



MORELOS
2018 - 2024

**SECRETARÍA
DE SALUD**



CONSERVA UNA **BUENA SALUD MENTAL** DURANTE LA CUARENTENA EN CASA



Mantén hábitos saludables

**Emplea la tecnología para
contactar con familiares**



**Externa tus emociones y
pensamientos; busca
compartirlos**



MORELOS
2018 - 2024

**SECRETARÍA
DE SALUD**



CONSERVA UNA **BUENA SALUD MENTAL** DURANTE LA CUARENTENA EN CASA



**Infórmate con fuentes
oficiales y acreditadas,
únicamente**

**Recuerda que es una
situación
TEMPORAL**



**Acepta que quedarte
en casa beneficia de
toda la gente**



**Planifica actividades
en tu hogar para
evitar la ansiedad**



**Usa el tiempo libre en desarrollar
tu interior (leer, ejercicio, bailar,
aprender una manualidad, ordenar
tu hogar, etc)**

¿QUÉ ES UNA PANDEMIA?

SE PRODUCE UNA PANDEMIA DE GRIPE CUANDO SURGE UN NUEVO VIRUS GRIPIAL QUE SE PROPAGA POR EL MUNDO Y LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS NO TIENEN INMUNIDAD CONTRA ÉL. POR LO COMÚN, LOS VIRUS QUE HAN CAUSADO PANDEMIAS CON ANTERIORIDAD HAN PROVENIDO DE VIRUS GRIPALES QUE INFECTAN A LOS ANIMALES.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA, CON UN DESINFECTANTE DE MANOS A BASE DE ALCOHOL O CON AGUA Y JABÓN



MANTÉN AL MENOS 1 METRO Y MEDIO DE DISTANCIA ENTRE LAS DEMÁS PERSONAS Y TÚ



PARTICULARMENTE AQUELLAS QUE TOSAN, ESTORNUDEN Y TENGAN FIEBRE



AL TOSER O ESTORNUDAR, CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO



TIRA EL PAÑUELO INMEDIATAMENTE Y LÁVATE LAS MANOS CON UN DESINFECTANTE DE MANOS

*SE HACE UN LLAMADO A LA POBLACIÓN A NO GENERAR RUMORES, HACER CASO OMISO DE INFORMACIÓN ALARMISTA Y A MANTENERSE INFORMADA ÚNICAMENTE POR VÍAS OFICIALES



MORELOS
2018 - 2024

**SECRETARÍA
DE SALUD**



¿CÓMO HABLAR SOBRE COVID-19 CON NIÑAS Y NIÑOS?



Busque el momento oportuno, cuando usted esté en calma



Bríndales información según su nivel de desarrollo



Realiza con ellos actividades que liberen su estrés y confusión: respiración, dibujar, cantar, jugar, charlar



MORELOS
2018 - 2024

**SECRETARÍA
DE SALUD**



RECOMENDACIONES PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES



**Reagende citas médicas
no urgentes**



**Ejercitese físicamente
según su grado de
movilidad, cante, lea...**



**Evite cuidar de otras
personas por tiempos
prolongados.**



**Mantenga comunicación
telefónica o por redes
sociales con sus amistades y
familiares**