

LO QUE DEBEMOS SABER ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?

Como personal de salud, si te cuidas tú nos protegemos todos.



1 Higiene:

- Lava tus manos con agua y jabón o desinfectálas con alcohol gel al 70%.
- Al estornudar o toser, cubre boca y nariz con el ángulo interno del brazo.
- Limpia tu área de trabajo con soluciones desinfectantes.

2 Distanciamiento social:

- Evita saludar de mano, beso o abrazo.
- Mantén al menos 1.5 metros de distancia con los demás.
- Evita reuniones de trabajo con muchas personas.

3 Si eres mayor de 65 años, estás embarazada o vives con alguna enfermedad crónica, VIH o cáncer, extrema tus medidas de prevención.

4 Cubre el esquema de vacunación que te corresponde.

5 El IMSS cuenta con tu enorme capacidad y profesionalismo, lo cual nos da la confianza y seguridad para enfrentar esta contingencia.

**Hoy más que nunca #IMSSolidario.
Me quedo en casa para apoyar a nuestro personal médico
en su noble tarea.**

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



GOBIERNO DE
MÉXICO



LO QUE DEBEMOS SABER

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS MASCARILLAS DE PROTECCIÓN?

Es importante que conozcas las características de las mascarillas de protección, para que hagas un correcto uso de ellas:

1 Cubrebocas de tres capas:

- Previene la propagación de resfriados y gripe.
- Adaptación amplia.

Puede usarlo cualquier persona. Se recomienda en caso de que presentes síntomas de enfermedades respiratorias y para personal médico que **no atiende a enfermos de COVID-19**.



2 Mascarilla N95:

- Mascarilla N95:
 - Brinda protección en doble sentido, tiene un filtro de aire para quien la usa.
 - Filtra al menos 95% de las partículas en suspensión.
 - Se adapta a la forma del rostro.

Sólo debe ser utilizada por personal en **contacto directo y estrecho con el paciente sospechoso o confirmado**.



Te recomendamos que no la compres si no estás en esta situación.

Seamos conscientes del material de protección personal que debemos utilizar.

#IMSSolidario

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



GOBIERNO DE
MÉXICO



LO QUE DEBEMOS SABER MASCARILLAS FACIALES DE USO MÉDICO

¿Las mascarillas faciales de uso médico pueden esterilizarse y reutilizarse?

No. La mascarilla facial de uso médico desechable sólo debes utilizarla una vez. Después debes retirarla mediante la técnica apropiada:



1. Evita tocar la parte frontal.



2. Retírala estirando por detrás las tiras elásticas o lazos que la sujetan a las orejas.



3. Deposita de inmediato en un recipiente con tapa para desechos infecciosos.



4. Realiza higiene de manos.



Fuente: Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre prevención y control de las infecciones para los profesionales sanitarios que atienden a pacientes con infección presunta o confirmada por 2019-nCoV. 3 de marzo de 2020.

Te invitamos a que conozcas más sobre el COVID-19 entra a:
<http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/coronavirus>
Aquí encontrarás cápsulas, videos, infografías, cursos y material de apoyo.

**Hoy más que nunca #IMSSolidario.
Me quedo en casa para apoyar a nuestro personal médico
en su noble tarea.**

Quieres saber quién las debe usar: Entra a <http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/coronavirus>

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE PIRACIÓN



GOBIERNO DE
MÉXICO



LO QUE DEBEMOS HACER

ANTE EL RIESGO DEL CORONAVIRUS



A fin de fortalecer las acciones preventivas, debemos desinfectarnos las manos con una solución a base de alcohol o lavarlas con agua y jabón:

1 Antes de tocar a un paciente.

2 Antes de participar en los procedimientos de limpieza o asepsia.

3 Después de riesgo de exposición a fluidos corporales.



4 Después de tocar un paciente.

5 Después de tocar los alrededores de los pacientes.

Seamos conscientes del material de protección personal que debemos utilizar.
#IMSSolidario

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



GOBIERNO DE
MÉXICO



[f](#) [t](#) [@](#) [v](#) imss.gob.mx

LO QUE DEBEMOS HACER

ANTE EL RIESGO DEL CORONAVIRUS



En caso de que en nuestras unidades médicas se presente un **caso sospechoso**:

- 1 **Ser respetuosos y comprensivos**, ya que la persona o sus acompañantes pueden tener miedo.
- 2 **El personal de salud** deberá **recopilar datos** precisos del paciente, de sus signos y síntomas. Tratar de **responder todas sus preguntas** en un **lenguaje claro y sencillo**.
- 3 **Explicar al paciente** que **será atendido**, se le indicará **tratamiento médico** y **medidas generales**.
- 4 **Proporcionar información** al familiar cuando sea posible.

Te invitamos a que conozcas más sobre el COVID-19 entra a: <http://educacionensalud.imss.gob.mx/es/coronavirus>
Aquí encontrarás cápsulas, videos, infografías, cursos y material de apoyo.

Hoy más que nunca #IMSSolidario.
Me quedo en casa para apoyar a nuestro personal médico en su noble tarea.

Para mayor información acerca del COVID-19 entra a: www.gob.mx/coronavirus

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE

PIRACIÓN



GOBIERNO DE
MÉXICO



[f](#) [t](#) [@](#) [v](#) imss.gob.mx