



— Guía para la Construcción de la **Nueva Normalidad** por COVID-19 —



—Guía para la Construcción de la Nueva Normalidad por COVID-19 —

Primera edición: mayo 2020

Elaborado y diseñado por personal de la Dirección General de Promoción a la Salud y Prevención de Enfermedades de los Servicios de Salud de Sonora.

Se permite el uso y la reproducción total o parcial de este documento siempre y cuando se citen los derechos de autor.

Servicios de Salud de Sonora, Comonfort y Paseo del Canal S/N. Col. Centro de Gobierno C.P. 83280.



Directorio

Lic. Claudia Artemiza Pavlovich Arellano

Gobernadora Constitucional del estado de Sonora

C.P. Adolfo Enrique Clausen Iberri

Secretario de Salud Pública del estado de Sonora

Dr. Jaime Ibarra González

Subsecretario de Salud Pública del estado de Sonora

Dr. Gerardo Álvarez Hernández

Director General de Promoción a la Salud y Prevención de Enfermedades

Lic. Rodrigo Duarte Gutiérrez

Director de Promoción de la Salud

Autores:

MC. María Angélica Campa Peñúñuri

Lic. María Reneé Valenzuela Ibarra

MC. Carmen María Romanos Moreno

MC. Alejandra Sánchez Rodríguez

MC. Berenice Chávez Ortíz

Lic. Estefanía Guadalupe Rodríguez Bojórquez

Lic. Claudia Fernanda Guerrero Aguilar

MC. Perla Lizeth Leyva Contreras

MDR. Magali Carolina Briseño Vidal

Lic. Christian Humberto Acosta Contreras

Lic. Andrea Alejandra Martínez Ruíz

Lic. Cherit Joanna Acuña García

Diseño Editorial

LCC. Jesús Alfonso Valenzuela Quintero.



Índice

• Prólogo	Pág. 7
• Marco Legal	Pág. 8
• Introducción	Pág. 9
• Justificación	Pág. 10
• Diez acciones para proteger a la población	Pág. 11
• Objetivo General	Pág. 13
• ¿Qué es el Coronavirus?	Pág. 13
• Definición operacional de caso sospechoso	Pág. 13
• Transmisión de COVID-19	Pág. 14
• Otras posibles formas de contagio	Pág. 14
• Acciones ante la identificación de un caso sospechoso	Pág. 15
• Acciones de prevención y control de COVID-19 en sus diferentes fases	Pág. 18
- Fase 1. La importación	Pág. 20
- Fase 2. Dispersión comunitaria	Pág. 22
- Fase 3. Dispersión epidémica	Pág. 25
• Construcción de la “Nueva Normalidad” en el estado de Sonora	Pág. 26
1. Sitios de trabajo	Pág. 29
1.1 Oficinas	Pág. 30
1.2 Bancos y centros de pago	Pág. 32
1.3 Sector restaurantero y/o alimentos	Pág. 33
1.4 Fábricas o maquiladoras	Pág. 40
1.5 Servicios de spa, salón de belleza y/o barbería	Pág. 42
1.6 Servicios domésticos: Aseo, plomería y electricidad	Pág. 43
1.7 Construcción: Arquitectos, Ingenieros, albañilería y soldadura	Pág. 44
1.8 Centro de atención infantil (guarderías)	Pág. 47
1.9 Veterinarias	Pág. 52



2. Transporte público, taxi o plataforma	Pág. 53
3. Supermercados y tiendas de autoservicio	Pág. 57
4. Espacios de activación física	Pág. 61
4.1 Al aire libre	Pág. 61
4.2 Gimnasios	Pág. 63
4.3 Clubes deportivos y ligas deportivas	Pág. 66
5. Celebraciones religiosas	Pág. 68
6. Espacios públicos	Pág. 71
6.1 Espacios públicos cerrados	Pág. 73
6.1.1 Cines	Pág. 73
6.1.2 Auditorios o centros de convenciones	Pág. 74
6.1.3 Locales de eventos	Pág. 75
6.1.4 Hoteles	Pág. 77
6.1.5 Plazas comerciales	Pág. 79
6.1.6 Refugios y albergues	Pág. 81
6.2 Espacios públicos abiertos	Pág. 82
6.2.1 Estadios	Pág. 82
6.2.2 Parques y áreas comunes	Pág. 83
6.2.3 Playas	Pág. 84
6.2.4 Albercas	Pág. 85
• Mascotas y COVID-19	Pág. 86
• Conclusiones	Pág. 89
• Anexo 1. Correcto lavado de manos	Pág. 90
• Anexo 2. Uso correcto de cubreboca	Pág. 91
• Anexo 3. Transporte público	Pág. 92
• Anexo 4. Supermercados	Pág. 93
• Anexo 5. ¿Cómo lavar y desinfectar frutas y verduras?	Pág. 94
• Anexo 6. Limpieza y desinfección productos enlatados	Pág. 95
• Anexo 7. Diez acciones para un regreso y seguro ante COVID-19	Pág. 96
• Anexo 8. Cuidemos a nuestros adultos mayores	Pág. 97



• Anexo 9. Cuarentena en casa	Pág. 98
• Anexo 10. Lactancia en tiempos de COVID	Pág. 99
• Anexo 11. Si tengo COVID, ¿puedo amamantar?.....	Pág. 100
• Anexo 12. ¿Puedo contagiar a mi bebe durante el embarazo?.....	Pág. 100
• Anexo 13. ¿Qué relación hay entre COVID y los animales?.....	Pág. 101
• Anexo 14. ¿El Virus se transmite a través de los animales?.....	Pág. 102
• Anexo 15. ¿Llegará el momento que COVID ya no contagiará?.....	Pág. 103
• Anexo 16. Medidas para el regreso a clases	Pág. 104
• Anexo 17. Si me recupero de COVID, ¿me hago inmune?.....	Pág. 105
• Anexo 18. ¿Se puede portar COVID en la ropa?.....	Pág. 106
• Anexo 19. ¿El COVID está en el aire?	Pág. 107
• Anexo 20. ¿Cuándo se encontrará una cura?.....	Pág. 108
• Anexo 21. Siendo buenos vecinos	Pág. 109
• Anexo 22. Snacks saludables.....	Pág. 110
• Anexo 23. Recetas saludables.....	Pág. 111
• Anexo 24. Colaciones saludables	Pág. 112
• Anexo 25. Desayunos saludables	Pág. 112
• Anexo 26. Uso incorrecto de cubreboca	Pág. 113
• Anexo 27. Cómo desechar el cubreboca	Pág. 114
• Anexo 28. Vida útil del cubreboca.....	Pág. 115
• Anexo 29. Preguntas frecuentes del cubreboca	Pág. 116
• Anexo 30. ¿Si no presento síntomas, debo usar cubreboca?.....	Pág. 117
• Anexo 31 ¿Sabías que el cubreboca...?	Pág. 118
• Anexo 32. ¿Quién debe utilizar cubreboca?.....	Pág. 119
• Anexo 33. El cubreboca no sustituye las medidas.....	Pág. 120
• Guía de Promoción de la Salud en COVID-19	Pág. 121
• Publicaciones en portal: covid19.saludsonora.gob.mx.....	Pág. 122
• Bibliografía.....	Pág. 125



Prólogo

La construcción de la Nueva Normalidad en Sonora implica una transformación de la vida cotidiana, favoreciendo el empoderamiento personal y comunitario, aplicando la abogacía e incrementando el capital social que fortalece el bien común para el desarrollo de actividades económicas y sociales, salvaguardando la salud tanto personal como colectiva.

Siguiendo pie a ciertos protocolos sanitarios denominados “Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria” decretados por la autoridad federal **se busca privilegiar la salud y la vida, la solidaridad y la no discriminación, la responsabilidad compartida, la economía moral y la eficiencia productiva, a través de estrategias de Promoción de la Salud.**

La renovación del sistema de salud contempla la intersectorialidad y la participación social organizada para la creación y adopción de estilos de vida más saludables, **surgiendo como su principal objetivo la salutogénesis.**

Una sociedad que toma decisiones saludables y responsables sobre sus acciones tiene en sus manos la posibilidad de reducir el riesgo de padecer problemas de salud comunes, costosos, pero sobre todo prevenibles.





Marco legal

La Guía para la Construcción de la Nueva Normalidad por COVID-19, Sonora, se sustenta normativamente en lo dispuesto por los artículos 1, 3, fracción XV, 13, apartado B, fracción I, 134, fracción II, 135, 139, 141 y 142 de la Ley General de Salud, que establecen la concurrencia entre la Federación y las Entidades Federativas en materia de salubridad general, así como las facultades de estas últimas para organizar, operar, supervisar y evaluar los servicios de prevención de enfermedades transmisibles, además de realizar actividades de vigilancia epidemiológica, de prevención y control de dichas enfermedades, entre las que se encuentran las infecciones agudas del aparato respiratorio, así como en los artículos 2, 3, 6, 19, 23, 24, 30, 31 y 43, del Reglamento Sanitario Internacional (RSI 2005).

Asimismo, dicha Guía se encuentra acorde a las facultades que en materia de vigilancia epidemiológica le confieren a la Secretaría de Salud Pública, los artículos 1, fracción II, 2, fracciones I, II y III, 3, fracción XIII, 15, fracciones I y VII, 97, fracción II, 101, 105, 258, 272, 273, fracciones VII, IX y XII de la Ley de Salud para el Estado de Sonora, además de que el mismo tiene como finalidad garantizar la protección de la salud y el acrecentamiento de los valores que coadyuvan a la creación, conservación y disfrute de condiciones de salud entre la población que contribuyan al desarrollo social.

Desde el punto de vista técnico, la referida Guía toma como base las disposiciones de carácter técnico emitidas por la Secretaría de Salud Federal, incluidas en la Norma Oficial Mexicana NOM-017-SSA-2-2012 para la vigilancia epidemiológica, en los Lineamientos Estandarizados para la Vigilancia Epidemiológica y por Laboratorio de COVID-19, los Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno Laboral, así como aquellas emitidas por la Secretaría de Salud Pública, incluidas en el Plan de Contingencia para la Prevención, Atención y Control de COVID-19. Sonora 2020, y la Guía Informativa de Promoción de la Salud en COVID-19.



Introducción

La **pandemia de la enfermedad respiratoria aguda COVID-19, provocada por la transmisión respiratoria de persona a persona del nuevo coronavirus SARS-CoV-2**, desafía a los sistemas de salud y la sociedad misma, no sólo por las implicaciones médicas generadas por su elevada tasa de contagios, sino por la mortalidad asociada a su presencia, y porque su mitigación se asocia a medidas de contingencia que trastocan el quehacer cotidiano de los individuos y comunidades.

Dichas medidas, como el distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena de enfermos y sus contactos cercanos, suponen una alteración de la dinámica social y económica que afecta directa e indirectamente, el bienestar personal y colectivo.

La necesidad de equilibrar la salud humana y la económica, ha generado debates conceptuales y disciplinares que no acabarán en el corto plazo, pero si deben producir cambios en nuestras conductas individuales y grupales.

El mundo en general entiende que, tras la implementación de las medidas de contingencia sanitaria, es esencial regresar a nuestras actividades productivas y sociales, pero también entiende que ese regreso debe ser caracterizado por el orden y la dosificación, es decir, debe ser gradual, progresivo y apegado a protocolos sanitarios que permitan controlar la potencial diseminación explosiva del virus.

En tal sentido, dichos protocolos deben ser aplicados en todos los espacios y tiempos de las actividades humanas. Esta es una propuesta general para el regreso ordenado y progresivo de la población que reside en localidades del estado de Sonora.



Justificación

COVID-19, es la enfermedad respiratoria infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV-2, que fue recientemente descubierto. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que se detectara su presencia en Wuhan China en diciembre de 2019.

La enfermedad COVID-19 se transmite fácilmente de persona a persona a través de secreciones respiratorias expulsadas al hablar, toser o estornudar, o por el contacto de nuestras manos con nuestra nariz o boca tras tocar superficies contaminadas con el virus. Se contagia con rapidez entre la población porque no tenemos anticuerpos que nos defiendan, pues es una enfermedad que la humanidad no conocía.

La mayoría de los sujetos que se infecten tendrá una enfermedad leve o moderada, como un resfriado común, o incluso será asintomático. Pero estos individuos pueden transmitir el virus a otras personas que son más vulnerables a la infección y que pueden desarrollar una enfermedad respiratoria grave e incluso, la muerte.

Esas personas vulnerables son especialmente los que tienen más de 60 años y padecen enfermedades crónicas como diabetes mellitus, enfermedades del corazón y pulmones, hipertensión arterial, asma, cáncer, entre otras. Por tal razón, es fundamental que todos nos protejamos, que seamos responsables del cuidado de nuestra salud, que ayudemos a mantener higiénicos los espacios comunes como el trabajo, las escuelas, las plazas, los centros comerciales.

Tras las medidas de contingencia sanitaria implementadas para protegernos del coronavirus, es necesario que volvamos a la vida productiva, a las escuelas, a las actividades sociales. **Pero una nueva realidad está presente: en tanto no tengamos una vacuna que evite el contagio, las medidas de salud pública son nuestra mejor defensa,** y en ese sentido, las siguientes son recomendaciones generales que deben cumplirse cabalmente en cada localidad que regrese a las actividades cotidianas.



Diez acciones sanitarias para proteger a la población

1. **El regreso debe ser progresivo y gradual, con una proporción de la población manteniéndose protegida**, especialmente los niños, mujeres embarazadas, las personas mayores de 60 años y los individuos con enfermedades crónicas.

2. La población que podrá regresar con estricto apego a cuidados higiénicos y protocolos sanitarios es **la gente joven menor de 60 años sin padecimientos crónicos**.

3. **La movilidad poblacional debe privilegiar las actividades esenciales** como la proveeduría de alimentos, medicamentos e insumos para servicios, movimientos bancarios y pago de servicios.

4. **Los eventos masivos de cualquier naturaleza** sean sociales, políticos, culturales, **no deben llevarse a cabo de manera presencial**, sino hasta que sea declarada oficialmente la finalización de la contingencia sanitaria.

5. **Las reuniones sociales tanto de carácter público como privado no deben celebrarse sino hasta que la contingencia sanitaria sea terminada**. No deben celebrarse reuniones, convenciones, congresos, bodas, piñatas, o cualquier otro evento con fines sociales, académicos.





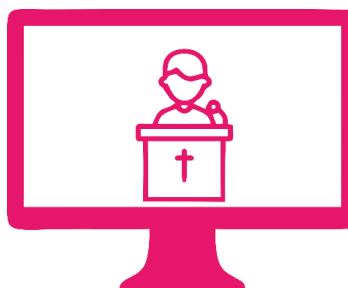
6. Las clases de todos los niveles escolares continuarán de modo virtual hasta el fin del presente ciclo escolar.

7. El transporte público por vía terrestre debe llevarse a cabo en unidades sanitizadas, ocupadas a un 50% de su capacidad de personas sentadas, para garantizar la distancia mínima de 1.5 metros entre los pasajeros. La ventilación debe estar garantizada y al finalizar cada viaje, la unidad debe ser sanitizada.

8. Todas las empresas, sean de actividades esenciales o no esenciales, deben aplicar protocolos sanitarios apropiados a sus líneas de producción, estratificación de riesgo y espacios de trabajo. Los empleados con factores de riesgo no deben regresar a laborar.

9. Los restaurantes y otros negocios formales o informales, de venta de alimentos deben establecer estrategias para que la venta sea para llevar. No deben ponerse bufetes, módulos de preparación de alimentos (ejem. salsas, guarniciones, barra de ingredientes adicionales para tacos, hotdogs, burritos, etcétera).

10. Las ceremonias religiosas deben mantenerse de forma virtual.





Objetivo general

Difundir las medidas de prevención y control de infecciones respiratorias e intestinales, entre ellas las de COVID-19, mediante la instrumentación de medidas que disminuyan la transmisión del virus SARS-CoV-2.

El presente protocolo se apega a recomendaciones internacionales y nacionales de preparación y respuesta ante la emergencia sanitaria del COVID-19.

¿Qué es el Coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. Se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS).



Definición operacional de caso sospechoso

Según la Dirección General de Epidemiología (DGE), se definirá como caso sospechoso de COVID-19 a una persona de cualquiera edad que en los últimos 7 días haya presentado al menos dos de los siguientes signos y síntomas: tos, fiebre o cefalea* acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- **Disnea (dato de gravedad)**
- **Artralgias**
- **Mialgias**
- **Odinofagia/Ardor faríngeo**
- **Rinorrea**
- **Conjuntivitis**
- **Dolor torácico**

**En menores de cinco años, la irritabilidad puede sustituir a la cefalea.*



Transmisión de COVID-19

Una persona puede contraer el coronavirus SARS-CoV-2 y por lo tanto enfermar de COVID-19 simplemente por estar en contacto con otra persona infectada por el virus.



La enfermedad se transmite de persona a persona a través de las pequeñas gotas respiratorias procedentes de la nariz o la boca expulsadas cuando una persona infectada tose, exhala o habla.

Esas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, contaminándolas, de manera que otras personas pueden contraer al virus al tocar estos objetos o superficies y llevarse las manos a los ojos, la nariz o la boca. Por eso es importante mantenerse a más de 1.5 metros de distancia de una persona que tenga síntomas respiratorios.

Otras posibles formas de contagio

A pesar de que actualmente hay numerosas investigaciones científicas en el mundo, **no hay todavía certeza acerca de cuánto tiempo puede subsistir este nuevo coronavirus en una superficie.**

Lo que se ha observado es que puede vivir desde unas pocas horas hasta varios días, dependiendo del tipo de material, por ejemplo, puede vivir hasta 72 horas en cartón, acero inoxidable y plástico.

Este tiempo puede variar según las condiciones de la temperatura o la humedad del ambiente.





Por eso, a partir de ahora, si se tiene la sospecha de que una superficie puede estar contaminada por el coronavirus u otros virus y bacterias, es necesario:



a) **Limpiar con agua y jabón, para luego desinfectar con solución clorada al 05. %** (1 cucharada sopera de cloro en 1 litro de agua).



b) **Posteriormente, es obligado lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante a base de alcohol al 70%.**



c) **Evitar tocarse los ojos, la boca o la nariz con las manos**

Acciones ante la identificación de un caso sospechoso

Si tú o tus conocidos tienen los síntomas para sospechar de COVID-19 debes realizar las siguientes acciones:

- **Inmediatamente usa un cubrebocas, lava tus manos con agua y jabón tan frecuentemente como te sea posible.** Ten gel alcohol al 70% en tu casa, y úsalo cada 30 minutos en tus manos, en caso de que no tengas agua y jabón.
- **Habla por teléfono a la unidad de salud más cercana** y dile que irás a consulta porque tienes sospecha de COVID-19.
- **Al salir de tu casa no dejes de usar un cubreboca**, sino tienes uno, cubre tu nariz y boca con un pañuelo, que no debe ser tocado por otra persona.
- **Si vas en automóvil, abre la ventanilla.** Si alguien maneja por ti, siéntate en el asiento trasero en sentido opuesto al conductor.



El médico de la unidad debe atender al paciente con los protocolos estándar de atención de pacientes respiratorios, que en general son los siguientes:



- a) **Lavarse las manos con agua y jabón** (usando soluciones desinfectantes) antes y después de atender a un paciente.
- b) **Secarse las manos** con toallas desechables o secarlas al aire libre en posición vertical.
- c) **Evitar en lo posible tocarse ojos, nariz y boca**, y lavarse las manos después en caso de haberlo hecho.
- d) **Usar cubreboca únicamente si atiende a pacientes con infección respiratoria**, tapando boca y nariz completamente. En caso de ser posible, utilizar lentes para proteger los ojos.
- e) **Tirar en el bote de Residuos Peligrosos Biológico-infecciosos (RPBI)**, todo el material desechable que se utilice con cada paciente (como abate lenguas, hisopos, gasas, guantes).
- f) **Esterilizar todo el instrumental médico.**
- g) **Mantener limpias todas las áreas de trabajo.**
- h) **Reportar si presentan síntomas respiratorios** para que sean evaluados y evitar transmisión intrahospitalaria.
- i) **Estar vacunado contra influenza.**

Detalles técnicos para profesionales de la salud pueden consultarse en el siguiente sitio electrónico:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/informacion-para-personal-de-salud>



- **En el escenario de retorno, se confirmará como caso de COVID-19 a la persona que cuente con diagnóstico por laboratorio emitido por el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos (InDRE), por el Laboratorio Estatal de Salud Pública o por laboratorios privados que cuenten con acreditación por parte del InDRE.**
- **Es importante saber que aproximadamente 80% de las personas se recuperan de la enfermedad sin necesidad de ningún tratamiento especial.** Mientras que hasta una de cada cinco personas que contraen COVID-19, desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.

Los grupos poblacionales que presentan mayor riesgo de sufrir complicaciones o tener enfermedad grave son:

Adultos de 60 años y más

Asma

Personas con hipertensión arterial

VIH u otras enfermedades que disminuyan su sistema inmune.

Diabetes mellitus

Obesidad

Enfermedades del corazón

Fumadores

Enfermedad de los pulmones


Mujeres embarazadas





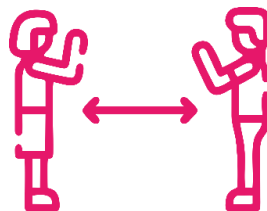
Acciones de prevención y control de COVID-19 en sus diferentes fases

La enfermedad se divide en tres fases según su comportamiento epidemiológico:

<p>FASE 1 IMPORTACIÓN</p> 	<p>FASE 2 DISPERSIÓN COMUNITARIA</p> 	<p>FASE 3 EPIDÉMICO</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Casos importados • Transmisión 2ª Generación • Brotes familiares 	<ul style="list-style-type: none"> • Transmisión 3ª Generación y superior • Brotes comunitarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Brotes Regionales • Dispersión Estatal
<p>Casos Estimados: Decenas</p>	<p>Casos Estimados: Cientos</p>	<p>Casos Estimados: Miles</p>

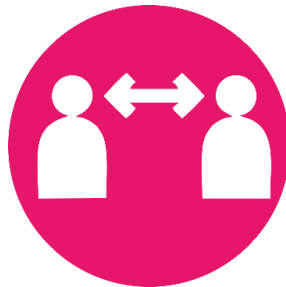
Dado que el virus que causa COVID-19 se propaga con gran facilidad y que no contamos con mecanismos de defensa para resistir su contagio, es importante enfatizar en las medidas de prevención tanto a nivel individual como colectivo.

No existe una medida que por sí sola detenga o limite la propagación del virus, y por eso la participación responsable de la población en la aplicación de medidas de protección a la salud e higiene y su compromiso para reducir la probabilidad de exposición y transmisión del virus a sus semejantes, son tan relevantes como las acciones del sector salud.





Las medidas de restricción de la movilidad vehicular, el distanciamiento social, el aislamiento y cuarentena domiciliaria, la mejoría de la respuesta del sistema de salud, así como las de higiene personal y del ambiente, forman un paquete de estrategias sanitarias que una vez implementadas por la población, ayudarán a reducir la sobredemanda de atención médica y probablemente, el número de casos y contagios.



El propósito de tales medidas es aumentar la protección a los grupos con mayor riesgo y vulnerabilidad como mujeres embarazadas, adultos mayores de 60 años, personas con enfermedades crónicas cardiopulmonares, inmunodeprimidas, con obesidad mórbida, entre otras.



Se entiende que la protección de tales personas no sólo les reduce el riesgo de contagio, sino que contribuye a mejorar el entorno y medidas de protección personal de todos los miembros de la familia.



La importación

En esta etapa de reinserción a la actividad productiva, municipios y localidades sin presencia de casos, transitarán por la primera fase de la epidemia. En este escenario, los casos son de importación, con transmisión de segunda generación y brotes familiares; si se actúa a tiempo, es posible identificar el origen del contagio.

En esta fase, las acciones se centran en brindar información a la población y al personal de salud, sobre los síntomas y las medidas de prevención de la enfermedad para disminuir el riesgo de contagio. Es decir, se trata de que la comunidad implemente de forma anticipatoria, medidas de promoción a la salud y estrategias de contención epidemiológica ante la presencia de casos sospechosos en una comunidad que no tiene transmisión del coronavirus.

Una estrategia fundamental es la difusión de mensajes informativos y de prevención en lugares en los que usualmente se concentra la población como:

• Escuelas de educación básica	• Preparatorias
• Universidades	• Sitios de trabajo
• Comercios	• Centros religiosos
• Parques y plazas	• Central de autobuses
• Eventos públicos	• Oficinas de gobierno



La estrategia educativa fundamental se sustenta en la divulgación de material educativo en formato digital que se promociona en redes sociales.

Son alternativas importantes en municipios y localidades de pequeño tamaño, las que la comunidad organice para generar impresiones como volantes, dípticos y trípticos, así como en anuncios espectaculares, en transporte público, vallas móviles, periódicos murales, entre otros, en los que se dé a conocer información general sobre la enfermedad; sus signos y síntomas.

Las medidas de prevención que deben enfatizarse por su alto impacto y beneficio social, además de su bajo costo, son las siguientes:

- **Lavado de manos frecuente con agua y jabón** o uso de gel antibacterial al 70% de alcohol.
- **Técnica de etiqueta** al toser o estornudar.
- **No escupir** o de ser necesario hacerlo sobre un pañuelo desechable.
- **Evitar tocarse la cara** (nariz, boca y ojos).
- **Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en casa u oficina.**
- **Ventilar y permitir la entrada de la luz solar en espacios cerrados.**
- **Acudir al médico y usar cubreboca** si se presenta alguno de los síntomas ya mencionados.
- **Quedarse en casa si se padece una enfermedad respiratoria.**
- **Evitar el contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.**





Fase 2



Dispersión comunitaria

En esta fase, en la que ocurren brotes comunitarios de COVID-19, es decir dos o más enfermos coinciden en espacio y tiempo, por ejemplo, en familias extendidas, lugares de trabajo y otros sitios de concurrencia poblacional, es alto el riesgo de transmisión del coronavirus. Por tal razón, es necesario extremar las medidas de protección personal cuando salgamos de nuestro hogar y nos dirijamos a espacios públicos.

Se entiende que, dado que el riesgo de contagio es elevado, es fundamental mantenernos en casa y limitar nuestra actividad fuera de ella, sólo para realizar actividades esenciales como:

- La proveeduría de alimentos
- Medicinas e insumos para servicios
- Movimientos bancarios
- Pago de servicios.



En esta etapa es necesario restringir la movilidad de personas que son más vulnerables a la enfermedad, como niños, mujeres embarazadas, adultos mayores de 60 años, individuos con padecimientos crónicos como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades del corazón y los pulmones, sujetos con obesidad, y personas con padecimientos que debiliten su sistema inmune.

En medida de lo posible, también es importante disminuir las visitas domiciliarias a este tipo de personas, para protegerlas de la exposición al virus cuando los visitamos. El uso de medios electrónicos virtuales para estar en contacto con ellos y atenderlos, es una alternativa útil para mantenernos cerca.



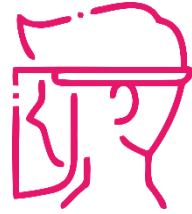
El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 tiene una gran facilidad de transmisión cuando estamos en contacto cercano, menor a 1.5 metros, con las personas, y si tocamos con nuestras manos superficies contaminadas que luego llevamos a nuestra nariz, boca y ojos, por tal motivo, en aquellas comunidades que transiten por la fase 2 de transmisión comunitaria, debe evitarse la asistencia a sitios que congreguen a más de 10 personas.

No deben celebrarse eventos que aglomeren gente, de cualquier índole, pues eso disminuirá el riesgo de contagios. Algunas actividades que deben evitarse son las siguientes:

- **Eventos masivos de cualquier naturaleza**, sean sociales, políticos y culturales.
- **Las reuniones sociales tanto de carácter público como privado no deben celebrarse sino hasta que la contingencia sanitaria sea terminada.** No deben llevarse a cabo reuniones, convenciones, congresos, bodas, piñatas, o cualquier otro evento con fines sociales, académicos o conmemorativos.
- Las clases de todos los niveles escolares deben continuar de modo virtual hasta el fin del presente ciclo escolar.
- **El transporte público por vía terrestre debe llevarse a cabo en unidades sanitizadas**, ocupadas a un 50% de su capacidad de personas sentadas, para garantizar la distancia mínima de 1.5 metros entre los pasajeros. La ventilación debe estar garantizada y al finalizar cada viaje, la unidad debe ser sanitizada.
- **Los restaurantes y otros negocios**, formales o informales, de venta de alimentos deben establecer estrategias para que la venta sea para llevar. No deben ponerse bufetes, módulos de preparación de alimentos (ejemplo: salsas, guarniciones, barra de ingredientes adicionales para tacos, hotdogs, burritos, etcétera).
- **Las ceremonias religiosas deben mantenerse de forma virtual.**



Una medida general que puede ser utilizada si se hace de manera correcta, es el uso de mascarillas o caretas faciales, que limiten el contacto con los aerosoles de personas cuando hablan, tosen o estornudan.



El uso del cubreboca es eficaz solo si se combina con la técnica correcta del lavado de manos con agua y jabón, o gel antibacterial al 70% de alcohol, tomando en cuenta lo siguiente:



1 Antes de ponértelo, lávate las manos con agua y jabón o con gel antibacterial al 70% de alcohol con la técnica correcta.



2 Saca el cubre bocas tomándolo de las ligas.



3 Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas, sin tocar la parte interna de cubre bocas.



4 Colócalo cubriendo boca y nariz.



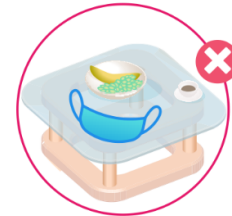
5 Ajústalo bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubre bocas.



6 Mientras lo traigas puesto, evita tocarlo.



7 No lo compartas, ni reutilices.



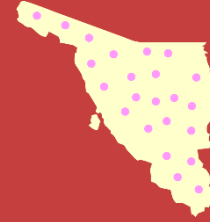
8 Por ningún motivo dejes el cubre bocas sobre la mesa, ni otra superficie.



Ojo: Aunque traiga cubreboca, tape boca y nariz al toser y/o estornudar con el ángulo interno del brazo.



Fase 3



Epidémica

En este escenario hay brotes activos y la propagación en el territorio estatal rebasa los mil casos. Para la reanudación de actividades en municipios es crucial el incremento en las medidas básicas de prevención entre las cuales destacan:

- Reforzar el distanciamiento social y el aislamiento domiciliario.
- Lavado frecuente de manos.
- Estornudo de etiqueta.
- No compartir (alimentos, cubiertos, material de papelería, ni utensilios de higiene personal).
- Saludo a distancia.
- Ventilar y permitir la entrada de luz solar a las casas.
- Evitar el contacto con personas con síntomas respiratorios.
- No escupir en áreas comunes.
- No hacer caso a rumores ni compartir información falsa.

Es importante mencionar que se recomienda mantener suspendidas las actividades en todo espacio público existente en los municipios tales como cines, teatros, centros comerciales, plazas y playas, como un mecanismo efectivo de sana distancia.

La extensión de la medida **“Quédate En Casa”** del Gobierno del estado de Sonora y la suspensión de actividades no esenciales en municipios con transmisión activa, continúan vigentes con la finalidad de mitigar la dispersión y transmisión del virus SARS-CoV-2 en la comunidad, para disminuir la carga de enfermedad, sus complicaciones y la muerte por COVID-19 en la población residente del territorio estatal. **Sin embargo, algunas de estas actividades no esenciales se podrán reactivar progresivamente acorde a las disposiciones del Consejo Estatal de Salud.**

Más información en: <http://covid19.saludsonora.gob.mx/#Guia>



Construcción de la “Nueva Normalidad” en el estado de Sonora

La reapertura económica no implica que la epidemia esté superada.

La forma en que empresas, trabajadores y público en general atiendan las recomendaciones sanitarias será determinante para prevenir picos epidémicos de gran magnitud o rebrotes en diferentes zonas del estado y mantener un nivel de alerta que permita que las actividades sociales y económicas se lleven a cabo en entornos seguros y saludables.



En este sentido, los lineamientos a continuación descritos buscan orientar a los centros de trabajo que reiniciarán actividades en el marco de la **“Guía para la Construcción de la Nueva Normalidad por COVID-19”** que busca hacer propicia una reapertura gradual, ordenada, cauta y segura, en donde la dosificación de la cantidad de personas y el retraso con el que se haga, podrá contribuir favorablemente a mitigar la posibilidad de epidemias explosivas de COVID-19 y al mismo tiempo, el fortalecimiento de una mejor cultura de la higiene personal y colectiva.

Adicionalmente, este retorno a las actividades sociales y económicas fortalecerá una nueva cultura laboral y personal en materia sanitaria y de protección, con énfasis en la protección de aquellas personas con mayor vulnerabilidad, sea por sus condiciones biológicas, económicas, sociales o culturales.

Las estrategias de protección a la salud e higiene deben dirigirse al desarrollo de un enfoque en la conservación de la salud y en menor medida, la remediación del daño. El COVID-19 en Sonora afecta a toda la población, pero su mayor impacto médico, sanitario y social, ocurre en personas que padecen enfermedades asociadas a estilos de vida poco saludables como la diabetes y la hipertensión arterial, y a factores de riesgo largamente descuidados como la obesidad y el tabaquismo.

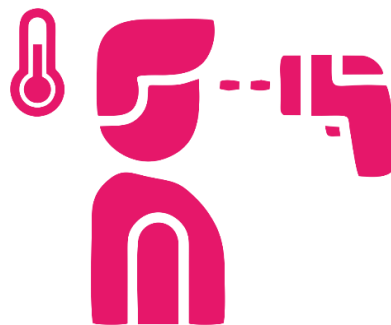


Los daños biomédicos de la infección por el nuevo coronavirus son indudables, pero se recrudecen en individuos con **padecimientos asociados a conductas no saludables**.



En tal escenario, el autocuidado de la salud es fundamental; autoridades y comunidades del estado de Sonora deben buscar el desarrollo de políticas, programas y acciones que favorezcan comportamientos saludables. Es imperioso que se establezcan objetivos y metas, sostenibles en el mediano y largo plazo, que trasciendan periodos finitos de gobernantes.

Los protocolos de regreso a la nueva normalidad deben buscar de manera inmediata que disminuya la prevalencia de sobrepeso y obesidad, que las personas con diabetes e hipertensión mejoren su control biológico, que incrementemos la actividad física cuidadosa, que comamos menos sal, que fumemos menos, que nos lavemos con más frecuencia las manos, entre otras cosas, que podemos hacer tanto a nivel individual como colectivo.



La innovación tecnológica debe fomentarse, particularmente a través de herramientas de naturaleza preventiva, por ejemplo, la colocación de termógrafos en restaurantes, gimnasios, cines, estadios, auditorios, etcétera; la utilización de monitores personales de biomarcadores como temperatura, glucosa, presión arterial; el uso de aplicaciones para identificación y seguimiento de casos sospechosos de COVID-19 y otros padecimientos; el uso sistemático de dispositivos de sanitización.



Otro aspecto esencial es prevenir o limitar la contaminación de superficies, y mantener condiciones adecuadas de limpieza y desinfección en los espacios públicos, tanto abiertos como cerrados.

Las acciones de sanitización ambiental son fundamentales para mitigar la transmisión del virus y proteger la salud de los trabajadores y del público en general.

La cantidad de tiempo que el virus sobrevive en objetos inanimados y superficies es variable, por lo que la limpieza y desinfección de superficies de contacto frecuente como: manijas de puertas, barandales, mesas, vidrios de aislamiento, cabinas de atención, superficies de atención, sillas, muebles, etc. es indispensable para evitar contaminación a partir de las mismas.

En todos los espacios públicos de los municipios donde se reanuden actividades, deben ejecutarse principalmente las siguientes medidas generales:

1. **Sana distancia de 1.5 metros entre personas.**
2. **Ventilación adecuada del lugar.**
3. **Proporcionar toallitas y productos desinfectantes para limpiar mostradores, cintas transportadoras y otros equipos como cajas, teléfonos y teclados.**
4. **Proveer a los clientes a la entrada del establecimiento papel y gel antibacterial al 70% de alcohol** para desinfectar previamente el carro o cesta que van a utilizar.
5. **Limpiar y desinfectar con frecuencia** todas aquellas superficies de contacto continuo, como puertas, pasamanos o los propios productos de consumo.
6. **Solicitar a los clientes la no manipulación de artículos** que no vayan a ser comprados.
7. **Realizar una limpieza exhaustiva al finalizar la jornada.** Se reforzarán la limpieza y la desinfección de las instalaciones, en especial las superficies de contacto habitual como manijas, interruptores, pasamanos, escaleras, etc. Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de cloro u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.
8. **Los sanitarios fijos y móviles** deberán contar con papel higiénico, agua potable, jabón, alcohol en gel al 70% y toallas de papel para el secado de manos, y su limpieza deberá incrementarse de 1 a 3 veces al día.



1.- Sitios de trabajo

Ante la reapertura de centros de trabajo es importante seguir algunas recomendaciones para evitar la dispersión del virus del COVID-19 entre trabajadores y el público en general. El reforzamiento de las medidas de prevención tales como:

- ✓ La sana distancia.
- ✓ El lavado frecuente de manos.
- ✓ Limpieza y desinfección de objetos/superficies.
- ✓ Uso correcto del cubreboca, etc.

Y la implementación de algunas otras es crucial para lograrlo. Los sitios varían de acuerdo al tipo de trabajo que se realice. Éstos pueden ser:

- Trabajo de oficina.
- Fábricas o maquiladoras.
- Bancos y centros de pago.
- Sector restauranero y/o alimentos.
- Spa, salón de belleza y/o barbería.
- Servicios domésticos: aseo, plomería y electricidad.
- Construcción: Arquitectos, Ingenieros, albañilería y soldadura.

Las recomendaciones sobre medidas de prevención serán, por ende, según el tipo de trabajo a desempeñar.





1.1 Oficinas

Antes de llegar al sitio de trabajo:

En su domicilio, verifique que no presente alguna sintomatología asociada con la de COVID-19 (tos, fiebre, malestar en general). Si tiene sospecha de padecer la enfermedad quédese en casa y contacte a su jefe inmediato.

Al llegar al sitio de trabajo:

Mantenga la sana distancia de mínimo 1.5 metros entre personas. Se recomienda al lugar contar con un control de ingreso-egreso donde se puedan realizar las siguientes acciones:

- Toma de temperatura a toda persona que ingrese al sitio de trabajo.
- De ser posible, colocar tapetes desinfectantes con cloro para la limpieza de suela de zapatos antes de entrar al sitio de trabajo.
- Proporcionar a la entrada gel antibacterial al 70% de alcohol y cubreboca.
- Designar un área de aislamiento para el personal que se detecte con signos de enfermedades respiratorias o con una temperatura corporal mayor a 37.5°C.

Dentro del sitio de trabajo:

- Instalar estaciones con productos de desinfección en distintos lugares dentro del área de trabajo, como, por ejemplo: recepción o área de sanitarios con productos de soluciones de cloro y gel antibacterial.
- Otorgar a todos los empleados información acerca de COVID-19, como medidas preventivas, el correcto uso del cubreboca (Ver Anexo 2), sintomatología, entre otros.
- Desinfectar regularmente el área de trabajo (escritorio, teclado, mouse y celular).
- En todo momento, mantener la sana distancia de mínimo 1.5 metros con compañeros de trabajo.



- De ser posible, la empresa deberá proveer productos sanitarios y equipo de protección personal como cubreboca, lentes protectores y/o caretas.
- Usar en todo momento el cubreboca dentro del sitio de trabajo.
- Lavar frecuentemente las manos.
- Evitar aglomeraciones en zonas vulnerables como comedores, cafeterías y sanitarios.
- Se sugiere escalonar horarios entre empleados con el fin de mantener la sana distancia y evitar aglomeraciones.

¿Cómo desinfectar el área de trabajo?

Superficies no porosas

- Si la superficie está sucia, limpiar utilizando agua con jabón o un detergente.
- Después de limpiar, desinfecta la superficie con una solución clorada al 0.5%.

Electrónicos

- Para los electrónicos como tabletas, teclados, mouse, celulares o teléfonos es importante mantenerlos apagados y desconectados al momento de limpiarlos y desinfectarlos.
- Remover el polvo visible. Se recomienda utilizar toallas de limpieza para electrónicos o pañuelos de gamuza suave.
- Empapar con una solución de agua y alcohol al 70%, y secar a fondo con otro paño o toalla.








1.2 Bancos y centros de pago

Los trámites tanto personales como empresariales en bancos o centros de pago son actividades que siguen en pie, por lo que se recomienda a los establecimientos reforzar las medidas de prevención:

- **Establecer cronograma de limpieza y desinfección** (vidrios de aislamiento, cabinas de atención, mesas, superficies de apoyo, sillas, muebles).
- **Remover elementos no esenciales** (lapiceros / bolígrafos, estaciones públicas de café y agua o alimentos de cortesía, revistas, juguetes de niños, etc.)
- **Aumento en la oferta de servicios virtuales o banca digital.**
- **Instalación de estaciones de lavado de manos o dispensadores de gel antibacterial al 70%**, para uso de clientes en puntos críticos (entrada del establecimiento, sistemas de autenticación de identidad, etc.)

Si se necesita acudir a uno de estos dos establecimientos, es importante poner atención a las siguientes recomendaciones a nivel personal para evitar infectarse por el virus que causa COVID-19:

 <p>Si debe esperar en una fila, ponga en práctica la sana distancia mínima de 1.5 metros entre cada persona.</p>	 <p>Evite exponerse al sol por las altas temperaturas fuera del establecimiento.</p>	 <p>Utilice cubreboca adecuadamente, protegiendo boca y nariz.</p>
 <p>Evite en todo momento tocarse el rostro, las manos tocan superficies que pueden estar contaminadas con gérmenes.</p>	 <p>Si es posible, realice sus operaciones a través de las aplicaciones digitales de su banco.</p>	 <p>Antes y después de utilizar el cajero automático, desinfecte sus manos con gel antibacterial.</p>



1.3 Sector restaurantero y/o alimentos



Desde el inicio de la contingencia y las disposiciones gubernamentales a nivel estatal, los negocios de este giro se han desarrollado de manera permanente ofreciendo sus servicios a la población con ciertas restricciones que favorecen el distanciamiento social y la estrategia “Quédate en casa”, que tienen como objetivo la disminución de la movilidad comunitaria y por ende la mitigación de contagios de manera explosiva.



Servicio de entrega a domicilio

El servicio a domicilio es la principal estrategia, a la que parte del sector restaurantero ha recurrido, ante la necesidad de seguir produciendo durante la emergencia sanitaria por COVID-19. Ahora que se comenzarán a reactivar más negocios de este rubro, es indispensable reforzar las acciones de prevención y contención del virus SARS-CoV-2, por lo que es necesaria la aplicación de los lineamientos que a continuación se describen:

El comercio deberá:

- **Proveer equipo de protección personal al trabajador**, así como gel antibacterial al 70% para su uso entre cada entrega y después de tocar dinero.
- **Instalar puesto de lavado de manos en la entrada del comercio** para personal de entrega y ubicar contenedor para papeles a un lado.
- **Contar con espacios para cambiar y guardar la ropa** o uniformes de trabajo del personal.
- **Lavar la ropa de trabajo del personal de entrega diariamente.**



Personal de entrega:

- Lavar las manos con agua y jabón antes de entrar a cada comercio para recibir la entrega.
- Establecer protocolos de entrega de productos en el exterior del punto de entrega.
- Promover el pago del servicio o producto en línea cuando sea posible.
- Uso de guantes para el manejo de dinero y luego desinfectar manos con gel alcoholado al 70%.
- Retirar la ropa de trabajo al final de la jornada de trabajo y ducharse.

Vehículos de entrega:

- Limpiar las cabinas y superficies de los vehículos diariamente (volante, manubrio, freno de mano, palanca de cambio, botones de radio, las palancas de activación de las direccionales y parabrisas, manijas, etc.) y luego desinfectar.



Auto-servicio

Además del servicio a domicilio, una de las opciones a utilizar por restaurantes debe ser el auto-servicio. **Esta modalidad es recomendada tanto para fases de bajo riesgo como de alto, ya que se limita el contacto de persona a persona y se caracteriza por ser la opción ideal para un servicio rápido y más seguro.** Para el caso de los restaurantes que cuenten con esta modalidad se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El personal que atiende deberá usar equipo de protección personal (cubre boca y careta).
- Promover una interacción breve con el cliente.
- Mantener la sana distancia de 1.5 metros de distancia.
- Promover el pago por medio de tarjeta, y así, evitar el intercambio de dinero
- Mantener limpia y desinfectada la terminal de tarjetas de crédito/débito.
- El empleado a cargo de ventanilla debe lavar sus manos con agua y jabón o bien usar desinfectante al 70% después de cada interacción con un cliente.



Protocolo de prevención de COVID-19 en el restaurante

Los restaurantes son lugares a los que asiste una gran cantidad de personas. Es por ello que a medida que se vayan reincorporando progresivamente a sus actividades ante la “Nueva Normalidad” se debe tener cuidado especial, ya que normalmente en estos lugares hay una distancia menor a la recomendada para prevenir la propagación de virus.

Algunas recomendaciones para dichos establecimientos son:

Sanitización e higiene

- ✓ Previo a su apertura, se deberá realizar trabajo de sanitización exhaustiva de todo el establecimiento, incluidos los ductos de ventilación y campanas de cocina.
- ✓ Se debe garantizar el abasto de insumos para lavado y desinfección del local.
- ✓ Deberá asegurarse que el establecimiento cuente con ventilación natural o mecánica.
- ✓ Realizar limpieza continua, específicamente de lámparas, sillas, mesas, baranda, manijas, puertas, paredes, muros, ventanas y cualquier otro elemento al alcance de clientes, empleados y proveedores.
- ✓ Prestar especial atención al área de sanitarios, evitar por completo el uso de toallas de tela y contar con dispensadores de toallas de papel desechables.
- ✓ Reforzar buenas prácticas de higiene en el proceso de alimentos y bebidas y materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso.





Capacitación y protección del personal

- **Capacitar a todo el personal** sobre la importancia del lavado de manos en cada cambio de actividad, puntualizando que es la medida más sencilla y eficaz para evitar contagios.
- **Registrar la temperatura corporal de todo el personal** al ingreso a las instalaciones y antes de concluir su turno, e informarles cuando deban permanecer en casa, en caso de presentar síntomas.
- **Desalentar el saludo de mano y/o beso entre los empleados.**
- **Proporcionar a todo el personal cubreboca y careta facial**, los cuales deberán usar durante toda la jornada laboral.
- **Evitar el uso de teléfonos celulares en las instalaciones**, y en caso necesario desinfectarlos, para disminuir riesgos de contaminación a través de artículos personales.

RECOMENDACIONES

- ✓ Limpia de manera regular teléfono, computadora, tablet, etc.
- ✓ Lávate las manos con agua y jabón cada vez que dejes de utilizarlos.

LIMPIEZA SEGURA

- ✓ Desenchufa y apaga el celular.
- ✓ Usa una mezcla en igual proporción de alcohol y agua.
- ✓ Moja con la mezcla, un paño de gamuza suave y ten otro a la mano para secar inmediatamente.

EVITA

- Toallitas desmaquillantes.
- Limpiacristales.
- Rociar líquido directamente.
- Alcohol puro sin diluir.
- Gel desinfectante para manos.
- Aplicar mucha presión a la pantalla.

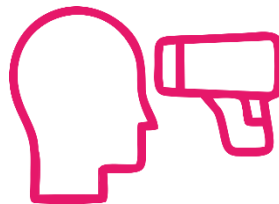




Medidas de entrada

- En caso de contar con un solo acceso al establecimiento, **se recomienda el uso de señalizaciones o barreras físicas** para el ingreso y salida de personas y proveedores para el cumplimiento de la sana distancia.
- **Se sugiere usar tapetes sanitizantes** o alternativas similares en la entrada.
- **Mantener, de ser posible, las puertas abiertas del establecimiento** para favorecer la ventilación natural.
- **Intentar eliminar áreas de espera y vestíbulos.**
- **Contar con dispensadores de gel antibacterial** para empleados, clientes y proveedores.

Se sabe que uno de los síntomas más importantes del COVID-19 es la alta temperatura, por esta razón en ciertos establecimientos se realiza la toma de temperatura antes del ingreso al lugar. En este sentido, es conocido que existen nuevas tecnologías que ayudan a conocer la temperatura corporal de varias personas a la vez y respetando la sana distancia, por lo que se sugiere el uso de ellas en los restaurantes para ser más eficaces al momento de tomar la temperatura y evitar las largas filas al momento de entrar. Estas son: las **cámaras termográficas y escáner de temperatura.**



Los escáneres térmicos son efectivos para detectar las desviaciones de temperatura en grandes multitudes, **uno de los beneficios que nos presentan este tipo de tecnologías es que a diferencia de los termómetros comunes no es necesario tener una proximidad con la persona** para conocer su temperatura corporal y la velocidad de la medición es mayor. Este tipo de instrumentos se han utilizado en diferentes países durante epidemias, es importante señalar que aun cuando una persona presente síntomas de fiebre no necesariamente significa que esta contagiada con la enfermedad COVID-19.



Aforo y distanciamiento físico

- El aforo de los restaurantes deberá respetar el régimen de separación social, **con una distancia no menor a 1.5 metros.**
- **Los gabinetes podrán ser utilizados con barreras físicas.**
- **Montar la mesa delante del cliente**, con la finalidad de minimizar el tiempo de exposición del menaje, y deberán eliminar elementos no necesarios como acrílicos y decoraciones.
- **Se deberán implementar menús que reduzcan el contacto físico**, con pizarras, formatos desechables. En caso de utilizar porta menús, estos deberán ser sanitizados antes y después de cada uso.
- **La mantelería deberá ser cambiada por completo después de cada servicio** y las prendas textiles deberán lavarse con agua a 90°C.
- **Todos los condimentos, salsas y extras solicitados por el comensal deberán ser servidos al momento y en porciones individuales.**
- **Todas las áreas infantiles deberán permanecer cerradas.**
- **En el caso de contar con servicio de bufete, los restaurantes deberán implementar cubiertas anti-estornudos** y designar a personal para servir al comensal.
- **Las barras de bar estarán permitidas siempre y cuando se respete el régimen de distanciamiento social** y estas no podrán ser utilizadas como zona de espera.
- **En la cocina se deben establecer normas de trabajo para marcar los flujos y que cada persona sepa su puesto o partida** y sabiendo que es difícil mantener los 1.5 metros de distancia interpersonal, se recomienda una distribución de las labores clara y organizada.





- **Contar con dispensadores de gel antibacterial en lugares específicos de trabajo.**
- **Se deberá contar con lineamientos para el control de visitas,** proveedores y contratistas ajenos al restaurante.
- **Establecer zonas y horarios específicos para recepción de productos,** respetando la sana distancia y con uso de cubreboca obligatorio.
- **Eliminar todos los empaques de cartón y plástico de los productos antes de que entren al almacén.**

Barras de alimentos

Debido a la necesidad, antes mencionada, de evitar un número alto de superficies posiblemente contaminadas con COVID-19, se hace la recomendación de que en aquellos establecimientos de alimentos en los que se cuente con barra de autoservicio (taquerías, barras de salsas y/o ensaladas) **tengan un empleado encargado de servir y evitar así el mayor número de contactos entre la población y los utensilios para servirse, llevando a cabo las siguientes acciones:**

- **Usar el cubreboca colocado de manera correcta** (Ver Anexo 2) y evitar que entre en contacto con sus manos.
- **Lavarse frecuentemente las manos,** ya que constantemente estará utilizando los utensilios para servir los alimentos.
- **Mantener el área de trabajo en condiciones higiénicas** para evitar contaminación.
- **En todo momento conservar la sana distancia de al menos 1.5 metros** y evitar aglomeraciones en la fila.
- **Tener a disposición de los usuarios un dispensador de gel antibacterial de 70% de alcohol** y carteles informativos que avalen las medidas tomadas.



1.4 Fábricas o maquiladoras

Este rubro es fundamental para la economía estatal y de muchas de las familias de manera directa o indirecta. Para la reincorporación del sector productivo a sus actividades, dentro de la “Nueva Normalidad”, **será necesaria la vinculación de los representantes del mismo con dependencias estatales como Servicios de Salud de Sonora, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social**, entre otras; lo que permitirá la creación de protocolos o planes de intervención más específicos para cada entorno laboral acorde a sus características.

Control de ingreso y egreso:

Se recomienda que, al iniciar y terminar la jornada laboral, el empleado pase por un filtro sanitario previamente instalado, donde se le tome diariamente la temperatura, haga un correcto lavado de manos y se coloque gel antibacterial al 70% y un cuestionario rápido de detección de síntomas, con el fin de detectar cualquier posible contagio.

Capacitación:

Instruir a los trabajadores sobre las medidas de prevención, tales como: Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar con el ángulo interno del brazo, evitar tocarse la cara, usar cubreboca (con recambio de 2 a 3 veces si su jornada laboral es de 8 a 12 horas), lavado frecuente de manos, y de ser posible, el uso de caretas.

Se recomienda mantener horarios escalonados, así como mecanismos de vigilancia para prevenir contagios y mejorar la capacidad de respuesta.

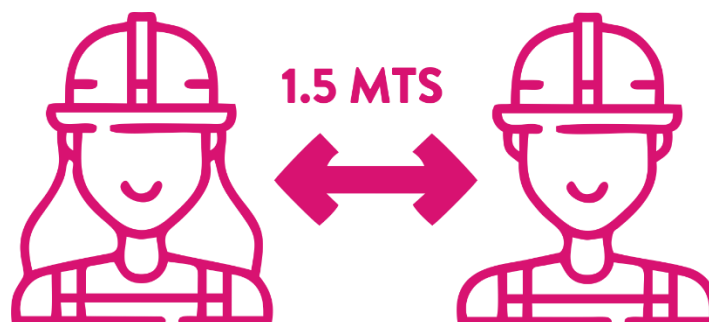




Instalaciones

<p>1. LA FÁBRICA O MAQUILADORA DEBERÁ MANTENER UNA ADECUADA VENTILACIÓN.</p>	
<p>2. SI EXISTE AIRE ACONDICIONADO MANTENER EL CLIMA CON UNA GRADACIÓN ENTRE LOS 24° Y LOS 26°C. Y UNA HUMEDAD ENTRE 50 Y 60%.</p>	
<p>3. SE DEBERÁ REALIZAR EL PROGRAMA DE MANTENIMIENTO ESPECÍFICO PARA CADA SISTEMA CLIMATIZADOR, EN ESPECIAL LIMPIEZA DE FILTROS.</p>	
<p>4. HIGIENE EN SUS INSTALACIONES DESINFECTANDO FRECUENTEMENTE PISOS, PASAMANOS, Y SUPERFICIES LISAS.</p>	

Además de la creación de mecanismos o lineamientos que propicien la sana distancia entre los empleados en todas las áreas de la empresa.





1.5 Servicios de spa, salón de belleza y/o barbería



Es importante que el centro de trabajo dedicado a la belleza ya sea estética, barbería, spa, etcétera. Creen un entorno seguro para sus clientes y les den a conocer la nueva modalidad de trabajo que se recomienda a continuación:

- **Manejar los servicios a través de citas**, con espacios de una a dos horas entre clientes.
- **El trabajador deberá portar careta de protección en todo momento.**
- Proporcionar a clientes un espacio para que **pueda realizar un correcto lavado de manos** (Ver anexo 1).
- Al recibir al cliente es importante **proporcionar gel antibacterial y tener en la entrada solución para desinfectar el calzado.**
- **Desinfectar al término de cada cliente con solución clorada los instrumentos que se usaron**, así como sillas y estancia en general.
- **Mantener una ventilación adecuada**, abriendo ventanas y puerta en todo momento.
- Dependiendo del espacio físico con el que cuente el negocio **no deberán de estar al mismo tiempo más de 10 personas.**
- Si en el negocio existe más de una silla para brindar el servicio, **esta deberá estar con una separación mínima de 1.5 metros entre una y otra.**





1.6 Servicios domésticos: Aseo, plomería y electricidad



Entre los oficios que más pueden implicar riesgo de contagio de COVID-19 tanto para el contratista como para el empleado son los servicios a domicilio, precisamente por la alta movilidad que los mismos representan. Entre ellos se encuentran el servicio doméstico, plomería y electricidad.

Para salvaguardar su salud, el prestador del servicio doméstico deberá:

1. Mantener la sana distancia (1.5 metros) con demás personas.
2. Utilizar elementos de protección personal: cubrebocas, guantes, y uniforme impermeable y de manga larga.
3. Limpiar las superficies con detergente para después desinfectarlas.
4. De preferencia, utilizar rociadores para facilitar el alcance del detergente y desinfectantes sobre la superficie objetivo.
5. Mantener el espacio de trabajo ventilado.
6. Al terminar sus labores, deberá retirarse los elementos de protección personal de manera adecuada para posteriormente desecharlos.

Empleadores de servicios domésticos

- Los empleadores deben asegurarse de contar con los suministros adecuados tales como insumos de limpieza y de primeros auxilios, pañuelos de papel y equipos de protección personal.
- Al recibir al personal se debe exigir el lavado de manos antes de iniciar labores, así como una desinfección de calzado.
- Se debe garantizar un buen nivel de intercambio de aire (ventilación) en el lugar de trabajo.
- No recibir bajo ninguna circunstancia a personal que cuente con los síntomas principales de COVID-19, incluyendo fiebre.



1.7 Construcción



El Contratista de los servicios de la construcción arquitectura, ingeniería, albañilería y soldadura, a través de su punto focal en materia de seguridad ocupacional deberá atender las siguientes medidas específicas de prevención:

1. **Verificar que las estaciones de lavado de manos tengan suficiente agua y jabón** (mínimo dos veces al día).
2. **Ubicar posters sobre el lavado correcto de manos en diferentes sitios del proyecto** (frentes de trabajo, oficinas temporales y el plantel de operaciones del proyecto).
3. **Limpiar de las siguientes zonas por lo menos dos veces al día:**
 - ✓ **Superficies y objetos de trabajo** tales como mesas, escritorios, teléfonos, teclados, vasos, etc. con limpiadores, desinfectantes, alcohol y/o toallas desechables.
 - ✓ **El comedor y demás áreas de ingesta de alimentos o cafetería** (mesas, sillas, etc.)
 - ✓ **Vehículos:** superficies de contacto previo a su uso (puerta, volante, tablero, freno de mano, etc.).

Promover una buena higiene respiratoria:

- Ubicar posters que promuevan una buena higiene respiratoria en diferentes sitios del proyecto, principalmente en los frentes de trabajo, oficinas temporales y el plantel de operaciones del proyecto.
- Asegurarse que haya pañuelos desechables disponibles para las personas que padecen de alergias (rinitis), o tos alérgica o de fumador, promoviendo el uso de pañuelos desechables de papel para taparse la boca, estornudar o limpiarse la nariz.
- Desechar los pañuelos de papel en recipientes separados y cerrados, debidamente rotulados y colocados en diferentes puntos del proyecto, manteniéndolos en recipientes o bolsas bien cerradas hasta su disposición final.



Se recomienda elaborar un registro de los trabajadores/as que padezcan enfermedades crónicas tales como diabetes, hipertensión, problemas coronarios, asma, alergias, cáncer, etc.

El registro se debe entregar al Gerente de Proyecto. El mismo debe comprender como mínimo la siguiente información:

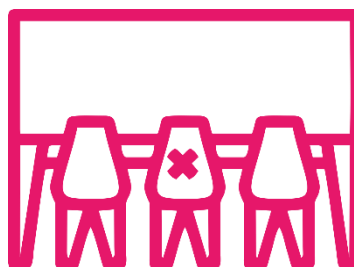
- 1. Personas en situación de riesgo de salud** (solamente sí o no para resguardar confidencialidad).
- 2. Exposición a riesgos** (ejemplo viajes, personas contagiadas en la familia).
- 3. Síntomas compatibles con incubación o desarrollo del virus.**

Organización del trabajo:

- Analizar los frentes de trabajo y distribuir al personal acorde a la distancia mínima.
- En casos en los que sea necesario trabajar a distancia, menor a un metro o en ambientes confinados, se deberán usar cubreboca.
- Establecer grupos de trabajo para minimizar el movimiento de personas en el área del proyecto para facilitar la trazabilidad y control, en caso de que se identifique algún posible contagio.

Áreas para ingesta de alimentos (comedores):

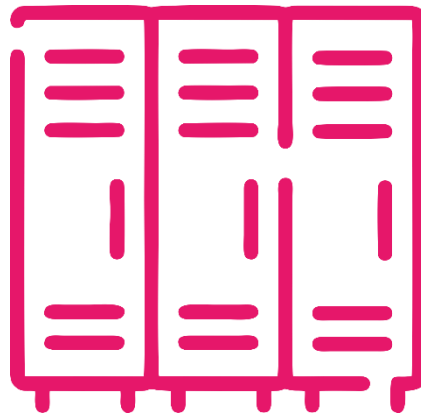
- Contar con suficientes sitios de comedor en el proyecto.
- Definir horarios específicos por cuadrillas o grupos para los tiempos de comidas, para evitar aglomeraciones.
- Asegurarse que las personas se sienten con un espacio de por medio entre ellas durante los tiempos de comida (se pueden marcar los espacios para sentarse).





Vestidores en el sitio de proyectos:

- Habilitar un espacio definido para vestidores para hombres y mujeres en los sitios de los proyectos.
- Los trabajadores deberán cambiarse de vestimenta al ingresar y al salir del proyecto.
- Deberán retirarse mascarillas y guantes de manera segura para llevarlos a su disposición final.



Proceso de tamizaje al ingresar a la obra

Al llegar a la obra, una persona asignada por el punto focal del Contratista hará las siguientes preguntas al personal:

1. ¿Ha tenido fiebre, congestión, ahogo o tos en las 2 últimas semanas?
2. ¿En su casa hay alguien que tenga estos síntomas o esté enfermo con COVID-19 (Coronavirus)?
3. ¿En su barrio o comunidad hay personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19 (Coronavirus)?
4. ¿Ha estado en el extranjero o en contacto con personas procedentes de países, regiones o ciudades con COVID-19 (Coronavirus)?

Más información: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/552550/Lineamientos_de_Seguridad_Sanitaria_F.pdf



1.8 Recomendaciones para los centros de atención infantil (guarderías) por COVID-19



Para esta nueva normalidad, una vez que se reanuden las actividades del sector económico como la industria de alimentos, minería, construcción, entre otros, surge la necesidad de reincorporar los hijos de los empleados del sector a los centros de atención infantil (CAI), estancias, guarderías, etc.

Por ello es de suma importancia la aplicación y priorización de medidas preventivas en los espacios físicos, cuidadores, madres, padres o tutores y en los niños que asisten a estos centros, a fin de disminuir el riesgo de transmisión de la enfermedad provocada por COVID-19.

Dada su importancia, se sugiere poner en práctica hasta que la situación de emergencia epidemiológica haya cesado las siguientes recomendaciones.

Implementación de filtros sanitarios.

Se debe instalar un filtro de control sanitario que realice las siguientes acciones a toda persona que ingrese a estos espacios:

- Tomar la **temperatura corporal al ingreso, a media jornada y al egreso**, y llevar un registro diario en bitácoras del personal que labora en el entorno.
- Aplicar gel antibacterial al 70% de alcohol (excepto a lactantes).
- Colocar tapetes desinfectantes con cloro para la limpieza de suela de zapatos.
- Las personas encargadas del filtro deben usar cubreboca y lavarse las manos con agua y jabón o aplicarse gel antibacterial de manera frecuente.
- Realizar entrevista a los padres sobre el estado de salud de él y su hijo(s) en un lapso de 24 horas previas a presentarse en el CAI, como:
 - **¿Tiene o ha tenido fiebre?**
 - **¿Presenta o ha presentado tos?**
 - **¿Tiene o ha tenido dolor de cabeza?**
 - **¿Tiene o ha sentido malestar general?**





En caso afirmativo a una o más preguntas, deberá referirlo a la unidad de salud de su derechohabiente.

- El filtro deberá realizarse **de manera ágil, evitando filas y aglomeraciones** por lo que la administración del lugar deberá buscar las estrategias idóneas al espacio destinado para esta actividad.

Medidas generales de salud, higiene y limpieza dentro del entorno

- Lavado de manos de todos los niños, madres, padres o tutores y cuidadores, antes y después de:
 - Acceder al centro de trabajo.
 - La alimentación de los niños.
 - Ir al baño.
 - Hacer un cambio de pañal.
 - Atender a niños enfermos (síntomas durante la jornada).
 - Limpiar la nariz de un niño.
 - Toser o estornudar.
 - Estar en contacto con la basura.
 - Tocar animales o mascotas.
 - Ayudar a un niño a usar el retrete.
 - Siempre que las manos estén visiblemente sucias.
- Estornudo de etiqueta (cubrir nariz y boca con el ángulo interno del brazo o usar pañuelo desechable).
- **No saludar de beso ni de mano y evitar los abrazos.**
- Evitar **tocarse ojos, nariz y boca**; en caso de hacerlo lavarse antes las manos.
- No compartir alimentos, bebidas, vasos, cubiertos ni utensilios de higiene personal.
- No escupir, en caso de hacerlo, utilice un pañuelo desechable y después lávese las manos.
- Mantener una sana distancia de 1.5 metros entre cada persona.



Medidas para limpieza y desinfección.

- Realizar **limpieza y desinfección diaria de superficies de contacto frecuente** (teléfonos fijos o celulares, computadoras, apagadores, mesitas, sillas, perillas, barandales, juguetes) con solución clorada al 0.5%. (ver anexo 6) y permitir la ventilación de los espacios cerrados.
- Verificar que todos los botes de basura cuenten con tapa, estén tapados en todo momento y realizar su aseo diario.
- Manejo adecuado de excretas humanas al cambio de pañal o manejo de bacinicas.
- En el almacenamiento de cepillos dentales, evitar contacto de cerdas.
- **Incrementar coberturas de vacunación contra influenza en los niños y trabajadores en 95% o más durante la temporada de vacunación.**
- **Mantener esquemas básicos de vacunación** de niños completos con coberturas iguales o mayores a 90 %.



Los niños tienden a compartir juguetes e interactuar entre ellos, siendo esto un riesgo de transmisión de la enfermedad COVID-19.

Por esta razón, se sugiere que el material de los juguetes sea de madera y evitar los de plástico, ya que estudios indican que el virus puede vivir desde algunas horas y hasta por algunos días en diferentes superficies inertes como plástico, cartón, metal o acero inoxidable.



Recomendaciones para madres, padres o tutores.

- **No llevar a los niños al centro si presentan un síntoma como:** tos, fiebre o dolor de cabeza.
- **Los niños con familiares cercanos enfermos deberán quedarse en casa por lo menos 14 días.** Para el reingreso, deberán presentar el alta médica del familiar enfermo. Se recomienda que los niños no estén en contacto con este durante su aislamiento domiciliario.
- **No auto medicarse** y en caso de presentar síntomas relacionados a COVID-19 quedarse en casa.

Medidas para el personal del Centro.

- **Presentarse por lo menos 20 minutos antes de que dé inicio la recepción de los niños,** a fin de que el empleado también sea revisado en el filtro sanitario.
- En las salas de lactantes, **recibir a los niños con cubreboca y aplicar gel antibacterial al 70% de alcohol al recibir a cada niño.**
- Los agentes educativos en salas de maternales **deberán portar cubreboca al recibir a los niños y aplicarse gel antibacterial cada vez que reciban a un bebé.**
- **Diariamente sacar las colchonetas al sol.**
- El personal que asista a consulta médica y regrese al centro, **deberá cambiar su uniforme, lavarse las manos y colocarse gel antibacterial al llegar al filtro.**
- Lavar y desinfectar diariamente el material didáctico utilizado en el día.





Personal encargado del manejo de alimentos.

- Deberá portar cubreboca y guantes de látex al recibir víveres.
- Extremar cuidados en el manejo de los alimentos perecederos. Por ejemplo, las tortillas deberán separarse del papel, evitando contacto con superficies que puedan contaminarse



Acciones para realizar durante recorridos en jornada del Centro de Atención Infantil.

- La persona **responsable del centro, quien o quienes se designe**, deberán realizar recorridos frecuentes por todas las áreas, a fin de identificar el adecuado saneamiento ambiental, limpieza y desinfección de las superficies.
- Durante el recorrido, se **deberá estar alerta** para identificar si algún niño, niña o empleado pueda presentar síntomas de infección por COVID-19.

Acciones para realizar a la entrega de niños a sus padres.

- Los padres de familia o tutores deben llegar con tiempo, permitirles lavarse las manos y aplicarle gel antibacterial antes de recibir a su hijo.
- **Recomendar al padre de familia o tutor mantener a los niños en casa**, después de su salida del centro, evitando lugares concurridos.



Más información: Secretaría de Salud. 2020. Recomendaciones para los Centros de Atención Infantil ante la enfermedad COVID-19. Recuperado de: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Recomendaciones_Centros_De_Atencion_Infantil_COVID-19.pdf

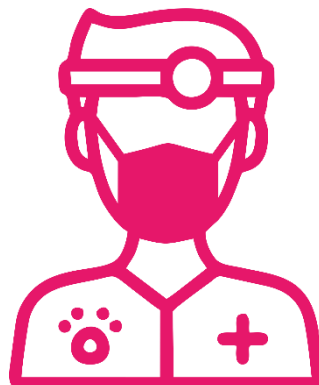


1.9 Veterinarias

Las veterinarias siempre se han considerado como actividades esenciales durante la contingencia sanitaria por COVID-19 para proteger la salud animal.

Ante la reanudación de actividades en la “Nueva Normalidad” para minimizar el riesgo de dispersión del virus del COVID-19 entre los trabajadores y el público en general, se tienen las siguientes recomendaciones:

- **Uso de equipo de protección personal obligatorio y en cada momento.**
- Solo recibir sin cita previa **a los casos urgentes.**
- **Posponer procedimientos o cirugías que no sean urgentes.**
- Solo permitir la estadía de **máximo 10 personas en la sala de espera.**
- **Considera practicar telemedicina o consultas online** en casos no urgentes.
- **Considera hacer una pre-consulta online** para aumentar la eficacia en consulta.





2. Transporte público, taxi o plataforma

Pese a las restricciones y recomendaciones que el Gobierno Federal y los gobiernos de cada Estado en México han emitido a la población ante la contingencia del Coronavirus (COVID-19), es inevitable salir en algunas ocasiones de casa para la ejecución de una actividad esencial ya sea para ir al supermercado, realizar algún trámite importante que no se puede aplazar, o bien alguna emergencia en particular. Y de no contar con automóvil propio, lo más probable es que se utilice el transporte público, taxi o plataforma para llegar al destino.

El uso de alguno de los transportes previamente mencionados nos pone en contacto directo con otras personas. Si alguien tose o estornuda y no se cubre adecuadamente, las secreciones respiratorias que expulse pueden estar infectadas con el COVID-19 u otro patógeno, y contagiar a quien esté más cerca.



La movilización de las personas siempre deberá ser de forma segura.

Como operador y usuario de vehículos de transporte ya sea público, taxi o de alguna plataforma, se está expuesto a la circulación de un sinnúmero de personas, por esta razón es de suma importancia que se tome especial precaución en la higiene tanto personal como del vehículo para evitar en lo posible la dispersión del virus causante del COVID-19. A continuación, se enlistarán algunas recomendaciones:

Limpieza y desinfección

- Limpiar y desinfectar continuamente el interior del vehículo de manera profunda cada tres horas.
- Para desinfectar se puede utilizar una mezcla de cloro diluido, soluciones con un mínimo de 70% de alcohol, y la mayoría de los desinfectantes autorizados para uso en casa.
- Mantener la unidad siempre ventilada.
- Contar con alcohol gel antibacterial al 70% de alcohol para los usuarios.
- Desinfección de superficies y objetos que tienen contacto frecuente con pasajeros (asientos, pasamanos, volante y puertas).



- Contar con una solución líquida desinfectante para rociar cada cierto tiempo.
- No saturar la unidad, procurando sana distancia entre cada pasajero.
- No rebasar el 50% de la capacidad del transporte.

Usuario

Normalmente el transporte público es utilizado por una gran cantidad de usuarios, por esta razón se debe tener especial cuidado como usuario en la higiene personal y autocuidado, para disminuir el riesgo de contagio de COVID-19, algunas sugerencias son:

- De ser posible **lleva contigo gel antibacterial al 70% de alcohol** o toallas desinfectantes.
- **Usa correctamente el cubreboca** (Ver Anexo 2).
- **Lava tus manos cada vez que llegues a tu destino** (antes y después de abordar).
- **Evita tocarte la cara** (ojos, nariz y boca).
- **Verifica el sistema de ventilación.**
- **Si estás enfermo, evita salir y permanece aislado** hasta que el médico lo indique.
- **Procura no conversar durante el trayecto.**
- **No ingieras alimentos hasta llegar a tu destino.**

Operadores de transporte

Además de las recomendaciones de limpieza y desinfección del vehículo de transporte mencionadas con anterioridad, es importante que se tomen en cuenta y se lleven a cabo las siguientes recomendaciones de higiene y cuidado personal para protegerse.

- **Estornuda y tose en el ángulo interno del codo**, o utilizando pañuelos desechables.
- **Usa correctamente el cubreboca** (Ver Anexo 2).
- **Utiliza gel antibacterial después de tocar dinero o tarjetas.**



Recomendaciones específicas para el usuario por tipo de transporte



Transporte público

Al usar transporte público se deben tener en cuenta varios factores, nos encontramos con un mayor número de personas, ya sea esperando el vehículo o dentro de este, la distancia entre cada uno puede no ser la ideal y por otra parte hay varias superficies de contacto continuo, por esta razón te dejamos una serie de recomendaciones para hacer tu viaje más seguro:

- 1. Si te toca esperar en la parada del autobús y ésta tiene bancas, evita usarlas,** ya que inconscientemente podrías agarrar con las manos algunos bordes o la banca misma que pudiera haber tocado previamente alguien con gripe o COVID-19.
- 2. Si hay mucha gente esperando en el mismo lugar que tú, mantén una sana distancia de 1.5 metros** más si te percatas que hay alguna persona con síntomas de resfriado, recuerda que la prevención está en cada uno.
- 3. Sabemos que es imposible no agarrarte de los barandales de seguridad hasta tu asiento, así que usa gel antibacterial al 70% de alcohol para desinfectar cubriendo con éste todas las áreas de la mano,** incluidas las muñecas y el mismo contenedor del alcohol.
- 4. Si ves que el autobús está muy lleno, evita tomarlo,** es importante no estar a menos de 1.5 metros de las personas, mientras menos contacto haya es mucho mejor.
- 5. De preferencia toma un autobús que no cuente con aire acondicionado,** esto permitirá que el aire circule y no se cicle algún virus en su interior.
- 6. Evita sentarte junto alguna otra persona,** de preferencia busca una fila vacía, de no haber, mira bien que la persona de lado no tenga síntomas respiratorios.
- 7. Dentro de la unidad, siempre usa cubreboca.**
- 8. Al bajar del autobús de nueva cuenta desinfecta tus manos con gel antibacterial** y llegando a tu destino inmediatamente acudir al baño para lavarte de nueva cuenta con agua y jabón.



Taxi o plataforma

A diferencia del transporte público, en este tipo de transporte no tienes contacto directo con tantos pasajeros, sin embargo, debes tener presente que en este también existe un flujo continuo de personas, utiliza los siguientes consejos para protegerte a ti y a los demás:

1. **Al llegar a tu transporte, asegúrate de que las ventanillas estén abajo.** Es normal que queramos aire acondicionado y más en lugares donde hace mucho calor, pero recuerda que antes de ti, seguramente ya estuvo alguien más en el vehículo y, aunque se suben menos personas que en el transporte público, es mejor prevenir.
2. **Una vez dentro del vehículo y abrochado tu cinturón de seguridad, desinfecta tus manos utilizando gel antibacterial y evita agarrar alguna otra parte del automóvil** como el asiento, tablero o manija de la puerta si no es necesario.
3. **Si viajas solo evita ir en el asiento delantero** para que así, estén lo más alejados posible el conductor y tú, esto por la seguridad de ambos. Evita viajar en grupos de amigos o familia, lo ideal es viajar solo y así, estén separados el conductor y el usuario.
4. **Es importante tener un par de cubrebocas contigo, no para tu uso si no presentas síntomas, sino para ofrecer a alguien que identifiques sí los tenga.** Si el conductor tiene algún síntoma de gripe y no tiene cubreboca, ofrécele uno, es importante la prevención por todas las vías posibles.
5. **Trata de no pagar en efectivo**, de esta manera evitarás todo contacto tanto con el chofer como con el dinero que ya estuvo en otras manos de personas que no sabemos si podrían ser portadoras del COVID-19.
6. **Una vez que llegaste a tu destino y descendiste del automóvil, es importante desinfectarte de nuevo con gel antibacterial** y una vez llegado a tu destino, lavarte las manos con agua y jabón tomando en cuenta el procedimiento correcto. (Ver Anexo 3).



3.- Supermercados y tiendas de autoservicio

La adquisición de alimentos, bebidas y demás artículos esenciales sigue siendo una necesidad básica

Como parte del seguimiento a las indicaciones de las autoridades de salud, los mismos establecimientos abastecedores de dichos productos deben poner en práctica medidas sanitarias para evitar la propagación del virus SARS-CoV-2 tanto entre los empleados como los consumidores (Ver Anexo 4).

Entre dichas recomendaciones de las autoridades de salud destacan las siguientes:

- **Limpiar y desinfectar superficies como:** vidrios de aislamiento, cabinas de atención, mesas, superficies de apoyo, sillas y muebles.
- **Retirar elementos que pueden ser fuente de contaminación por COVID-19** (máquinas públicas dispensadoras de café y bebidas, alimentos de cortesía y servicios de bufé, entre otros).
- **Limitar el número de personas que ingresan al establecimiento al mismo tiempo.**
- **Aumentar/Implementar servicio a domicilio u órdenes para recoger.**
- **Instalar estaciones de lavado de manos para uso de clientes en puntos críticos** (entrada del establecimiento, sistemas de autenticación de identidad, etc.)
- **Desinfectar estanterías antes de realizar el surtido de productos.**
- **Transmitir mensajes educativos de prevención y autocuidado de la salud sobre COVID-19.**



En estos tiempos de incertidumbre donde la compra de artículos básicos se ha vuelto un riesgo muchos nos preguntamos:

“¿Cómo podemos hacer nuestras compras de una manera segura?”

Hasta el momento no existe evidencia científica de que puedas contraer la enfermedad COVID-19 mediante alimentos o el envasado de alimentos. Los coronavirus no se pueden multiplicar en los alimentos; éstos necesitan de un huésped (animal o humano) para multiplicarse. (OMS Food Safety).

Sin embargo, el virus del COVID-19 puede sobrevivir en superficies y objetos durante un período de tiempo. Lo más importante es recordar que la principal vía de transmisión es de persona a persona.



Quédate en casa si te encuentras enfermo.

Evita salir de compras si te encuentras enfermo o si presentas síntomas como:



FIEBRE



**TOS Y
ESTORNUDOS**



**DIFICULTAD
PARA RESPIRAR
(EN CASOS GRAVES)**



**DOLOR DE
CABEZA Y
MALESTAR
GENERAL**



Protégete mientras realizas tus compras, siguiendo los siguientes consejos:

- **Haz una lista de compras, compra lo indispensable para 1 o 2 semanas acorde a tus necesidades y/o posibilidades.** Con ello se evitará la alta demanda y la escasez de productos.
- **Realiza tus compras en horario de poca afluencia.**
- **Solo una persona por familia.**
- **Desinfecta la manija del carrito o la canasta que vas a utilizar.** De ser posible lleva contigo unas toallitas desinfectantes y/o gel antibacterial al 70% de alcohol o utiliza los sanitizantes que te proporcione el supermercado.
- **Practica la sana distancia:** 1.5 metros entre compradores y personal de la tienda.
- **Si dispones de un cubreboca, utilízalo adecuadamente** (Ver Anexo 2).
- **Evita en todo momento tocarte el rostro** (ojos, nariz y boca).
- **Solamente toca los artículos que vas a comprar.** De igual manera, evita tocar superficies de mayor contacto como estantes.
- **Cuando regreses a casa,** lávate las manos con agua y con jabón después de guardar los artículos que compraste.

No obstante, es importante seguir las siguientes recomendaciones para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos:

1. **Antes de comer, lava muy bien las frutas y verduras** (Ver Anexo 5).
De igual manera, recuerda lavar las tapas de los productos enlatados antes de consumirlos.
2. **Refrigera o congela los alimentos** como carne, pollo, huevos, mariscos y otros productos perecederos.
3. Regularmente limpia y desinfecta las superficies de la cocina.



Además de las formas comunes de realizar tus compras, existen otras opciones en las cuales no necesitas ingresar al supermercado o tienda de conveniencia, estas son opciones importantes y recomendadas, debido que al utilizarlas se disminuye significativamente el contacto con otras personas y reduciendo de esta manera el riesgo de contagiarse.



Auto-servicio

En diferentes tiendas de conveniencia se tiene opción de esta modalidad, además de ser rápidas y convenientes no es necesario que bajes de tu automóvil, así disminuyes el contacto con otras personas.



Ordena y recoge

Esta es una opción relativamente nueva y no se tiene en todos los supermercados, investiga si tienen esta modalidad en el supermercado de tu preferencia o en alguno de los que se encuentren en tu ciudad. Para utilizarlo solo tienes que ir al sitio en internet, comprar lo que necesites, agregarlo al carrito y seleccionar la opción de Pickup. En este caso solo tendrás contacto con la persona que lleve tus compras a tu automóvil.



Aplicaciones de celular

Existen plataformas de servicio de entregas a domicilio en las cuales está la opción de ordenar tus compras en diferentes supermercados y tiendas de conveniencia. Esta quizá podría ser la mejor opción ya que se tiene la flexibilidad de elegir entre diferentes tiendas dependiendo de tus gustos y necesidades, así un repartidor llevaría tus compras hacia la puerta de tu hogar, por lo cual no sería necesario que tengas que salir. Puedes pedir al repartidor dejar tus compras en una mesita fuera de tu casa y así mantener una sana distancia.

En cualquiera de estas opciones es necesario que sigas teniendo las mismas precauciones de higiene que al ir al supermercado tú mismo a realizar tus compras.

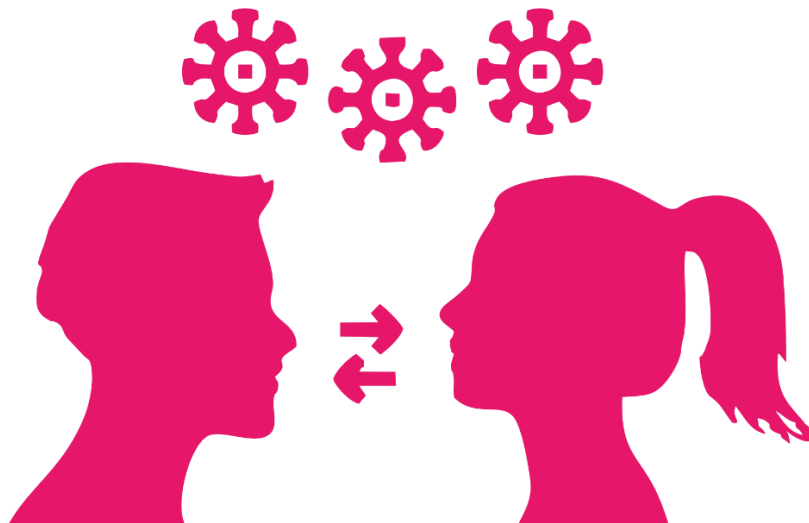


4.- Espacios de activación física

4.1 Al aire libre

El sector económico, social y de recreación marcan la pauta dentro de los estilos de vida de la población en la actualidad. Dentro de las actividades que se irán reanudando de manera gradual ante la “Nueva Normalidad” para el Estado, está la práctica de actividad física debido a los múltiples beneficios que aporta a la salud emocional y física.

Para que esta actividad se realice de manera segura y no sea una fuente de propagación del virus, será de suma importancia el empoderamiento de la población para su ejecución de manera segura y responsable, tomando en cuenta la siguiente información:



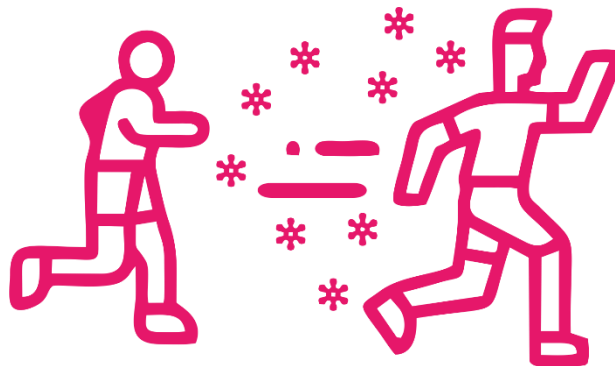
Las personas pueden infectarse de SARS-CoV-2 al inhalar o ponerse en contacto con secreciones respiratorias de una persona infectada en sus manos y luego tocarse la cara. Por este motivo, durante la crisis de COVID-19, la principal medida de prevención es mantener una “distancia social” de aproximadamente 1.5 metros entre las personas.



Con esto se espera que la mayoría de las secreciones respiratorias, que una persona expulsa, caigan y lleguen al suelo y/o se evaporen antes de haber recorrido una distancia de 1.5 metros infectando a la persona que se tiene enfrente; sin embargo, esta distancia social se ha definido para personas que se quedan quietas. No obstante, los **efectos aerodinámicos** introducidos por el movimiento de la persona, como caminar rápido, correr y andar en bicicleta, pueden desafiar el efecto de dicha distancia social.

Dado lo anterior, es justo precisar que al caminar una persona enferma por COVID-19, si estornuda o tose, expulsa secreciones respiratorias contaminadas que pueden recorrer una distancia de hasta por 5 metros detrás de ella por efectos naturales del viento y la velocidad a la que se desplace, aumentando el riesgo de contagiar (BLOCKEN, 2020).

En el caso de las personas que trotan o corren la distancia a las que las secreciones respiratorias viajan detrás de ellas aumenta a 10 metros aproximadamente. Para los que andan en bicicleta la distancia aumenta a 20 metros.



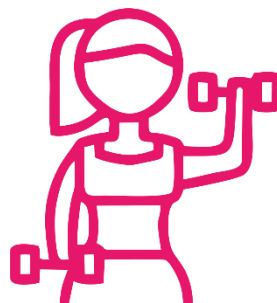
Las recomendaciones que se ofrecen para iniciar o retomar actividad física al aire libre, después del período de confinamiento (según los lineamientos del gobierno de Sonora y la Secretaría de Salud) están basadas en documentos científicos generalizados mediante simulaciones informáticas de la propagación de las secreciones respiratorias expelidas por los corredores y ciclistas, con documentos e investigaciones realizadas en Bélgica (BELGIAN-DUTCH STUDY).



Sin embargo, la principal recomendación y la más segura es la estrategia “Quédate en casa” y realices algún tipo de actividad física que te permita mantenerte en forma desde tu hogar.

Así mismo, si durante los próximos días decides salir a un área pública para realizar algún tipo de actividad física tomes en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Al caminar:** Mantener una distancia de cinco metros con las demás personas. Si vas acompañado pueden ir a una distancia de 1.5 m al lado y no por detrás.
- **Correr y/o trotar:** Mantener una distancia de 10 metros con las demás personas.
- **Pasear en bicicleta:** Mantener una distancia de 20 metros con otras personas y en condiciones de viento aumentar la distancia.
- **Si vas acompañado** evita compartir el envase de tu bebida.
- **Evita ir a lugares como parques recreativos, bulevares, millas deportivas, terrenos con espacios abiertos donde haya mucha gente,** así como evitar utilizar las máquinas (cardiovascular o muscular) disponibles en estos sitios públicos.



4.2 Gimnasios

Las autoridades de salud y de gobierno valoran el regreso de actividades consideradas no esenciales de forma progresiva. **El gimnasio es un sector con mayor restricción por la facilidad de transmisión de COVID-19.** A continuación se realizan recomendaciones y aspectos claves que deben ser considerados como medidas de seguridad de prevención y mitigación.



Control de accesos:

- **Eliminar todos los accesos de contacto**, por ejemplo, con huella dactilar. sustituyéndolos por otros de contacto cero.
- **Tomar la temperatura corporal.**
- **Instalar bandejas desinfectantes para el calzado**, así como dosificadores de gel antibacterial al 70% de alcohol.
- **Requerir a los clientes lavarse las manos constantemente.**
- **Para personas en riesgo** (mayores de 60 años; personas con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer o inmunodepresión; y embarazadas) **recomendar que no asistan a la instalación.**
- **Transmitir mensajes educativos de prevención y autocuidado de la salud sobre COVID-19.**

Personal:

- **Contar con equipos de protección** para que los trabajadores del centro deportivo utilicen cubreboca en todo momento.
- **Limpieza de los uniformes y vestuario laboral diariamente** con temperaturas superiores a 60 grados.
- **En los puestos fijos de trabajo, como mesas o mostradores, instalar mamparas de seguridad**, así como incluir distancias de seguridad mínima de 1.5 metros.
- **Dicha normativa debe anunciarse a los usuarios mediante los canales de comunicación del Club** (redes sociales, página web, newsletter, etc).
- **Las reuniones entre trabajadores se organizarán en salas** cumpliendo con las medidas de seguridad y protecciones específicas.



Sala de actividades:

- **Alternar duchas con distancias mínimas de 1.5 metros** y llevar a cabo la desinfección de éstas o del lugar mínimo dos veces al día.
- **Recomendable que el socio se duche en casa.**
- **Instalar dosificadores de gel antibacterial al 70% de alcohol.**
- **Uso obligatorio de toalla grande y pequeña.**
- **Mantener la distancia de seguridad mínima de 1.5 metros alrededor de la bicicleta.**
- Al inicio y al final de la actividad, **el usuario debe desinfectar la bicicleta por completo, así como el suelo en caso de sudoración.**
- **Reducir el aforo al 50% de la capacidad**, manteniendo la distancia de seguridad de 1.5 metros entre cada máquina (ya sea de musculación o cardio). Se deben reubicar espacios para asegurar las distancias mínimas.
- **Se recomiendan dos toallas:** una para el sudor y otra para colocar encima de la maquinaria.
- **Asegurar una ventilación adecuada** con aire exterior de todos los espacios interiores.





4.3 Clubes y ligas deportivas locales

La reanudación de toda actividad deportiva, al igual que cualquier actividad donde pueda haber aglomeración de gente, se deberá llevar a cabo cautelosamente.



Siendo conscientes de la imposibilidad del distanciamiento social entre jugadores de algunos deportes, se puede asegurar el mejor nivel de seguridad e higiene posibles con una serie de medidas especiales y específicas, limitando al máximo la probabilidad de contagios de COVID-19 entre quienes practican cualquier deporte.

Las siguientes recomendaciones serán de carácter similar para deportes individuales y colectivos.

Medidas generales de higiene:

- No saludar de mano, beso o abrazo.
- En todo momento se debe mantener la sana distancia de 1.5 metros.
- De ser posible lleva contigo unas toallitas desinfectantes y/o gel antibacterial al 70% de alcohol.
- Los deportistas no podrán compartir ningún material. Cualquier equipo o material utilizado para ejercicios tácticos o entrenamientos específicos (porterías, obstáculos, marcas para circuitos o rutinas) o de mantenimiento mecánico y de material o equipación.
- No compartir bebidas, otros alimentos, pomadas u otros productos, incluidos los de higiene personal.



Recomendaciones en entrenamiento o actividad deportiva:

- **Evitar en medida de lo posible la actividad deportiva en instalaciones cerradas, debiéndose buscar alternativas al aire libre.** Se seguirá minimizando en todo lo posible el uso de gimnasios y se tratará de potenciar el entrenamiento físico al aire libre. Teniendo en cuenta que con el ejercicio aumenta el volumen ventilado y la fuerza espiratoria, y por ello las gotas pueden llevar los virus a una mayor distancia.
- **Se reforzarán las medidas en controles de acceso a los juegos deportivos,** de modo que solo el personal necesario acceda a los partidos.
- **En entrenamientos de carrera a pie se debe guardar una distancia mínima de 1.5 metros con otros corredores,** intentando no colocarse detrás.
- **Establecer múltiples estaciones con gel antibacterial.**
- **Reducir en un 50% la capacidad de asistencia a un evento deportivo y** mantener una distancia mínima de 1.5 metros.



Cada uno de los espacios deportivos, sean abiertos o cerrados, deberán desarrollar estrategias para establecer entornos seguros tanto para trabajadores como para clientes.



5. Celebraciones religiosas

La libertad de culto dentro de la idiosincrasia de la cultura sonorenses se encuentra muy arraigada dentro de las tradiciones de cada, sociedad y/o doctrina religiosa.

Un efecto de la contingencia por COVID-19 fue la suspensión de cualquier tipo de celebración religiosa dentro del Estado, por reunir a un gran número de personas en espacios cerrados que son entornos que pueden favorecer la proliferación del virus.

Lo anterior es de suma importancia ante una inminente solicitud de la población para retomar de manera gradual ciertas actividades consideradas como no esenciales. Por lo que es importante considerar las siguientes recomendaciones:

Las autoridades religiosas deberán:

- Recomendar a la población en riesgo presenciar y/o **participar en la celebración por medio de plataformas digitales.**
- Si es posible, **reservar un horario especial de la celebración para esta población.**
- **Mantener todo el tiempo las puertas y ventanas abiertas** para favorecer la ventilación.
- **Distribuir las bancas o sillas para que tengan una distancia recomendada** (1.5 metros).
- **Facilitar la disponibilidad de gel antibacterial al 70% de alcohol,** así como también soluciones para sanitizar las superficies.
- **Recomendar a la población no asistir a reuniones religiosas si se encuentra enfermo,** resfriado o presenta síntomas de COVID-19.



Distribución de asistentes

- Mantener una sana distancia de al menos 1.5 metros ya sea dentro o fuera del lugar.
- Las bancas y/o sillas deben estar separadas, de no ser posible se deben usar alternadas (una sí, otra no), etiquetando claramente aquellas que se puedan usar.
- Etiquetar el lugar en la banca donde cada asistente debe sentarse, manteniendo la sana distancia entre sí.
- De preferencia, disminuir el número de reuniones religiosas celebradas y controlar el número de asistentes.

Equipo de protección, sanitización y limpieza

- **Todos los asistentes deben ingresar al lugar con cubreboca.**
- **Tener disponible un bote de basura** destinado al desecho de los cubreboca.
- **Después de cada reunión debe haber una adecuada limpieza y sanitización del lugar.**
- **Sanitizar especialmente las áreas de mayor contacto como:** bancas, sillas, mesas, perillas, etc.

Control de acceso

- **Definir un acceso ordenado**, siempre respetando una distancia de al menos 1.5 metros.
- **Mantener solo un acceso de entrada**, de ser necesario mantener voluntarios en las entradas adicionales para asegurar la entrada principal.
- **Medir la temperatura de cada asistente antes de ingresar a la iglesia**, en caso de ser mayor a 37.5°C no permitir el acceso, así como también si la persona presenta síntomas de resfriado o COVID-19.



Salida

- Organizar la salida manteniendo y respetando la sana distancia con el resto de los asistentes.
- Al terminar la reunión pedir a los asistentes no permanecer en el lugar ya sea dentro o fuera, con el fin de evitar aglomeraciones.

Recomendaciones en general

- Que la duración de la reunión sea breve y no exceda los 60 minutos.
- Se sugiere la no distribución de hojas o panfletos.
- Evitar en todo momento el contacto directo con otras personas: saludos de mano, beso o abrazo.
- Se puede permitir el servicio de organista o coro, manteniendo las medidas de distancia y protección.



Caso específico de la religión católica se sugiere que:

- Al levantarse a recibir la Comunión, se asegure el orden y organización respetando sana distancia entre cada persona.
- La distribución y recepción de la Sagrada Comunión sea en la mano.
- Se cuente con personal que distribuya gel antibacterial al 70% de alcohol antes de recibir la Comunión.
- El celebrante deberá usar cubrebocas para dar la comunión, así como desinfectarse las manos antes de distribuirla.
- Omitir el intercambio del signo de la paz, en su lugar se sugiere hacer una pequeña reverencia o gesto a distancia.

Transmisión por medio de plataformas digitales

- **Mantener al menos una transmisión semanal en las iglesias** que ya realizan transmisiones por medio de plataformas digitales.
- **Implementar al menos una transmisión semanal en las iglesias que aún no realizan transmisiones digitales.**





6. Espacios públicos: Cines, playas, plazas comerciales, parques, entre otros.

Dentro de los parámetros de la “Nueva Normalidad” que afronta el Estado, se dará prioridad a actividades esenciales que ya se han descrito en páginas anteriores.

Sin embargo, es importante hacer énfasis en otras actividades que son de interés de la población en general, como lo son las actividades recreativas, culturales o de entretenimiento que son parte de la cotidianidad de la población por lo que será de suma importancia tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Para llevar a cabo la reapertura de los espacios públicos a la población, es importante mantener los hábitos aprendidos durante el distanciamiento social.
- De preferencia, evitar los sitios concurridos o con ventilación limitada, como pueden ser los centros recreativos, entre los que se pueden ejemplificar los cines, plazas comerciales, parques, restaurantes, entre otros.

En caso de asistir a cualquier espacio público, se aconseja lo siguiente:

- a) Mantener una distancia mínima de 1.5 metros entre persona y persona.**
A sí mismo, evitar saludar de mano o beso.
- b) Evitar la asistencia de menores de 12 años,** mujeres embarazadas, fumadores, individuos con asma, personas mayores de 65 años, o personas que presenten alguna enfermedad crónico-degenerativa o que tengan su sistema inmunológico comprometido.
- c) Utilizar en todo momento el cubreboca tal como lo indican los organismos de salud,** y complementar esta medida con el frecuente lavado de manos y uso de gel antibacterial.



- d) **Evitar estornudar y/o toser en las manos**, cuidando siempre de hacerlo en la cara interna del codo para evitar la propagación de gotas de saliva (estornudo de etiqueta).
- e) **En sitios cerrados y/o con asientos numerados, de preferencia colocar dos o más espacios entre persona y persona** (o una distancia que garantice 1.5 metros) para mantener la sana distancia.
- f) **De ser posible lleva contigo una solución sanitizante** y utilízala para limpiar mesas y/o superficies en las que se puede entrar en contacto.
- g) **Al hacer uso de las instalaciones sanitarias (baños), evita los momentos de mayor aglomeración**, lavarse las manos después de haber terminado, y no acudir en grupo con la intención de 'hacer compañía'.
- h) **En lugares públicos abiertos, no escupir al suelo**, o en caso de que necesites hacerlo, que sea en un pañuelo desechable que se tirará a la basura.
- i) **Si es factible, elige sitios con ventilación abundante y/o que reciban luz solar.**

En caso de presentar cualquier síntoma de COVID-19 (tos, fiebre, dolor de garganta/cabeza, estornudos, malestar general y/o dificultad para respirar), **es responsabilidad de la persona abstenerse de visitar lugares públicos o en los que se reúna el resto de la población** para evitar una posible propagación de la enfermedad.



A su vez, los espacios recreativos deberán contar con un módulo de control que sirva como punto de información y que proporcione gel antibacterial a la entrada. Esto sumado a la autorregulación de no permitir que las instalaciones estén llenas a más del 50% de su capacidad total y así facilitar la sana distancia.



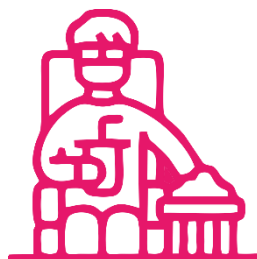
6.1 Espacios públicos cerrados

Como es sabido, existen estrategias de protección a la salud e higiene a ser implementadas en espacios cerrados, a fin de guiar a sus responsables con acciones simples que reproduzcan espacios saludables.

6.1.1 Cines

En fase de alto riesgo de transmisión, no se abren estos sitios. Los cines son uno de los espacios cerrados de recreación donde más aglomeración de gente en lugar cerrado se puede presentar, por lo que para mitigar el posible contagio de COVID-19 entre los asistentes se recomienda lo siguiente:

- **De ser posible comprar boletos por medio de la aplicación de celular** o por medio de la página web.
- **Mantener sana distancia de 1.5 metros en filas para taquillas** y para la adquisición de alimentos.
- **Instalar diferentes estaciones de sanitización alrededor del pasillo del cine**, por ejemplo, dispensadores de gel antibacterial al 70% de alcohol.
- **Tirar servilletas a la basura inmediatamente después de haber sido usadas.**
- **Priorizar la limpieza constante por parte del staff en salas y sanitarios**, y en los espacios compartidos de adquisición de alimentos y de boletos.
- **Cuando se termine de consumir los alimentos, colocar el cubreboca.**
- **Habilitar únicamente el 50% de la capacidad de la sala**, para tener más espacio libre y mantener sana distancia entre butacas.





6.1.2 Auditorios y centros de convenciones

Los auditorios y centros de convenciones son espacios que concentran una gran cantidad de personas, por lo que se recomiendan las siguientes medidas preventivas específicas para evitar la propagación del virus y reducir el número de contagios:

Instalaciones:

- **Sanitizar cada espacio de las instalaciones** tales como barandales y pasamanos, pisos, asientos, sanitarios, y espacios de área común y de superficie lisa, antes y después del término de cada evento.
- **Asegurar una adecuada ventilación.**
- **Los servicios sanitarios deberán contar con: papel higiénico, agua potable, jabón** preferentemente líquido para el lavado de manos, toallas de papel para el secado de manos y gel antibacterial al 70% de alcohol.
- **Garantizar el distanciamiento, se sugiere que las instalaciones solo estén en función con el 50% de su capacidad total** para promover una sana distancia, distribuyendo asientos con un espacio de 1.5 metros.

Acceso:

- **Si las instalaciones cuentan con punto de venta (ventanilla o taquilla): deberán contar con un punto de referencia para la distancia de 1.5 m en la fila de compra.** Se sugiere que el vendedor cuente con careta/mascarilla de protección, al recibir dinero deberá aplicar alcohol gel.
- **Preferir realizar pago vía electrónica / en línea.**
- **Todos los accesos al inmueble deberán contar con un filtro sanitario** donde se tome la temperatura corporal y se aplique gel antibacterial al 70% de alcohol, tanto al ingresar como al salir de las instalaciones.
- **Se sugiere que la entrada cuente con solución desinfectante para la suela del calzado.**

Visitante:

- Usa el cubreboca todo el tiempo.
- Si presentas algún síntoma respiratorio no asistas al evento.
- Evita escupir y al toser o estornudar debes hacerlo con el procedimiento de etiqueta.



6.1.3 Locales de eventos

Los eventos masivos reúnen a personas en un lugar específico por un periodo prolongado de tiempo, estos eventos pueden ser públicos, corporativos o privados.

Algunos eventos y reuniones ofrecen un ambiente propicio para la propagación de enfermedades infecciosas, incluido el COVID-19, ya que los comportamientos y actividades que ahí se realizan facilitan la transmisión, esto incluyen compartir alimentos o bebidas, sentarse o pararse muy juntos durante largos periodos de tiempo, cantar, bailar, etc. Por esto es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Asistentes de eventos sociales en locales:

- Mantén una distancia de 1.5 metros entre cada persona.
- Cúbrete al estornudar o toser (con la cara interna del codo o pañuelo desechable).
- Tira servilletas y pañuelos desechables inmediatamente en un bote de basura.
- Lava tus manos por al menos 20 segundos con agua y jabón o usa gel antibacterial al 70% de alcohol, antes de consumir o servir alimentos, después de usar el baño, después de toser, estornudar o limpiar tu nariz y después de tocar superficies públicas.

Eventos y reuniones privadas:

- **No ser mayores a 10 personas**, entre estas no se incluirán los meseros, fotógrafos, DJ o banda.
- **Hay que asegurar que el baño cuente con agua, jabón, papel para secarse las manos** y un bote para desechar estos.
- Fomentar a los invitados a **mantener sana distancia**.





- **Mantener limpias y desinfectadas** todas las superficies de alto contacto.
- **Evitar bufetes y mesas de snacks**, en lugar de eso que cada mesero lleve a la mesa los platillos servidos.
- **Evitar alimentos para compartir en mesa**, sean: quesos, galletas, snack variados, entre otras cosas.
- Aunque no se cuente con una restricción de tiempo **se debe fomentar un límite de tiempo corto, es decir no más de 2 horas.**
- **Evitar la asistencia de personas que presenten cualquier síntoma de COVID-19**

Locales cerrados

Debido a una falta de ventilación continua se deben considerar además de las recomendaciones listadas con anterioridad los siguientes puntos para prevenir el contagio de la enfermedad.

- **Tener espacio suficiente para 1 persona por cada 4 metros cuadrados**, es decir, en un espacio de 20 metros cuadrados solo puede haber 5 personas.
- **La distancia social y buena higiene debe ser practicada.**
- **En cada mesa debe existir una distancia recomendada de 1.5 m** por cada persona sentada.
- **Mantenga puertas y ventanas abiertas para mejorar la ventilación del local.**





Locales abiertos

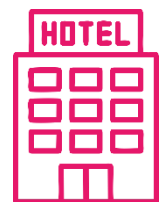
Eventos realizados en espacios abiertos deben ser preferidos por su correcta ventilación, sin embargo, deben tenerse en cuenta las mismas recomendaciones de asistencia y distanciamiento para eventos y reuniones privadas.

- **Asistencia no mayor a 10 personas**, entre las cuales no se incluirán los meseros, fotógrafos, DJ o banda.
- **Instalaciones de baño completas y adecuadas** que cuenten con agua, jabón, papel para secar las manos y bote para desecharlos.
- **Fomentar a los invitados a mantener sana distancia (1.5 metros).**
- **Evitar la asistencia de personas que presenten cualquier síntoma de COVID-19.**

Es de suma importancia considerar que, si se registra un nivel sustancial de transmisión en su comunidad, independientemente de la cantidad de asistentes es recomendado cancelar todos los eventos tanto en espacios abiertos como cerrados.

6.1.4 Hoteles

Como parte de la nueva normalidad, la reapertura de establecimientos como hoteles, hostales y/o dependencias similares deberán de llevar a cabo modificaciones relacionadas a la manera en que interactúan con los clientes y el método en que llevan a cabo medidas higiénicas de atención y sanitización.



En áreas comunes como recepción o lobby:

- a) Es importante que se establezca como **obligatorio el uso de cubreboca.**
- b) **Se debe de proporcionar gel antibacterial al 70% de alcohol, y complementar con carteles informativos al menos en español e inglés que enfatizen la importancia de su uso.**



- c) Para minimizar las posibilidades de contagio, **se deberá limpiar con frecuencia todas aquellas superficies en las que tanto el personal como los usuarios tengan contacto.** En especial tomar en consideración aquellos objetos que cambian de manos con frecuencia como los bolígrafos, las tablillas o las llaves/tarjetas electrónicas.

Así mismo, deberá tomarse especial atención en el área común del elevador. De preferencia, sugerir tomar las escaleras para minimizar la aglomeración de dos o más personas en un espacio tan reducido.

En caso de no ser posible (personas con algún tipo de discapacidad, tercera edad o que se vean imposibilitadas de subir hasta su piso por sí mismas), se recomienda:

- A) La presencia de botones, que cumpliendo con el requisito de cubrebocas y el uso regular de gel antibacterial, **sea quien presione los botones y limite el área de exposición para los otros usuarios.**
- B) **El uso de palillos desechables para presionar en el piso deseado** y un bote de basura en el que se puedan tirar para evitar que sean utilizados de nuevo.

Existen además dentro de este tipo de establecimientos espacios cuya finalidad primordial es el esparcimiento y la socialización, como son albercas y áreas de juego.

Si bien no se ha encontrado un riesgo mayor al normal para contraer COVID-19 tras el uso de una alberca pública, **la recomendación principal sería abstenerse de su uso debido a lo reducido del espacio y la posibilidad de entrar en contacto con secreciones respiratorias.**

- a) **Para los menores de 12 años, no se recomienda el uso de áreas de juego,** así como tampoco prescindir del uso del cubreboca en todo momento.
- b) **Mantener las aplicaciones de gel antibacterial al 70% de alcohol regulares,** y procurar mantener una sana distancia (1.5 metros) entre personas.



En cuanto al uso de las instalaciones del restaurante, se aconseja preferir el servicio a habitación siempre que sea posible. En caso de no ser posible, ampliar el espacio entre mesas o deshabilitar las mesas cercanas para así mantener una sana distancia.

Además, se recomienda:

- a) **En el área de cocina, hacer uso del cubreboca en cada uno de los pasos de preparación de alimentos sin excepción,** así como también el lavado de manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- b) **Promover las comidas con dos o menos personas por mesa** a menos que vengan juntos, y verificar que se lleve a cabo un lavado de manos previo.
- c) **Al momento de manejar dinero o tarjetas, se recomienda el uso de gel antibacterial** para limitar las posibilidades de contaminación entre cliente y empleado.

En general, se recomienda dentro de las instalaciones mantener una sana distancia con otros huéspedes, utilizar correctamente el cubreboca, lavarse las manos siempre que sea posible y cuando no utilizar gel antibacterial, así como también seguir los protocolos aprendidos durante la contingencia y que están dictaminados con la intención primordial de evitar más contagios.

6.1.5 Plazas comerciales

Las plazas comerciales son espacios públicos comúnmente muy concurridos, por lo que para evitar la propagación de COVID-19, tanto encargados de la plaza en general, locatarios y clientes deben tomar en cuenta ciertas precauciones a la hora de acudir a éstas.





Recomendaciones generales:

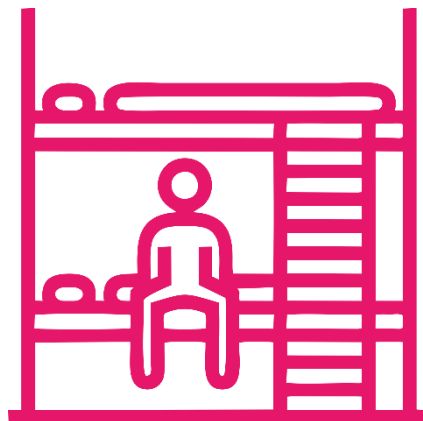
1. **Identificar y designar un encargado** para liderar la implementación de las acciones de prevención y contención de COVID-19 en el local comercial.
2. **Personal del área de atención a clientes** (ejemplo: cajera/os, ventanilla de atención, mostrador, etc.) **deberá utilizar cubreboca con la técnica correcta** (Ver Anexo 2) o careta.
3. Exhibir en lugares visibles información sobre **“Medidas de higiene”** como materiales didácticos de promoción y prevención de COVID-19.
4. Se deberán colocar **dispensadores de gel antibacterial al 70% de alcohol** para la desinfección de las manos.
5. **Garantizar insumos para la limpieza e higiene personal** de los empleados y público concurrente como jabón, toallas de papel, desinfectantes, alcohol en gel, entre otros.
6. **Desinfectar y limpiar** los objetos, superficies y estantería con mayor frecuencia de uso.
7. Los establecimientos deben realizar **limpieza y desinfección de las instalaciones al menos dos veces al día**.
8. **La zona de probadores deberá ser limpiada y desinfectada tras cada uso**. En caso de que el acceso al probador sea mediante cortina, las cortinas deberán ser desinfectadas, así como el interior de los probadores, especialmente suelos y mobiliario.
9. **Las prendas probadas y no adquiridas o devueltas serán desinfectadas o puestas en cuarentena tras cada uso**, dada la variedad de tejidos existente y procedimientos de desinfección, el establecimiento dispondrá de una estrategia de tratamiento y/o desinfección de las prendas según su material.
10. **Instalar filtro para identificación de casos** con fiebre, signos y síntomas respiratorios en el personal.
11. **Difundir y promocionar estrategias de entregas a domicilio de productos**.
12. **Promover que los clientes eviten la manipulación de productos que no serán adquiridos**.



6.1.6 Refugios y albergues

Además de las medidas de higiene y desinfección para espacios cerrados y en particular aquellos con alta afluencia de personas, en los espacios cuyas actividades incluyan el recibir y acoger personas en condiciones de riesgo y/o vulnerabilidad, como los refugios para menores y mujeres víctimas de violencia, asilos de adultos mayores, centros de reclusión y albergues para migrantes, se recomiendan las siguientes acciones:

- **La suspensión de las reuniones grupales**, los talleres de capacitación de grandes grupos de personas y cualquier actividad que aglomere a varias personas.
- **Elaborar un censo de la población** que se encuentra en el lugar identificando grupos vulnerables.
- **La coordinación entre instituciones para la posible reubicación de personas usuarias a fin de descongestionarlos** y responder ante la demanda de personas con riesgo inminente (violencia doméstica y feminicidio).
- **Establecer filtros de supervisión al ingreso de nuevas personas usuarias** y en todos los casos aplicar el cuestionario de detección.
- **Reubicar a las personas usuarias en condiciones de riesgo** (mayores de 60 años, embarazadas, enfermos crónicos y autoinmunes) para que convivan en los espacios de menor flujo de personas.



Más información: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/543986/Lineamiento_Espacio_Cerrado_27Mar2020_1830.pdf.pdf

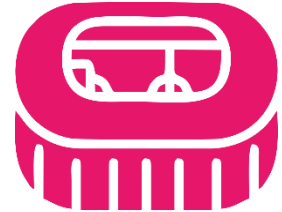


6.2 Espacios públicos abiertos

Las actividades en espacios recreativos abiertos se empezarán a reanudar progresivamente.

6.2.1 Estadios

Si bien se recomienda evitar visitar espacios públicos concurridos o en los que se agrupen más de 10 personas, si se desean realizar actividades en dichos establecimientos se deberán seguir las siguientes recomendaciones:



1. **Instalar filtros en las entradas con personal capacitado** para tomar la temperatura corporal y aplicación de gel antibacterial al 70% de alcohol.
2. **Implementar el uso del cubreboca obligatorio.**
3. **Mantener una sana distancia de mínimo 1.5 metros** entre personas durante toda la estancia en el establecimiento.
4. **Preveer una menor afluencia con la venta limitada de boletos** para la entrada al establecimiento.
5. **Colocar información sobre signos y síntomas, y medidas de prevención de COVID-19.**
6. En atención al cliente, ya sea en taquillas, expendios de alimentos, se recomienda **utilizar barreras de protección (muro transparente de plástico o acrílico) entre personal y clientes.**
7. **Sanitizar asientos y superficies con solución desinfectante.**

Estas recomendaciones pueden ser difíciles de cumplir en espacios abiertos cuando se trata de eventos masivos como conciertos, bailes, festivales, etc. **Por lo que no se recomienda la realización de estas actividades mientras la contingencia siga activa.**



6.2.2 Parques y áreas comunes

Por el momento la mejor medida de prevención ante el COVID-19 es quedarse en casa. Sabemos que los parques y las áreas comunes son espacios que nos mantienen físicamente activos y mejoran nuestro bienestar. Sin embargo, al ser espacios concurridos existe una alta probabilidad de que el virus pueda propagarse. Los siguientes puntos son importantes a seguir para reducir la transmisión del virus.

Instalaciones

De ser posible, los baños públicos deberán permanecer abiertos para el uso de los visitantes. En dado caso que permanezcan cerrados, notificar y señalar claramente para que los visitantes vayan preparados. Los baños públicos abiertos deben seguir las recomendaciones descritas a continuación:

- Mantener las instalaciones funcionales como sanitarios y bebederos de agua.
- Limpiar y desinfectar diariamente, en especial las superficies de alto contacto, como llaves, sanitarios, apagadores de luz y las perillas de las puertas.
- Suministrar regularmente productos sanitarios, incluyendo jabón, papel para el secado de mano o gel antibacterial.
- Colocar material informativo para el personal y visitantes acerca del COVID-19.
- Se recomienda cerrar las instalaciones en caso de brotes.

Personal

- Cumplir con las medidas de higiene, tales como el estornudo de etiqueta y lavado de manos frecuente.
- Establecer filtros sanitarios a la entrada y salida.
- Suspender reuniones grupales y cualquier actividad que aglomere a varias personas (que no sean familiares).

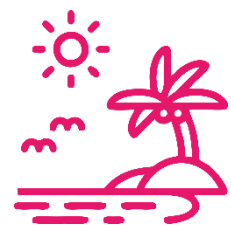


Visitantes

- Permanecer en casa si te sientes enfermo o si padeces algún síntoma relacionado con COVID-19.
- Mantener una distancia mínima de 1.5 metros entre personas. Para asegurar la sana distancia, utiliza las áreas vacías o con menor aglomeración dentro de los parques o áreas comunes.
- Si el parque o el área común se encuentra concurrido, evita entrar al sitio ya que será difícil mantener la sana distancia.
- Evitar tocar superficies de alto contacto. De igual manera, evita tocar tu cara durante tu estancia en el parque o área común.
- Prestar atención a los señalamientos o reglamentos propios del sitio.
- Utilizar el cubreboca en todo momento.
- Evitar participar en deportes o actividades organizadas.
- En caso de llevar menores, evita utilizar las áreas de juegos. El virus se puede propagar cuando los menores tocan superficies contaminadas y se tocan la cara.

6.2.3 Playas

Otro de los espacios recreativos a los que hay que prestar especial atención por la cantidad de gente que se puede aglomerar son las playas.



- **En caso de playas que sean privadas**, personal que labora en cada espacio debe cumplir con las medidas de higiene.
- **Establecer filtros en todos los accesos**, en caso de que sea posible.
- **Colocar gel antibacterial al 70% de alcohol en varios puntos.**
- **Respetar la sana distancia** (1.5 metros) entre personas en todos los espacios.



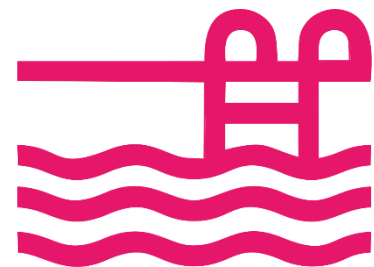
- En actividades de compra-venta (alimentos, bebidas, etc.) atender a una sana distancia al menos 1.5 metros.
- La limpieza, desinfección y mantenimiento de las instalaciones en general y muebles (camastros, sillas, camas de playa, mesas, sombrilla, etc.) es indispensable. La limpieza debe incrementarse de 1 a 3 veces al día
- Los sanitarios fijos y móviles deberán contar con papel higiénico, agua potable, jabón, gel antibacterial y toallas de papel para el secado de manos.
- Utilizar diferentes medios disponibles para difusión de información (impresos, pantallas, redes sociales, intranet, etc.)
- Invitar a las personas a no ingresar en caso de presentar algún síntoma de enfermedad respiratoria.
- En caso de brotes, las instalaciones deberán cerrarse.

6.2.4 Albercas

Si bien no se ha demostrado que el virus SARS-CoV-2 sobreviva en agua clorada, las albercas suelen ser un lugar concurrido en temporada de calor. Por lo cual se recomienda abstenerse de visitar albercas y balnearios, especialmente a niños menores de 12 años, adultos mayores, así como a aquellas personas con enfermedades crónico-degenerativas (Diabetes, Hipertensión, etc.).

En este tipo de espacios es importante mantener la sana distancia (1.5m) en todo momento. Además, se recomienda:

- Al salir de la alberca, se deberá aplicar gel antibacterial al 70% de alcohol y evitar tocarse el rostro.
- Utilizar el cubreboca siempre que no se encuentre en el agua, y asegurarse de su correcta eliminación.
- Respetar la regla de etiqueta al estornudar.
- Limpiar y desinfectar superficies de uso frecuente (sanitarios, pasamanos y manijas).



Más información: https://coronavirus.gob.mx/wpcontent/uploads/2020/04/Lineamiento_Espacios_Abiertos_07042020.pdf



Por su parte, la Comisión Estatal de Protección Contra Riesgos Sanitarios del Estado (Coesprisson) es el organismo facultado para verificar la correcta aplicación de las medidas sanitarias en algunos establecimientos, industrias, productos y servicios, tales como restaurantes, salones de belleza, spas, gimnasios, cines, playas, hoteles etc.



Mascotas y COVID-19

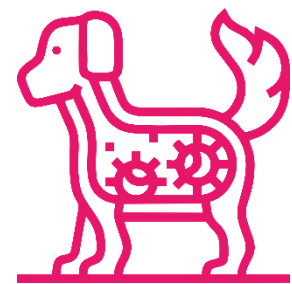
Las mascotas forman parte esencial de nuestro grupo familiar, su cuidado y bienestar es sumamente importante para nosotros como personas y sociedad.

Sabemos que durante la pandemia del COVID-19 se establecieron normas y recomendaciones para cuidar de ellos, en la siguiente fase denominada como “Nueva Normalidad” no debemos olvidarlas, al igual que con nosotros debemos mantener los cuidados para disminuir la propagación del virus. Es necesario recordar que el bienestar de nuestras mascotas depende totalmente de nosotros y por esa razón, en los siguientes puntos se presenta información sobre la relación del virus COVID-19 y las mascotas, así como recomendaciones para su cuidado en esta fase.

¿Mi mascota se puede contagiar del virus?

En la actualidad el COVID-19 se ha distribuido ampliamente en la población y existe una posibilidad de que ciertas especies de animales puedan infectarse al estar en contacto cercano con humanos que tengan la enfermedad.

La evidencia científica ha demostrado una pequeña cantidad de diferentes especies animales (gatos, visones y perros) han dado positivo en las pruebas de detección, sin embargo, solo algunos de estos casos han manifestado signos de la enfermedad, este es el caso de los felinos, que han mostrado mayores signos entre los cuales se encuentran problemas respiratorios y gastrointestinales; los visones por otro lado solo han mostrado problemas respiratorios.





Si usted tiene mascotas es importante que tenga cuidados, como los tiene con sus familiares humanos con el fin de protegerlas de una posible infección.

- Evita que tus mascotas interactúen con personas o animales fuera del hogar.
- De ser posible mantén a tus gatos dentro de tu casa.
- Si paseas a tu perro mantén al menos 1.5 metros de distancia de otras personas o animales.
- Evita los lugares concurridos.

¿Puede mi mascota contagiarme de COVID-19?

No hay evidencia que animales de compañía jueguen un papel importante en la propagación del virus hacia humanos, esto sin embargo aún no está completamente claro.

Se sabe que el virus se puede transmitir mediante el contacto con superficies contaminadas y después al tocar su boca, nariz u ojos. Las superficies lisas (mesas, perillas, etc.) pueden transmitir el virus de mejor manera que las porosas (papel, dinero, pelaje de mascotas, etc.). Por esto, aun cuando el riesgo de que las mascotas transmitan el COVID-19 a las personas se considera bajo, es importante tener en cuenta que los animales pueden transportar gérmenes que puedan enfermar a las personas, es necesario mantener hábitos saludables al estar en contacto con tus mascotas.

- Lávate las manos antes y después de interactuar con animales.
- Mantén a tú mascota limpia y cepillada.
- Limpia el tazón de agua y comida, así como también su cama regularmente.
- Limpia sus desechos adecuadamente y lávate las manos después.
- Mantén limpio el collar, correa y transportadores de tus mascotas.
- Habla con su veterinario si tienes alguna duda sobre la salud de tu mascota.



Los paseos y caminatas son necesarias para la salud de tu mascota, si tiene que hacerlo en un lugar público es importante que sigas las recomendaciones para disminuir su contacto con otras personas o animales.



- Mantén las caminatas al aire libre breves y solo para satisfacer sus necesidades.
- Solo una persona debe pasear al perro en cada salida.
- Evita lugares concurridos y prefiere los momentos más tranquilos.
- Evita el contacto con otros animales y con otras personas.
- De vuelta a casa, limpia las patas de tu mascota con agua y jabón neutro (no usar cloro).
- Limpia los desechos de tu mascota adecuadamente y lávate las manos después.

Si ha sido diagnosticado como positivo para COVID-19 debes restringir el contacto con tus mascotas y otros animales de la misma forma que lo harías con otras personas.

- Pida a otro integrante de la familia que cuide a tu mascota.
- Evita el contacto con tu mascota: abrazos, caricias, besos o dejar que tu mascota te lama.
- Si no tienes otra alternativa y necesitas cuidar tú mismo a tu mascota usa cubreboca y lávate las manos antes y después de interactuar con ella. En este caso la mascota debe mantenerse en aislamiento y no salir de la casa.





CONCLUSIONES

1. Cada uno de nosotros a nivel individual y comunitario, juega un papel importante para reducir la exposición y transmisión del virus que causa COVID-19. Por ello es necesaria la implementación de medidas de higiene personal y del entorno.
2. Las acciones incluidas en el presente documento son basadas en lineamientos federales que sólo pueden concretarse con la participación solidaria de todas las personas y el compromiso de los representantes de los diferentes niveles de gobierno, los representantes sindicales y la sociedad civil organizada, en corresponsabilidad.
3. Los estilos de vida saludables están relacionados con la disminución de la probabilidad de adquirir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Una sociedad comprometida a adoptarlos.
4. Ante el COVID-19 todos tenemos que asumir las responsabilidades que nos tocan y cuidarnos entre todos. El éxito de la reanudación de actividades ante la llamada “Nueva Normalidad” depende de todos.



• Anexo 1. Correcto lavado de manos



1
Moje sus manos con agua



2
Aplique suficiente jabón



3
Frótese las palmas entre sí



4
Frótese el dorso de ambas manos y entre los dedos



5
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta



7
Frótese con movimiento rotatorio los pulgares con la palma de las manos



8
Frótese la punta de los dedos con un movimiento de rotación con las palmas de las manos



9
Enjuague las manos con agua



10
Séquese con una toalla desechable



11
Sírvese de la toalla para cerrar el grifo



12
Sus manos son seguras



• Anexo 2. Uso correcto de cubrebocas

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

USO CORRECTO DEL CUBREBOCA



1 Antes de ponérselo, lávate las manos con agua y jabón o con gel antibacterial al 70% de alcohol con la técnica correcta.



2 Saca el cubreboca tomándolo de las ligas.



3 Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas, sin tocar la parte interna de cubreboca.



4 Colócalo cubriendo boca y nariz.



5 Ajústalo bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubreboca.



6 Mientras lo traigas puesto, evita tocarlo.



7 No lo compartas, ni reutilices.



8 Por ningún motivo dejes el cubreboca sobre la mesa, ni otra superficie.

#QuédateEnCasa



Gobierno del
Estado de Sonora

Secretaría
de Salud Pública



SONORA

SONORA



• Anexo 3. Transporte Público

GUÍA PARA EL USO DE TRANSPORTE PÚBLICO ANTE EL COVID-19



En caso de que **tengas que salir y usar el transporte público**, toma en cuenta lo siguiente:



TAXIS Y PLATAFORMAS



- Cuando abras la puerta del auto, **de preferencia utiliza un pañuelo desechable**, de igual manera **abróchate el cinturón de seguridad con el mismo pañuelo**. Recuerda lavarte las manos después de tocar cualquier superficie.



- Asegúrate que las ventanas del auto estén abajo para **permitir la ventilación y el suficiente flujo de aire**.



- En cuanto desciendas del vehículo **procede rápidamente a lavarte las manos de la manera correcta**.



- **Procura sentarte en el asiento trasero del vehículo** lejos del chofer. Durante el trayecto evita tocar tu cara, ojos y boca.



Si alguien **tose o estornuda y no se cubre adecuadamente**, las gotitas que expulsa **pueden estar infectadas con el COVID-19** u otro virus y contagiar a quien esté más cerca. Por ello, utiliza el estornudo de etiqueta.



TRANSPORTE PÚBLICO



- **Evita sentarte en bancas o asientos de uso común** mientras esperas el autobús.



- Si hay mucha gente esperando en el mismo lugar que tú, **guarda tu sana distancia, de preferencia a más de un metro**.



- Sabemos que es imposible no agarrarte de los barandales de seguridad hasta tu asiento, **así que una vez que estés en tu asiento, de preferencia, usa gel antibacterial para desinfectarse** cubriendo con éste todas las áreas de la mano, incluidas las muñecas.



- **Al bajar del autobús de nueva cuenta desinfecta tus manos con alcohol gel** y llegando a tu destino inmediatamente acude al baño para lavarte de nueva cuenta con agua y jabón.

LUCHEMOS JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

#YoMeQuedoEnCasa



Gobierno del
Estado de Sonora

Secretaría
de Salud Pública



SONORA



• Anexo 4. Supermercados



Hasta el momento **No existe evidencia científica** de que puedas contraer la enfermedad **COVID-19** mediante alimentos o el envasado de éstos.



Los Coronavirus no se pueden multiplicar en los alimentos; éstos necesitan de un huésped (animal o humano) para multiplicarse.




Sin embargo, el virus del COVID-19 puede sobrevivir en superficies y objetos durante un periodo de tiempo. **Lo más importante es recordar que la principal vía de transmisión es de persona a persona.**

Quédate en casa si te encuentras enfermo.

Evita salir de compras si presentas síntomas como fiebre, tos o malestar general.



Protégete mientras realizas tus compras, siguiendo los siguientes consejos:

-  • **Haz una lista, compra lo indispensable acorde a tus posibilidades y necesidades** para una o dos semanas. Con ello se evitará la alta demanda y la escasez de productos.
-  • Realiza tus compras en **horario de poca afluencia**.
-  • **Solo una persona** por familia.



• **Practica la sana distancia:** Mantén una distancia de mínimo 1.5 metros entre compradores y personal de la tienda.



• **Si dispones de un cubrebocas,** utilízalo adecuadamente cubriendo boca y nariz.



• **Evita en todo momento tocarte el rostro** (ojos, nariz y boca).



• **Solamente toca los artículos que vas a comprar.** De igual manera, evita tocar superficies de mayor contacto como estantes.



• **Si dispones de gel antibacterial, utilízalo al entrar y salir del establecimiento,** o utiliza los sanitizantes que te proporcione el supermercado

RECUERDA:

Una vez que regreses a tu casa **lávate las manos con agua y con jabón** por lo menos durante 20 segundos y después de guardar los artículos que compraste.



LUCHEMOS JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS
#YoMeQuedoEnCasa



Gobierno del Estado de Sonora

Secretaría de Salud Pública



SONORA

SONORA



- Anexo 5. ¿Cómo lavar y desinfectar frutas y verduras?

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora

¿Cómo lavar y desinfectar las frutas y verduras?

1. Lava tus manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos.
2. En el caso de las verduras con hojas, remueve las hojas externas que contienen suciedad, por ejemplo la lechuga o repollo.
3. Enjuaga con abundante agua las frutas y verduras.
4. Talla con un estropajo o cepillo aquellas frutas y verduras que tienen piel o cáscara y enjuaga nuevamente.
5. Desinfecta con una solución desinfectante (ej. plata coloidal) siguiendo las instrucciones del fabricante.
6. Seca con una toalla de papel o un trapo de cocina limpio.



#QuédateEnCasa



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Gobierno del
Estado de Sonora

Secretaría
de Salud Pública



SONORA

SONORA



- Anexo 6. Limpieza y desinfección productos enlatados

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

Limpia y desinfecta tus productos enlatados

- Lava, enjuaga y desinfecta los artículos con una solución desinfectante, especialmente la tapa antes de consumir el producto.
- Para elaborar la solución desinfectante, mezcla 1 cucharada sopera (13 mililitros) de cloro en 1 litro de agua.

#QuédateEnCasa

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública

Promoción de la Salud

SONORA



• Anexo 7. Diez acciones para un regreso y seguro ante Covid-19

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

Diez acciones para un regreso seguro y de protección ante COVID-19

Progresivo y gradual

con una proporción de la población manteniéndose protegida, especialmente los grupos de riesgo ya identificados.

Empresas

sean de actividades esenciales o no, deben aplicar protocolos sanitarios apropiados a sus líneas de producción, estratificación de riesgo y espacios de trabajo.

Población menor de 60 años

sin padecimientos crónicos podrá regresar con estricto apego a cuidados higiénicos y protocolos sanitarios.

Privilegiar actividades esenciales

como la proveeduría de alimentos, medicamentos e insumos para servicios; movimientos bancarios y pago de servicios.

Clases escolares

de todos los niveles continuarán de modo virtual hasta el fin del presente ciclo escolar.

Eventos masivos

de cualquier naturaleza, sean sociales, políticos, culturales, no deben llevarse a cabo de manera presencial.

Transporte público terrestre

en unidades sanitizadas, a un 50% de su capacidad de personas sentadas, para mantener una distancia mínima de 1 metro entre los pasajeros con ventilación garantizada.

Reuniones sociales

tanto de carácter público como privado no deben celebrarse sino hasta que la contingencia sanitaria sea terminada.

Ceremonias religiosas

deben mantenerse de forma virtual.

#QuédateEnCasa



• Anexo 8. Cuidemos a nuestros adultos mayores

¿Sabías que...

Los adultos mayores de 65 años tienen mayor riesgo de desarrollar complicaciones si contraen el virus?

Sabemos que no podemos abandonar a nuestros abuelos, ellos necesitan cuidados diferentes y ayuda en ciertas actividades, sin embargo, antes de visitarlos presta atención a tu salud.

Evita visitarlos si tienes:

- Fiebre.
- Tos y estornudos.
- Dolor de cabeza y malestar general.
- Dificultad para respirar.

¡Quédate en casa para disminuir riesgos!

Habla con ellos diariamente para saber como se encuentran y evitar que se sientan solos.



Si eres mayor de 65 años de edad...

Es muy importante protegerte, en especial si padeces diabetes, hipertensión, obesidad o enfermedades respiratorias.

Algunos consejos para cuidarte:

Quédate en casa, manténla limpia y no recibas visitas. Puedes utilizar otros medios de comunicación como: llamadas por teléfono o videollamadas.

Lava tus manos con agua y jabón frecuentemente.

No te toques la cara.

Al toser o estornudar usa un pañuelo o el ángulo interno del codo.

Aliméntate sanamente, no olvides las frutas y las verduras, evita la comida chatarra.

Mantente a 2 metros de distancia de las personas, recuerda que por ahora saludar de lejos es mejor.

LUCHEMOS JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

#YoMeQuedoEnCasa



Gobierno del Estado de Sonora

Secretaría de Salud Pública



SONORA



• Anexo 9. Cuarentena en casa



Podemos aprovechar este tiempo para reconectar con las personas mas importantes a nuestro alrededor.



•**Mantén tu rutina diaria**, levántate, báñate, toma café, haz como si fueras a trabajar. Esto te ayudará a sentirte lo más normal posible.

•**Todos ayudamos en las labores de la casa**, activa a los mas pequeños y asignales tareas fáciles de manera diaria.

•**Realiza actividades que tengas pendientes**, ponte metas diarias para terminar tus proyectos como: arreglar tu jardín, terminar ese libro que tanto te gusta, explorar hobbies nuevos.

•**Cada uno propone una actividad divertida**: cine en casa, dibuja y adivina, noche de karaoke, entre otras actividades para mantenerse entretenidos.

•**Conozcámonos mas**, aprovechemos este tiempo para unirnos, cada actividad juntos nos ayudará a conocernos y valorarnos más.



¿Sabías que no existe evidencia que los perros y gatos puedan desarrollar la enfermedad COVID-19 o propagar el virus causante de la misma?

Lo correcto es mantener el aislamiento social, pero es esencial para nuestra mascota que camine y haga ejercicio, te sugerimos los siguientes puntos para la seguridad de tu familia y mascota:

• **Manténlos entretenidos, juega con ellos al menos 30 minutos diarios.**

• Juegos de pelota / juguete favorito.

• **Juguetes nuevos o esconde "premios" para su entretenimiento.**

• Si tienes caminadora, útilzala con tu mascota para su estimulación y para mantenerlo activo.

• **Cepillarlos ayuda con la ansiedad.**

• Si tienes gatos, proporcionale estructuras verticales para que pueda trepar.

LUCHEMOS JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

#YoMeQuedoEnCasa



Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública



SONORA



• Anexo 10. Lactancia en tiempos de COVID

LACTANCIA MATERNA EN COVID-19



Se recomienda:

- Lactancia materna exclusiva al menos los primeros meses de vida.
- Después de este periodo se recomienda añadir alimentación complementaria mientras se continúa con la lactancia materna hasta los dos años de vida del bebé.

La leche materna tiene múltiples beneficios, puede ayudarte a ti y a tu bebé a protegerse contra enfermedades de corto y mediano plazo.

Beneficios para el bebé

La leche materna fortalece el sistema inmune del recién nacido, por lo tanto, los bebés que son amamantados tienen menos riesgo de padecer...

- Asma
- Obesidad
- Diabetes
- Infecciones gastrointestinales
- Síndrome de muerte infantil súbita



Beneficios y recomendaciones para la mamá

Las mamás que amamantan a sus bebés tienen menos riesgo de padecer:

- Cáncer de mama
- Cáncer de ovario
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión



Recuerda usar cubreboca. Lávate las manos antes de amamantar a tu bebé.



• Anexo 11. Si tengo Covid, ¿puedo amamantar?

Si tengo COVID-19 ¿Puedo amamantar a mi bebé?

¡Si así lo deseas puedes hacerlo! No hay evidencia científica que establezca que no puedas continuar con la lactancia materna si estas contagiada con COVID-19.



Sabemos que la lactancia materna es la mejor forma de nutrición para el bebé.
Si diste positivo para COVID-19, puedes decidir junto con tu médico si seguirás amamantando y como lo harás.

Si elige la lactancia directa:

- Usa cubreboca.
- Lávate las manos cada vez que vayas a amamantar a tu bebé.

Si opta por la leche materna extraída:

- Utiliza un extractor exclusivo.
- Lávate las manos antes de tocar cualquier parte del extractor y antes de extraer la leche.
- De ser posible, asegúrate que una persona que no este enferma alimente a tu bebé con la leche extraída.



• Anexo 12. ¿Puedo contagiar a mi bebe durante el embarazo?

Si tengo COVID-19 ¿Puedo contagiar a mi bebé durante el embarazo?



La transmisión de madre a hijo durante el embarazo es muy poco probable, sin embargo, después de este, el recién nacido es susceptible al contagio.

El virus no se ha detectado en el líquido amniótico, leche materna o ninguna otra muestra materna.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>





• Anexo 13. ¿Que relación hay entre Covid y los animales?

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:

@SSaludSonora

¿Qué relación hay entre el COVID-19 y los animales?



Los estudios indican que **el origen del virus fue en algún animal silvestre**, por ejemplo, los murciélagos, pero aún no ha sido posible identificar cómo es que dicho virus pudo llegar a los humanos.

Lo que sí es claro, es que desde que se instaló en los seres humanos, **la transmisión ocurre de persona a persona**, a través de las secreciones respiratorias.



Gobierno del Estado de Sonora

Secretaría de Salud Pública



SONORA



- Anexo 14. ¿El Virus se transmite a través de los animales?

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora

PREGUNTAS FRECUENTES

¿El virus se puede transmitir
por medio de los animales?



Al momento **no hay evidencia científica** de que los animales tengan un papel importante en la propagación de COVID19. Por lo que el riesgo de que ellos transmitan el virus a las personas **se considera muy bajo.**

#QuédateEnCasa

 **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD



Gobierno del
Estado de Sonora

Secretaría
de Salud Pública



SONORA



- Anexo 15. ¿Llegará el momento que COVID-19 ya no contagiará?

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA** #QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:

 @SSaludSonora

¿Llegará el momento en que el COVID-19 ya no será fuente de contagio?

No, el nuevo coronavirus desde su aparición es muy contagioso.

Es muy probable que se convierta en un virus respiratorio común, una vez que la mayoría de la población desarrolle anticuerpos para defenderse.





Aún no hay disponibilidad de una vacuna que nos proteja.



Se sumará a la familia de virus respiratorios ya existentes.



La mejor medida preventiva es el distanciamiento social



Se debe guardar la cuarentena de enfermos y sus contactos.




Gobierno del Estado de Sonora

Secretaría de Salud Pública






• Anexo 16. Medidas para el regreso a clases

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA** INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

¿Qué medidas de higiene habrá para el regreso a clases?



En coordinación con autoridades de educación y la Sociedad de Padres de Familia, se definirán protocolos sanitarios que permitan un regreso seguro de todos los escolares, tales como:

- Filtros para revisar la temperatura corporal de alumnos, docentes y todas las personas que ingresen a las escuelas.
- Si sus hijos presentan síntomas respiratorios no los lleven a clases.
- Reforzar la enseñanza del lavado correcto de manos.
- Realizarse rutinariamente la limpieza de superficies y objetos de uso continuo.
- Durante el recreo escolar, vigilancia estricta para limitar o evitar el contacto físico de los niños.

#QuédateEnCasa

SONORA



- Anexo 17. Si me recupero de COVID-19, ¿me hago inmune?

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora

¿Si una persona se recupera de **COVID-19** es inmune para volver a contraerlo?



Los estudios científicos realizados al momento, sugieren que **la inmunidad que se adquiere** una vez que estuvimos en contacto con este virus, **puede protegernos** de subsecuentes exposiciones a él.

No obstante, **aún hay incertidumbre acerca de esta situación** y falta tiempo para poder asegurarlo. Se deben conservar las medidas preventivas como el lavado de manos constante.



#QuédateEnCasa

 **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

 Gobierno del Estado de Sonora

 Secretaría de Salud Pública

 Promoción de la Salud

SONORA



- Anexo 18. ¿Se puede portar COVID-19 en la ropa?

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

¿SE PUEDE PORTAR EL COVID-19 EN LA ROPA Y CONTAGIAR A OTRAS PERSONAS?



 Estudios indican que el virus puede vivir desde algunas horas y hasta por algunos días en diferentes superficies inertes como plástico, cartón, metal o acero inoxidable.

 Sin embargo, no se cuenta con evidencia suficiente para asegurar que, a través del contacto directo con una prenda de vestir, una persona se pueda contagiar de COVID-19.

 Algunas prendas son elaboradas con pequeñas piezas de plástico o metal, por lo que una medida precautoria es que, al regresar a nuestra casa, nos cambiemos de ropa y la lavemos con agua y jabón como lo acostumbramos.

#QuédateEnCasa

 **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

 Gobierno del
Estado de Sonora

 Secretaría
de Salud Pública

 Promoción de la
Salud

SONORA

SONORA



- Anexo 19. ¿El Coronavirus esta en el aire?

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:
@SSaludSonora

¿El coronavirus se encuentra en el medio ambiente?



Cuando el virus es expulsado de nuestro organismo a través de las gotas de saliva, puede mantenerse suspendido en el aire aproximadamente por media hora y luego cae a diversas superficies, donde puede sobrevivir desde algunas horas hasta varios días.

Sin embargo, actualmente no hay evidencia definitiva acerca de la capacidad de supervivencia del COVID-19 en el medio ambiente.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora

Secretaría de Salud Pública

Promoción de la Salud

SONORA



- Anexo 20. ¿Cuándo se encontrará una cura?

CORONAVIRUS

(COVID-19) **SALUD SONORA**

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:

[@SSaludSonora](#)

¿CUÁNDO SE PODRÍA ENCONTRAR LA CURA DEL CORONAVIRUS?

Hasta el momento la comunidad científica mundial, así como diferentes organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), **realizan múltiples investigaciones para encontrar un medicamento que cure esta enfermedad o una vacuna** combatir al nuevo coronavirus (COVID-19).





Al momento no es posible precisar la fecha o el éxito de tales investigaciones, esperemos que la ciencia encuentre a la brevedad esa respuesta que todos queremos..



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Gobierno del Estado de Sonora



Secretaría de Salud Pública



Promoción de la Salud



SONORA



• Anexo 21. Siendo buenos vecinos

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA** #QuédateEnCasa **INFÓRMATE EN:** @SSaludSonora

SE UN BUEN VECINO

Hay grupos vulnerables con **mayor riesgo** de **complicación** por Covid-19:

- Adultos mayores de 65 años**
- Personas con enfermedades crónicas**
- Mujeres embarazadas**

Identifícalos en tu entorno y familia; preocúpate por ellos, ayúdalos en lo que puedas para que no salgan.

SALUD SECRETARÍA DE SALUD | Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública | Promoción de la Salud | **SONORA**



• Anexo 22. Snacks saludables

Galletas integrales + **1 pieza de naranja**

Pera con miel + **Granola**

Sandía picada + **Barra de cereal**

Jícama con zanahoria rallada + **Chile en polvo con limón**

**EN ESTA CONTINGENCIA POR COVID-19
¡CUIDA TUS PICOTEOS!
CONSUME ANTOJOS SALUDABLES**

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora



SONORA



• Anexo 23. Recetas saludables

RECOMENDACIONES EN TIEMPOS DE COVID-19

RECETAS SALUDABLES

Basadas en la canasta básica de alimentos



**CHILES RELLENOS
CON POLLO,
ZANAHORIA Y
CALABAZA,
ACOMPAÑADO DE
TORTILLAS DE MAÍZ
Y SOPA DE PASTA
CON ACELGAS.**

**PAPAS CON CARNE
DESHEBRADA,
TOMATE Y CHILE
VERDE
ACOMPAÑADO DE
CONSOMÉ DE
VERDURAS.**

**PESCADO CON
SALSA RANCHERA,
VERDURAS
COCIDAS Y ARROZ,
ACOMPAÑADO DE
SOPA DE FIDEOS.**

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora



Secretaría
de Salud Pública



SONORA



• Anexo 24. Colaciones saludables

COLACIONES SALUDABLES DURANTE LA CONTINGENCIA COVID-19

A MEDIA MAÑANA	<p>Yogur natural con granola</p> 	<p>Frutas deshidratadas con gelatina sin azúcar</p> 	<p>Galletas integrales con 1 pieza de naranja</p> 
	+	+	+
A MEDIA TARDE	<p>Pepino picado con chile en polvo, limón y cacahuates</p> 	<p>Arroz con leche y una pieza de manzana</p> 	<p>Pera picada con miel y granola</p> 

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora



Secretaría
de Salud Pública



SONORA

• Anexo 25. Desayunos saludables

RECOMENDACIONES EN TIEMPOS DE COVID-19

DESAYUNOS SALUDABLES

Basados en la canasta básica de alimentos

 <p>AVENA CON LECHE ACOMPAÑADO DE MANZANA Y CAFÉ SIN AZÚCAR.</p>	<p>CHILAQUILES CON TOMATE, CILANTRO, CEBOLLA Y FRIJOLES MOLIDOS CON QUESO FRESCO.</p>	<p>HUEVO EN SALSA VERDE CON NOPALES, ACOMPAÑADO DE TORTILLAS DE MAÍZ Y LICUADO DE FRUTA.</p>
---	---	--

Lléname de energía por las mañanas cuidando tu alimentación.
Consumo alimentos de origen local y de temporada.

#QuédateEnCasa

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora



Secretaría
de Salud Pública



SONORA



• Anexo 26. Uso incorrecto de cubreboca

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

USO INCORRECTO DEL CUBREBOCA



No cubrir completamente
la nariz o sólo cubriendo
la boca.



Dejar descubierta
la barbilla.



Tocar el cubreboca
al traerlo puesto.



El cubreboca
está flojo y con espacios
en los costados.



Lo pones en la barbilla
o alrededor del cuello.



Tocas el cubreboca
al quitártelo.

#QuédateEnCasa



Gobierno del
Estado de Sonora | Secretaría
de Salud Pública



SONORA



• Anexo 27. Cómo desechar el cubreboca

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora



CÓMO DESECHAR EL CUBREBOCA

1



Quítatelo por detrás
de la cabeza u orejas
sujetándolo de la cinta
elástica.

2



No toques la
parte delantera
del cubreboca.

3



Deposítalo en la
basura, no lo tires
en la calle o en
cualquier parte.

4



Lávate las manos
con agua y jabón ó
con gel antibacterial
al 70% de alcohol.

RECUERDA



Tíralo después de visitar a
un enfermo en el hospital.



Cada vez que el cubreboca
se humedezca, cámbialo.

#QuédateEnCasa



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Gobierno del
Estado de Sonora

Secretaría
de Salud Pública



SONORA



• Anexo 28. Vida útil del cubreboca

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

VIDA ÚTIL DEL CUBREBOCA

#QuédateEnCasa



DESECHABLES
Uso máximo: 10 min.



N95 o FFP2
Uso máximo: 8 Hrs



QUIRÚRGICOS
Uso máximo: 4-6 Hrs



TELA
Sólo para uso en entornos públicos y para personas sanas; se debe lavar rutinariamente. Si lo usó con alguien contagiado, cumplió su vida útil.



SALUD SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública



Promoción de la Salud

SONORA



- Anexo 29. Preguntas frecuentes del cubreboca


CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora


PREGUNTAS FRECUENTES


¿El cubreboca evita que se propague el virus?


Una persona infectada de **Covid-19** libera gotas microscópicas de saliva **cada que habla, tose o estornuda**. Sin embargo, si una persona infectada **utiliza de manera correcta el cubreboca**, estas gotas quedan atrapadas en él.




#QuédateEnCasa

 **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

 Gobierno del Estado de Sonora

 Secretaría de Salud Pública

 Promoción de la Salud

SONORA



- Anexo 30. ¿Sino presento síntomas, debo usar cubreboca?

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA** INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Si no presento síntomas de Coronavirus, debo usar cubreboca?

Sí, puedes usarlo **como medida de higiene**. Hay personas que **no presentan ningún síntoma del virus y pueden dispersarlo** cuando salen a espacios públicos y **no toman las medidas preventivas**.



PROCURA

-  Mantener siempre la sana distancia
-  Lavarte tus manos frecuentemente
-  No tocar el cubreboca
-  El estornudo de etiqueta



#QuédateEnCasa

 **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

 Gobierno del Estado de Sonora

 Secretaría de Salud Pública


 Promoción de la Salud

SONORA




- Anexo 31 ¿Sabías que el cubreboca...?

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora


¿SABÍAS QUE EL CUBREBOCA...




No es una capa mágica que te hace inmune a la enfermedad?, por ende, su uso adecuado junto al del resto de las recomendaciones, son fundamentales para disminuir la posibilidad de enfermarse de COVID-19.

#QuédateEnCasa

 **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

 Gobierno del Estado de Sonora

Secretaría de Salud Pública

 Promoción de la Salud

SONORA



• Anexo 32. ¿Quién debe utilizar cubreboca?

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

QUIÉN DEBE UTILIZAR EL CUBREBOCA

- Personas con síntomas respiratorios.
- Si vives o atiendes a un enfermo con síntomas de gripe u otro padecimiento.
- Si necesitas estar en lugares muy concurridos como:
 - Supermercados
 - Farmacias
 - Transporte público o una actividad esencial.

#QuédateEnCasa

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública

SONORA



• Anexo 33. El cubreboca no sustituye las medidas


CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

#QuédateEnCasa




INFÓRMATE EN:
 @SSaludSonora

¿SABÍAS QUE...

el uso correcto del cubreboca en personas sanas, **NO SUSTITUYE** las medidas de prevención más efectivas?

PROCURA

- Lavarte las manos con agua y jabón o con gel antibacterial al 70% de alcohol. 
- Mantener siempre la sana distancia (más de 1.5. mts). 
- No tocar tu rostro ni el cubreboca. 
- Permanecer en casa el mayor tiempo posible. 

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

Gobierno del Estado de Sonora | Secretaría de Salud Pública

Promoción de la Salud

SONORA



- Guía de Promoción de la Salud en COVID-19



<http://covid19.saludsonora.gob.mx/#Guia>



Publicaciones en portal: **covid19.saludsonora.gob.mx**

BIENESTAR Y RELACIONES

*Alimentación:

Recomendaciones en tiempo de COVID-19, Desayunos Saludables	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/4desayunos-01.jpg
Colaciones saludables durante la contingencia COVID-19	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/2colaciones-saludables-01.jpg
Recomendaciones en tiempo de COVID-19, Recetas Saludables	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/1RECETAS-01.jpg
Consume antojos saludables	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/3snacks-saludables-01.jpg

*Material de apoyo para cuidados en familia:

Sé un buen vecino	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/SEUNBUENVECINO.jpg
Lactancia Materna en Covid-19	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/LACTANCIAENTIEMPOSDECOVID1.jpg
Si tengo COVID-19 ¿Puedo amamantar a mi bebé?	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/PUEDOAMAMANTARAMIBEBE2.jpg
Si tengo COVID-19 ¿Puedo contagiar a mi bebé durante el embarazo?	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/PUEDOCONTAGIAR3.jpg
Cuidemos a nuestros abuelos	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/ABUELOS.jpg



Guía para el uso de transporte público ante COVID-19	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/NOTATRANSPORTE.jpg
¿Cómo reducir el aburrimiento en cuarentena?	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/NOTACUARENTENAENCASA.jpg

*Hábitos Saludables:

¿Cómo lavar y desinfectar frutas y verduras?	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/LAVADOYDESINFECC%C3%93N.jpg
Cuidemos a nuestros abuelos	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/ABUELOS.jpg

*Ejercicio:

Ejercicio	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/EJERCICIO1.jpg
-----------	---

*Cuidado Emocional:

¿Cómo comprar de forma segura artículos esenciales en tiempos de coronavirus?	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/NOTACOMPRAS.jpg
---	---



USO DEL CUBREBOCA

Uso correcto del cubre bocas, ¿Quién debe utilizar el cubreboaca?	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/1.-USO-CORRECTO-CUBREBOCASr.jpg
Uso incorrecto del cubre bocas	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/2.-USO-INCORRECTO-CUBREBOCASr.jpg
Como desecha el cubreboaca	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/3.-COMO-DESECHAR-EL-CUBREBOCASr.jpg
Vida útil del cubreboaca	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/4.-VIDA-UTIL-CUBREBOCASr.jpg
¿Los cubre bocas evitan que se propague el virus?	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/5.-PREGUNTAS-FRECIENTES-CUBREBOCASr.jpg
¿Si no presento síntomas de Coronavirus debo usar cubre boca?	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/6.-PREGUNTAS-FRECIENTES-CUBREBOCAS-2r.jpg
¿Sabías que el cubreboaca..?	http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/7.-SABIAS-QUE-EL-CUBREBOCASr.jpg



BIBLIOGRAFÍA

- Advancing Public Transport (2020). Gestión de COVID-19 Directrices para Operadores de
- Transporte Público. Bruselas, Bélgica. Recuperado de: https://www.uitp.org/sites/default/files/cck-focus-papers-files/Corona%20Virus_ESP.pdf
- Alvarez, R. P., & Diez, P. H. (2020). COVID-19 en América Latina: Retos y oportunidades. Revista Chilena de Pediatría, 90(2).
- Belgian-Dutch Study: Why in times of COVID-19 you should not walk/run/bike close behind each other. 2020. Recuperado el 19 de mayo de 2020 de: <https://medium.com/@jurgenthoelen/belgian-dutch-study-why-in-times-of-covid-19-you-can-not-walk-run-bike-close-to-each-other-a5df19c77d08>.
- Blocken, B., Malizia, F., Druenen, Van T. y Marchal, T. (2020) Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. Urban Physics, Wind Engineering & Sports Aerodynamics. Recuperado el 13 de mayo de 2020 de: http://www.urbanphysics.net/COVID19_Aero_Paper.pdf
- COVID-19 and Food Safety: Guidance for Food Businesses. WHO. (2020). Recuperado el 20 de abril de 2020 de: <https://www.who.int/publications-detail/covid-19-and-food-safety-guidance-for-food-businesses>.
- Health & Human Resources. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Guidance for Hotels, Motels and Other Lodging Facilities. (2020). Recuperado el 22 de mayo de 2020 de: https://www.google.com/url?q=https://dhhr.wv.gov/COVID-19/Documents/COVID-19_Guidance-For-Hotels-Motels-and-Other-Lodging-Facilities.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwiUiODi38rpAhWioFsKHRvCCmIQFjAFegQIBhAB&usg=AOvVaw3vXCdiuE7dRmFXUUipAA5a



- *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) - Interim Guidance for Businesses and Employers*. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Recuperado el 23 de mayo de 2020 de: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>.
- *Communities, Schools, Workplaces, & Events*. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Recuperado el 23 de mayo de: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>.
- Rodríguez-Morales, A. J., Sánchez-Duque, J. A., Botero, S. H., Pérez-Díaz, C. E., Villamil-Gómez, W. E., Méndez, C. A., ... & Balbin-Ramon, G. J. (2020). Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. *Acta Medica Peruana*, 37(1), 3-7.
- Secretaría de salud. Gobierno del Estado de Sonora. (2020). Guía informativa de promoción de la salud en COVID-19 (primera publicación). Recuperado de: <http://covid19.saludsonora.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/GUIA-PROMOCION-DE-LA-SALUD-COVID-19.pdf>
- Secretaría de Salud Pública. Gobierno de México. Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados. Extraído de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/543986/Lineamiento_Espacio_Cerrado_27Mar2020_1830.pdf.pdf
- Secretaría de Salud Pública. Gobierno de México. Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos abiertos. Extraído de: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Lineamiento_Espacios_Abiertos_07042020.pdf
- Secretaría de Salud. Gobierno de México. Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral. Extraído de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/552550/Lineamientos_d_e_Seguridad_Sanitaria_F.pdf



- World Health Organization. (2020). COVID-19 and food safety: guidance for food businesses. Recuperado de: <https://www.who.int/publications-detail/covid-19-and-food-safety-guidance-for-food-businesses>
- <file:///C:/Users/2019/Downloads/club%20deportivos.pdf>. Recuperado el día 24 de mayo de 2020.
- <https://www.sanpedro.gob.mx/coronavirus/archivos/2.%20Protocolo%20para%20Clubes%20Deportivos,%20Gimnasios%20y%20Academias%20Culturales.pdf>. Recuperado el día 24 de mayo de 2020.
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/large-events/mass-gatherings-ready-for-covid-19.html>
- <https://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus/covid-19-information-specific-audiences/covid-19-advice-public-and-private-events-and-gatherings>
- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331004/WHO-2019-nCoV-POEmassgathering-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/health-professionals/mass-gatherings-risk-assesment.html>
- Organización internacional del trabajo. (2020). El COVID-19 y el trabajo doméstico en Argentina.
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/restaurants-and-bars-decision-tool.html>
- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/business-employers/bars-restaurants.html#anchor_1589927199909



- <https://www.ontario.ca/page/restaurant-and-food-services-health-and-safety-during-covid-19>
- <https://coronavirus.gob.mx/2020/04/21/inicia-la-fase-3-por-covid-19/>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Directrices de buenas prácticas en el comercio de alimentación, bebidas y productos de primera necesidad. Medidas para la prevención de contagios del SARS-CoV-2. Recuperado de: <https://www.insst.es/documents/94886/717230/Directrices+de+buenas+pr%C3%A1cticas+en+Sector+comercio+26+04+20.pdf/6b8cc014-8bc0-416e-a7f8-1bfaaf70453f>
- Rosa del Carmen Coral, Luz Dalila Vargas. (enero-junio, 2014). Estrategias que promueven estilos de vida saludables. U.D.C.A Actualidad &Divulgación Científica, 17, 35-43.
- <https://salud.nih.gov/articulo/crear-habitos-saludables/>
- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/pets.html>
- https://www.oie.int/fileadmin/Home/eng/Our_scientific_expertise/docs/pdf/COV-19/A_Q%26A_COVID-19.pdf
- <https://www.avma.org/resources-tools/animal-health-and-welfare/covid-19/caring-patients-interacting-clients-covid-19>
- <https://www.avma.org/resources-tools/animal-health-and-welfare/covid-19/covid-19-faqs-pet-owners>



— Guía para la Construcción de la **Nueva Normalidad** por COVID-19 —

Primera edición: mayo 2020

Se permite el uso y la reproducción total o parcial de este documento siempre y cuando se citen los derechos de autor.

Servicios de Salud de Sonora, Comonfort y Paseo del Canal S/N.
Col. Centro de Gobierno C.P. 83280.

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora