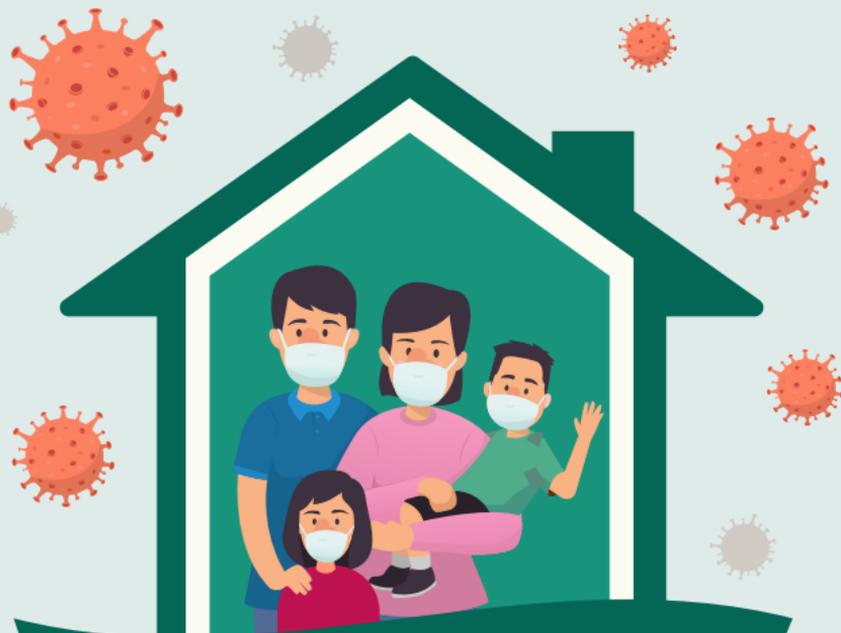


# PROTEGE A TU FAMILIA DEL CORONAVIRUS

COVID-19

## ¡QUÉDATE EN CASA!



**JUNTOS VENCEREMOS  
AL CORONAVIRUS**



**San Martín**

GOBIERNO REGIONAL

Dirección Regional  
de Educación



PREVAED - 068



## ¿Qué es el Coronavirus? COVID 19

Es un virus que causa diversas afecciones respiratorias, desde el resfriado común hasta infecciones respiratorias.

## ¿En qué lugar se originó?

Se detectó por primera vez la ciudad de Wuhan, China, en diciembre del 2019, extendiéndose a casi todo el mundo.



## ¿Cómo se transmite?

De persona a persona, a través de partículas o gotitas que expulsa una persona enferma al hablar, toser o estornudar. Estas pueden ser inhaladas o quedarse en superficies y ser tocadas por las manos.



El virus ingresa a nuestro organismo, cuando nos tocamos los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

## ¿Cuáles son los síntomas?



Fiebre



Tos seca



Dolor de garganta



Congestión nasal y rinorrea



Dificultad para respirar

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, "algunas personas que se infectan del COVID 19, no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal, pero contagian a las demás personas."



## ¿Qué hacer si un miembro de tu familia presenta síntomas?

No automedicarse. Comunicarse a través de los siguientes números:



**902 - 646604**

**995 - 790773**

**983 - 846371**

**917 - 487804**



**RECOMENDACIONES  
PARA PREVENIR Y  
CONTROLAR EL  
RIESGO**



## Estrategias para el manejo emocional durante el aislamiento social obligatorio

1. **Comprender y aceptar la realidad actual**, en el ámbito familiar, laboral y social.

2. **Respetar las medidas de estado** (cumple las recomendaciones con responsabilidad y conciencia).



3. **Planificar tus tiempos**, (organízate con tu familia).

4. **Infórmate con fuentes confiables** (Canal televisivo, radial y escrito del estado peruano)

5. **Mantener comunicación permanente** con nuestras familias.

6. **Aprovechar la oportunidad** para realizar nuevas rutinas que en otras circunstancias no serían posibles.



7. **Promover la creatividad**

(organiza tus espacios para realizar actividades lúdicas con tus hijos).

8. **Realizar y promover ejercicios físicos en familia**

9. **Vigilar tu estado de salud y el de tu familia.**

10. **Cuidar tu estado de ánimo**, tú decides como lo haces. (evita pensamientos pesimistas, pide ayuda si lo necesitas).





# PROTOCOS DE ENTRADA A CASA

## ACCIONES FRENTE AL COVID - 19



Al volver a casa,  
intentar no tocar  
nada.



Quitarse los  
zapatos.



Desinfectar las  
patas de la  
mascota si estuvo  
fuera.



Quitarse la ropa  
exterior y lavarla.



Dejar bolso,  
carteras, llaves  
en una caja en la  
entrada



Ducharse. Si no es  
posible, lavarse  
bien todas las  
zonas expuestas.



Limpiar con lejía las  
superficies de lo  
que haya traído de  
afuera antes de  
guardarlo.



Quitarse los  
guantes con  
cuidado y lavarse  
las manos.



Lava el móvil y las  
gafas con agua y  
jabón o alcohol.



Recordar que no  
es posible hacer  
una desinfección  
total, el objetivo es  
disminuir el riesgo



# PROTOCOS DE SALIDA DE CASA

## ACCIONES FRENTE AL COVID - 19



Al salir, ponerse una chaqueta de manga larga.



Recogerse el cabello, no usar aretes, pulseras o anillos.



Ponerse la mascarilla, justo antes de salir



Intentar no usar el transporte público.



Procurar que su mascota, no se roce con superficies en el exterior.



Llevar pañuelos desechables,



Arrugar el pañuelo y tirarlo a la basura.



Si tose o estornuda, hacerlo en la parte trasera del codo, no en las manos o en el aire.



Intentar no pagar en efectivo, en caso de hacerlo desinfectar las manos con alcohol gel.



Lavarse las manos después de tocar cualquier objeto y superficie.



No tocarse la cara hasta que tenga las manos limpias.



Mantener al menos un metro de distancia con las personas.