si. Es por eso que te hacemos las siguientes recomendaciones.

CUIDA TU CUERPO CON:

Respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación, sana alimentación, duerme lo suficiente, evita consumir alcohol y drogas.

CUIDA TUS EMOCIONES:

Evita aislarte afectivamente, expresa emociones, busca reír, sé empático con las emociones de otros; escucha ideas y emociones de los demás.

REALIZA ACTIVIDADES:

Haz una rutina para el trabajo en casa; dedica tiempo para ti y tu familia; sé responsable, sigue indicaciones para salir de casa, brinda y pide ayuda cuando lo requieras.

El quedarnos en casa puede habernos llevado a experimentar síntomas como ansiedad, miedo, nerviosismo, estrés y preocupación; que pueden persistir a pesar de que la situación esté bajo control.

**Recuerda identificar y expresar
tus emociones, así como tener un estilo
de vida saludable.**

TERAPIA EN LÍNEA
www.apoyo-psicologico.mx



"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".