

# VECINAS Y VECINOS DEL CENTRO HISTÓRICO

# UNIDOS

## EN LA NUEVA NORMALIDAD

El virus SARS-COV2, causante de la enfermedad llamada COVID-19, se contagia fácilmente de persona a persona, por ello es necesario seguir las recomendaciones de distanciamiento físico o Sana Distancia.

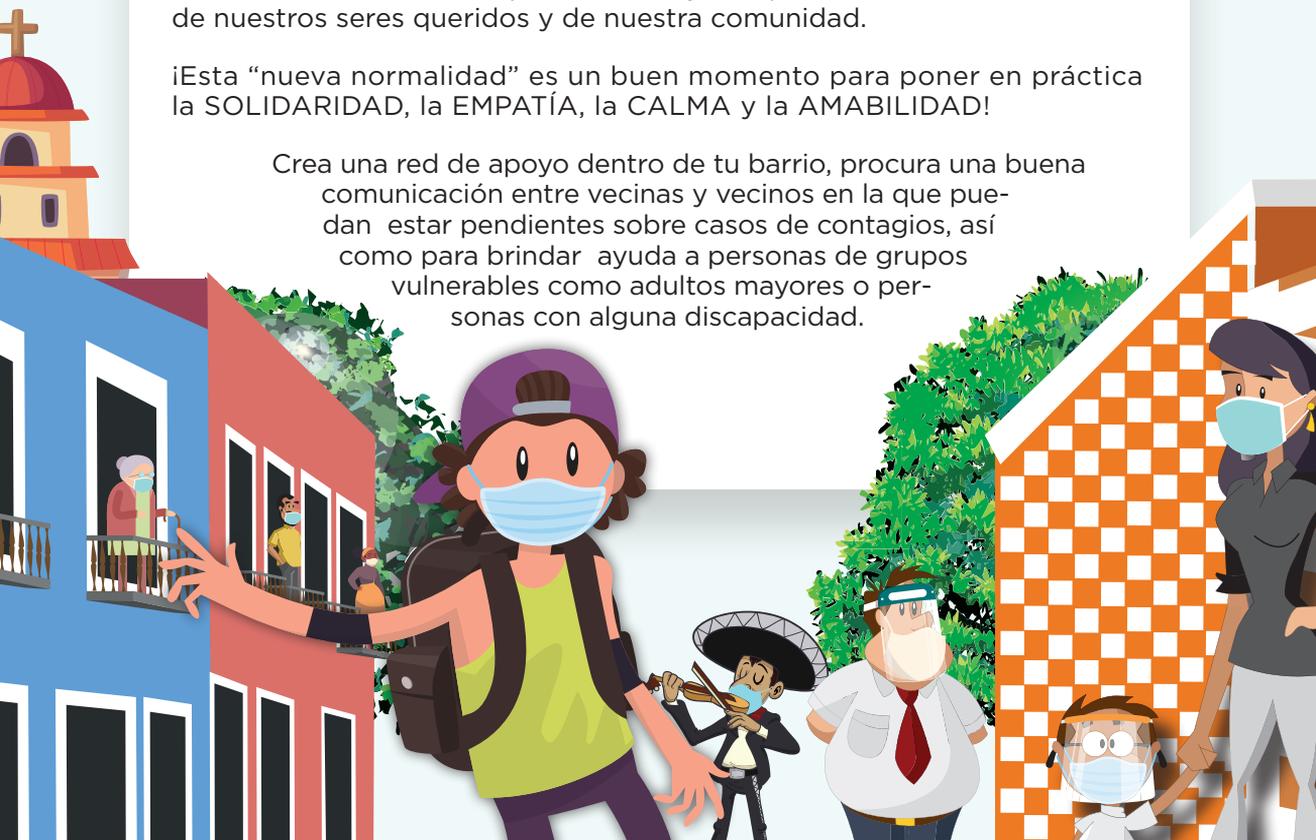
En la “**nueva normalidad**”, si tus actividades lo permiten quédate en casa, evita contacto innecesario con el exterior y tampoco recibas visitas.

### ¡Quédate en tu barrio!

Consume local, así apoyas la economía de tu barrio y evitas largos traslados que aumentan las probabilidades de contagio para ti y para otras personas. Compra tus alimentos en comercios cercanos y también haz uso de los servicios que tienes a la redonda de tu domicilio. Restringir nuestra movilidad nos expone menos y nos permite cuidar de nosotros, de nuestros seres queridos y de nuestra comunidad.

¡Esta “nueva normalidad” es un buen momento para poner en práctica la SOLIDARIDAD, la EMPATÍA, la CALMA y la AMABILIDAD!

Crema una red de apoyo dentro de tu barrio, procura una buena comunicación entre vecinas y vecinos en la que puedan estar pendientes sobre casos de contagios, así como para brindar ayuda a personas de grupos vulnerables como adultos mayores o personas con alguna discapacidad.



Comparte con tu familia y comunidad información útil y verificada, evita los rumores o noticias falsas, éstas muchas veces provocan miedo y angustias innecesarias o podrían ser causantes de más contagios.

Promueve en tu barrio el uso correcto de cubrebocas en espacios públicos.



¡Es tiempo de cuidarnos entre todas y todos!

### Practica medidas de higiene y seguridad al interior y al exterior de tu hogar

En casa mantén limpias y desinfectadas superficies de uso común y de contacto frecuente como perillas de las puertas, mesas, sillas, controles de aparatos electrónicos, cocinas, baños, etc.

Recuerda lavar tus manos con regularidad y siguiendo las técnicas adecuadas.



**PASO 1.** Moje las manos con agua



**PASO 2.** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



**PASO 3.** Frótese las palmas de las manos entre sí



**PASO 4.** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



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



**PASO 6.** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



**PASO 7.** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



**PASO 8.** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



**PASO 9.** Enjuáguese las manos con agua



**PASO 10.** Séquese con una toalla desechable



**PASO 11.** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo



**PASO 12.** Sus manos son seguras



Al exterior de tu hogar es también importante que puedas contribuir al orden y la limpieza:

- Barre y lava con agua y jabón las banquetas, asegúrate que al terminar no queden charcos o residuos que puedan provocar accidentes a los peatones.
- Trata de mantener las alcantarillas despejadas para evitar acumulación de agua y otros residuos.
- Si el material lo permite, limpia puertas y ventanas con solución desinfectante

SI EL POMO DE CLORO  
TIENE UNA **CONCENTRACIÓN AL 5%**



1 litro  
de agua



20 ml  
de hipoclorito  
de sodio al 5%

**5%**

**EQUIVALENTE A**



2 cucharadas  
soperas



10 tapitas de  
pomos plásticos



- Sacar tu basura en los horarios establecidos y asegurarse que esté bien envuelta y contenida dentro de bolsas cerradas. También, para evitar poner en riesgo al personal de limpieza, es importante desecharse aparte los cubrebocas, materiales usados para desinfectar y/o materiales que hayan estado en contacto con alguien enfermo, cerrar bien la bolsa y de ser posible señalar por fuera su contenido.

### Y si tienes que salir...

- Lleva siempre un cubrebocas bien puesto
- De ser posible usa la bicicleta, es un medio de transporte seguro y saludable durante la contingencia
- Evita recorrer largas distancias y aglomeraciones en el transporte público, y cuando lo utilices sigue medidas de higiene como la desinfección de manos con gel antibacteriano de manera regular
- No frecuentes lugares en donde notes concentración de personas, y al hacer fila recuerda la Sana Distancia: 1.5 mts entre persona y persona
- Lava y/o desinfecta tus manos con regularidad
- No te toques la cara, ojos, nariz y boca
- Al toser o estornudar hazlo en el ángulo interior de tu codo
- Preferentemente compra o consume en negocios que cumplan con las medidas de higiene y seguridad sanitaria
- Evita escupir o desechar los cubrebocas en la calle



Una persona enferma de COVID-19 puede presentar síntomas como: TOS, FIEBRE, DOLOR DE CABEZA, DOLOR DE GARGANTA, OJOS ROJOS, ESCURRIMIENTO NASAL y/o DOLORES MUSCULARES. La recomendación es quedarte en casa y comunicarte al 800 00 44 800 de la Secretaría de Salud.

En casos más graves, cuando se presenta DIFICULTAD PARA RESPIRAR, la recomendación es llamar al 911 o acudir al hospital COVID más cercano.

Si tienes dudas relacionadas con COVID-19 puedes:

- Comunicarte por Whatsapp escribiendo la palabra HOLA al número 5586338589
- Descargar la app COVID-19MX
- Llamar al 911 en caso de emergencia
- Llama a la Secretaría de Salud al 800 00 44 800
- Y para realizar denuncias anónimas puedes marcar 089

Es muy importante no caer presa del miedo o la ansiedad. Durante la nueva normalidad, debemos continuar con las medidas de higiene y seguridad sanitaria, que reducen de manera importante las probabilidades de contagio y enfermedad. Además, para cuidarte procura:

- Comer de manera saludable, aumenta tu ingesta de verduras y frutas
- Ejercitarte en casa
- Y descansar lo suficiente

**En la Gerencia del Centro Histórico y Patrimonio Cultural sabemos que el patrimonio más importante que tenemos son las vecinas y vecinos que le dan vida a cada uno de los barrios tradicionales de Puebla, que por su historia y cultura son considerados Patrimonio Mundial por la UNESCO. ¡Cuidemos nuestra salud y la de nuestra ciudad!**

**¡Saldremos adelante!**

