



¡Quédate en casa!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

Tte.Cor. M.C. Ret. René Martín López
Villicaña



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

AL CUMPLIR CON TODAS LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS COVID-19:

¿ESTAMOS CAMBIANDO NUESTRAS VIDAS?

¿SON SOLO CAMBIOS DE HÁBITOS TEMPORALES O SERÁ CAMBIO PERMANENTE?



FASES DE UNA PANDEMIA

(De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud)

FASE
0

- También conocido como **periodo interpandémico**.
- Se reporta la aparición de un nuevo virus y los primeros contagios en una región.
- Empieza la transmisión dentro de un país y los primeros reportes en el extranjero.

FASE
1

- La OMS declara oficialmente el inicio de la pandemia.
- Cada país registra sus **primeros casos por importación**.
- Se promueven las medidas de prevención básicas.

FASE
2

- Inician las transmisiones locales. Aumento rápido de contagios y defunciones.
- Se intensifican las medidas de prevención, como la **Sana Distancia**, la cuarentena y cancelación de eventos masivos (clases, actividades laborales, conciertos, etc).

FASE
3



- Termina la ola pandémica en el epicentro de la misma, pero otras regiones del mundo se ven afectadas por la transmisión del virus.
- **LOS CONTAGIOS Y DEFUNCIONES ALCANZAN SU PUNTO MÁXIMO.**
- Cada país puede reforzar las medidas preventivas para evitar los contagios, como cuarentena total, toque de queda, entre otros.

FASE
4

- El número de contagios empieza a **disminuir gradualmente**.
- Las actividades vuelven a la normalidad, conservando las medidas preventivas básicas.
- Los gobiernos hacen un recuento del impacto que tuvo la pandemia.

FASE
5



- **Fin de la pandemia** decretado por la OMS.
- Llegar a esta fase puede tardar hasta tres años.
- Se hace una valoración a nivel mundial sobre el impacto de la pandemia.



¿DÓNDE ESTAMOS?



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

I. ¿Qué es el COVID-19?

- COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por el virus llamado SARS-CoV-2.
- Encontrada por primera vez en China (Wuhan, provincia de Hubei), **afectando a MILLONES** de personas de todo el mundo, el día de hoy.



Figura 1: Mapa con los casos confirmados en color rojo en el mundo (JHU COVID-19 map: <https://systems.jhu.edu/research/public-health/2019-ncov-map-fags/>)



2. ¿Qué está pasando en México? - 28/04/20



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

- **¿CUÁNTO TIEMPO VA A DURAR ESTA SITUACIÓN?**
 - En realidad no hay una fecha precisa.
- **¿CUÁNDO EXISTIRÁ UNA VACUNA EFECTIVA Y DE APLICACIÓN MASIVA?**
 - Reino Unido y China proyectan que en otoño 2020 inician aplicación masiva.
 - E.U.A. proyectan que en la primavera del 2021 inician aplicación masiva.
- **¿CUÁNDO EXISTIRÁ UN TRATAMIENTO EFECTIVO Y APROBADO?**
 - Remdesivir, anticoagulantes, plasma, ivermectina (antiparasitario), etc



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

¿QUÉ HACEMOS DIFERENTE DESDE
QUE SE DECLARÓ LA FASE 2?

24 de marzo de 2020



INTERVENCIONES DE PREVENCIÓN Y CONTROL EN LOS DIFERENTES ESCENARIOS DE COVID-19

Qué, Donde y Cuando: Se aplica por Localidad o Municipio, en su caso Entidad Federativa

SANA DISTANCIA

ESCENARIOS	1: Importación Viral	2: Dispersión Comunitaria	3: Epidémico
	Decenas de casos	Cientos de casos	Miles de casos
Saludo entre personas	Ninguna restricción	No saludar de beso ni abrazo	No saludar de beso ni abrazo
Espacios Públicos Cerrados (Teatros, Estadios, Cines, etc)	No necesario	Suspensión de eventos ante brotes	Suspensión de eventos ante brotes
Espacios Públicos Abiertos (Plazas, Parques, Playas, etc)	No necesario	Suspensión de eventos ante brotes	Suspensión de eventos ante brotes
Escuelas, Preparatorias y Universidades	Difusión de mensajes preventivos	Filtro Escolar	Suspensión de clases en escuelas con brotes activos
Lugar de Trabajo	Difusión de mensajes preventivos	Filtro Sanitario	Suspensión de actividades en centros laborales con brotes activos



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

3. ¿Cómo se transmite? / ¿Qué podemos hacer?
Método de contagio



COVID-19



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

Vox



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

PROTOCOLO AL ENTRAR EN CASA

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

-  Al volver a casa intenta no tocar nada
-  Quitate los zapatos, límpialos y ponte pantuflas o sandalias
-  Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando
-  Quitate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar Recomendable con cloro y agua caliente
-  Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada
-  Báñate o si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas Manos, muñecas, cara, cuello, etc
-  Limpia el celular y lentes con agua y jabón o alcohol
-  Desinfecta las superficies de lo que hayas traído a casa antes de guardarlo Prepara la solución con 2 odas. de cloro por 1 lt. de agua. Si puedes utiliza guantes
-  Quitate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos
-  Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo

PROTOCOLO PARA SALIR DE CASA

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

-  Al salir, usa ropa de manga larga
-  Recógete el pelo, no lleves aretes, pulseras, o anillos Te tocarás menos la cara
-  Si tienes mascarilla, pónetela al final, justo antes de salir
-  Intenta no usar el transporte público
-  Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior
-  Lleva pañuelos desechables, úsalos para cubrir tus dedos al tocar superficies
-  Arruga el pañuelo y tíralo en una bolsa cerrada al basurero
-  Si toses o estornudas, utiliza el ángulo interno del brazo
-  Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus manos
-  Lávate las manos después de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante
-  No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias
-  Mantente a distancia de la gente (1.5 m)



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

6. Medidas Básicas de Prevención en casa

Todos tenemos que saber de las medidas básicas de prevención:

- Hablar y transmitir lo que sabemos sobre esta enfermedad a nuestra familia y amigos; si ellos se protegen, nos protegen a nosotros.
- Preparar un espacio donde podamos lavar nuestras manos al entrar a casa, así como dejar nuestros zapatos y ropa potencialmente contaminada.



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

**¿QUÉ HACEMOS DIFERENTE DESDE
QUE SE DECLARÓ LA FASE 3?**

21 de abril de 2020



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

Implementar Medidas de Prevención Básicas

1. Actividades no esenciales

- Seguir las recomendaciones de las autoridades, y conocer cuáles son las Actividades Esenciales de las comunidades donde vivimos.

Salir de casa **SOLO** para:

- Trabajar,
- Compras,
- Consulta médica,

Tomar las medidas de protección si es necesario que salgamos:

- Planear nuestra salida desde antes,
- Usar cubre bocas,
- Llevar gel antibacterial,
- Guardar su **Sana Distancia**



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

I. Actividades no esenciales

- Seguir las recomendaciones de las autoridades, y conocer cuáles son las Actividades Esenciales de las comunidades donde vivimos.

NO debemos salir de casa para:

- **Organizar o acudir a fiestas,**
- **Organizar o acudir a reuniones con amigos/familia,**
- **Salir a comer a restaurantes/comedores,**
- **Ir a conciertos,**
- **Ir de compras NO esenciales (ropa, electrodomésticos, tianguis)**
- **Ir a centros donde se concentran personas (iglesias, centros comerciales, plazas, centrales de transporte, etc.)**

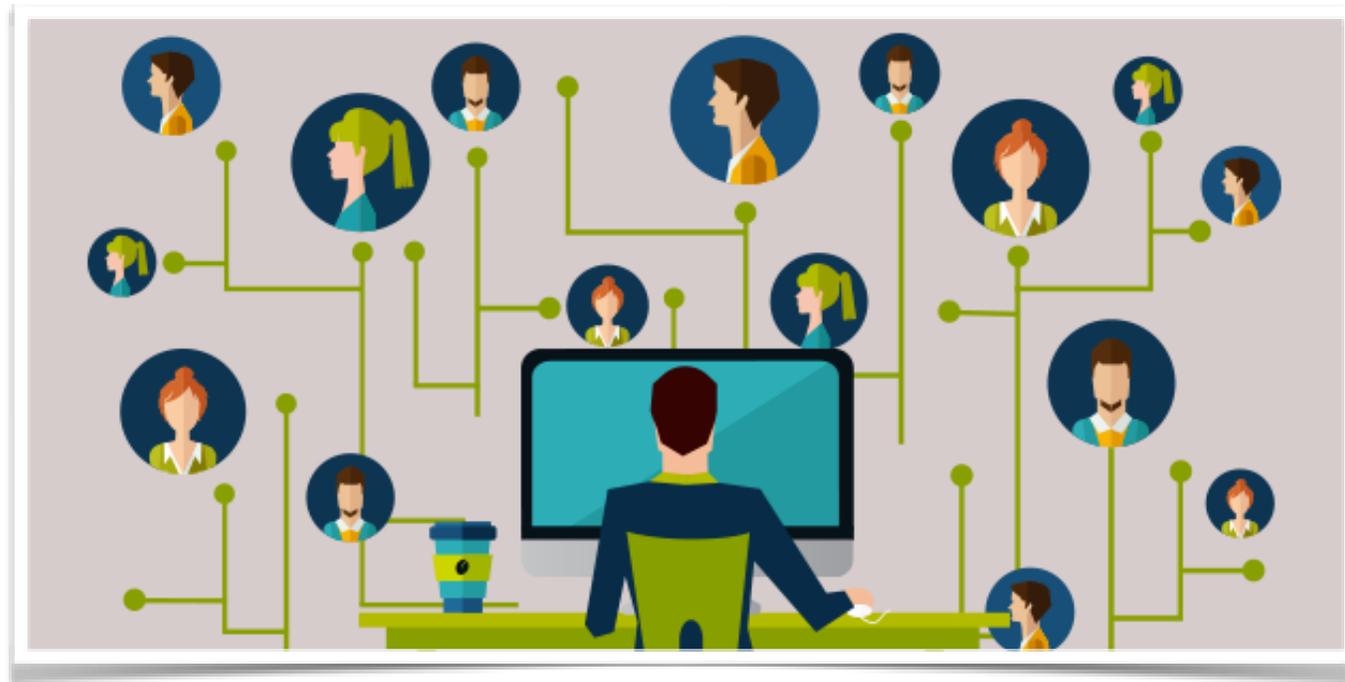


¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

Implementar Medidas de Prevención Básicas

- **Si nos toca trabajar desde casa, mantener el ritmo de trabajo que mantendría si estuviera en la planta (de ser posible, aumentarlo).**
- **Si esto ocurre, todos podremos conservar un sueldo que no se vea afectado por la contingencia.**



CORONAVIRUS

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO

SIEMPRE QUE SE PUEDA, HABITACIÓN DE USO EXCLUSIVO



SI NECESITAS SALIR DE LA HABITACIÓN DEBE LLEVAR MASCARILLA QUIRÚRGICA Y MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD.

PARA LIMPIEZA: USAR LEJÍA (1 CUCHARADA SOPERA POR LITRO DE AGUA).



SI ES POSIBLE BAÑO EXCLUSIVO.



VAJILLA: LAVAR A ALTA TEMPERATURA, SI ES POSIBLE EN LAVAVAJILLAS.



TÉLEFONO OPERATIVO PARA COMUNICARSE.

HABITACIÓN VENTILADA CON VENTANA A LA CALLE Y CON LA PUERTA CERRADA.

ROPA Y SÁBANAS USADAS: INTRODUCIR EN BOLSA CERRADA PARA TRASLADAR A LA LAVADORA.



CUBO DE BASURA: TAPA AUTOMÁTICA, BOLSA INTERIOR CON CIERRE HERMÉTICO.



CORRECTO LAVADO DE MANOS: 40-60 SEGUNDOS CON AGUA Y JABÓN.



RECOMENDACIONES PARA EL RESTO DE HABITANTES DE LA CASA

- No contactar con la persona en aislamiento.
- Una única persona proporciona atención al paciente.
- Lavarse siempre las manos después de contacto o utensilios de la persona aislada.
- Limpiar con frecuencia las áreas de contacto: grifos, interruptores, pomos de las puertas...

ES AISLAMIENTO NO VACACIONES



- NO FIESTAS
- NO VISITAS
- NO PARQUES
- NO CINES
- NO VIAJES
- NO CUMPLEAÑOS
- NO REUNIONES
- NO JUNTADERAS



#QUEDATEENCASA



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

- Equipo de Protección Personal aplicable al personal de salud

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

✓ Equipo de protección personal:

- Respirador N95, N100
- Lentes seguridad o careta
- Bata desechable de manga larga
- 2 pares de guantes (preferentemente nitrilo)
- Cubrezapatos desechables
- Gorro redondo con ajuste elástico impermeable y desechable
- Zapato rígido cerrado

✓ Cinta microporosa 3.5 cm



InDRE (2020). *Protocolo de Bioseguridad y Biocustodia para el Manejo de Pacientes Durante la Toma de Muestras de Casos Probables por Enfermedad por 2019-nCoV*



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

- ¿POR CUÁNTO TIEMPO VIVIREMOS EN ESTAS CONDICIONES?
- ¿CÓMO ME SIENTO EN ESTA CONDICIÓN DE INCERTIDUMBRE?



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

- ¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO QUEDARNOS EN CASA?
- ¿POR QUÉ SALIMOS DE CASA?
- ¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO REALIZAR DESDE CASA SIN SALIR?
- ¿QUÉ ACTIVIDADES NO PUEDO REALIZAR SIN SALIR DE CASA?



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

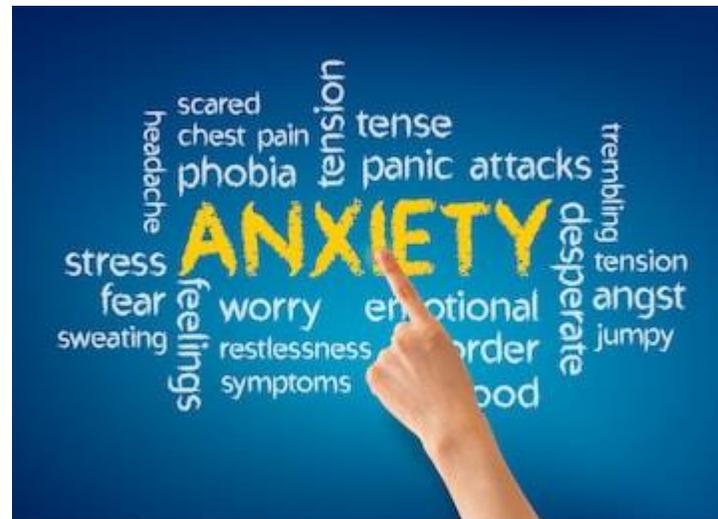
- ¿CUÁNTAS PERSONAS MÁS ENFERMARÁN?
- ¿CUÁNTAS PERSONAS MÁS MORIRÁN?
- ¿QUÉ TAN GRAVE SERÁ EL IMPACTO EN LA ECONOMÍA MUNDIAL?
- ¿QUÉ TAN GRAVE SERÁ EL IMPACTO EN LA ECONOMÍA NACIONAL?



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

PROBLEMÁTICA EMOCIONAL DURANTE Y DESPUÉS DEL COVID-19



¡QUÉDATE EN CASA!

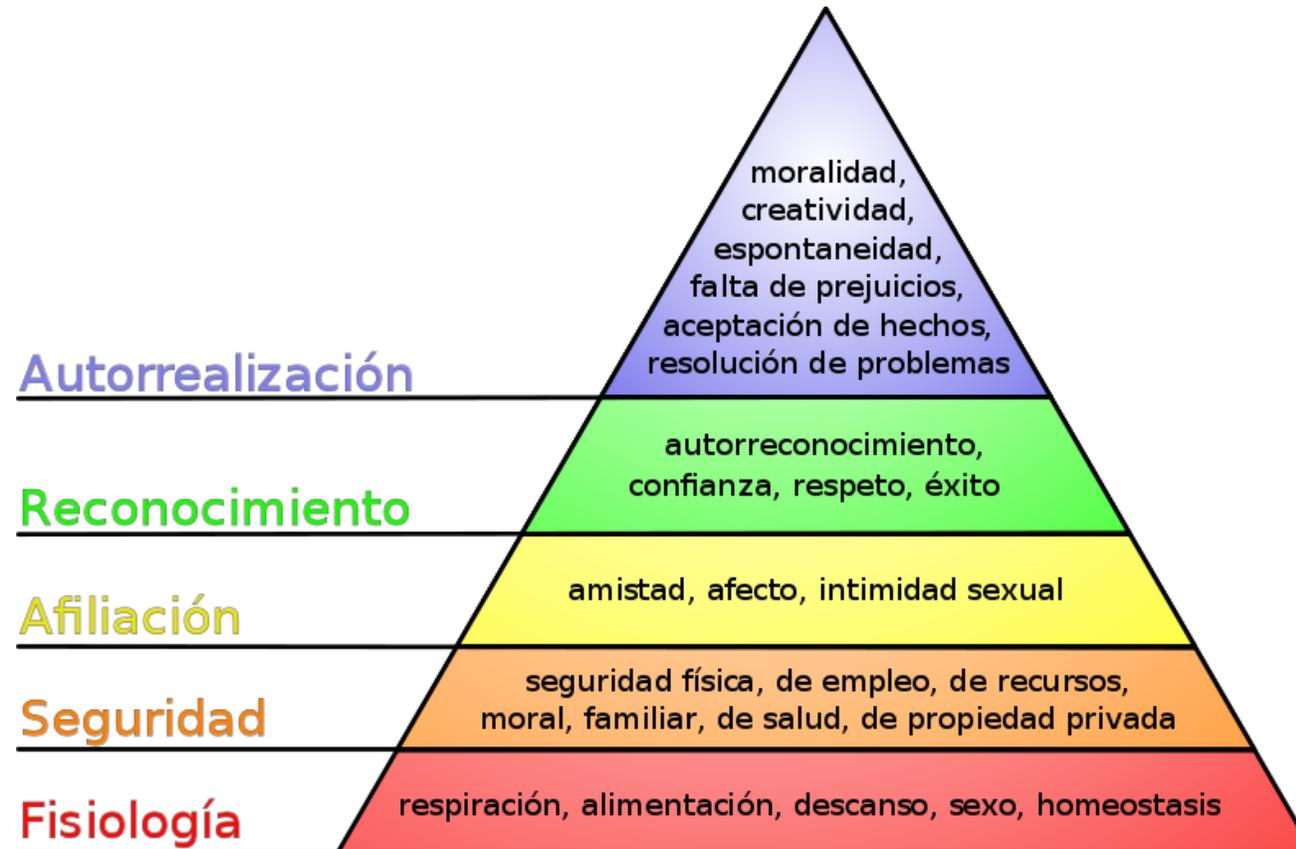
¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

¿Cómo reducir el estrés y la ansiedad?



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

- EMPATIA
- RESILIENCIA
- SOLIDARIDAD
- CONSCIENCIA
- FORTALEZA
- REFLEXIÓN

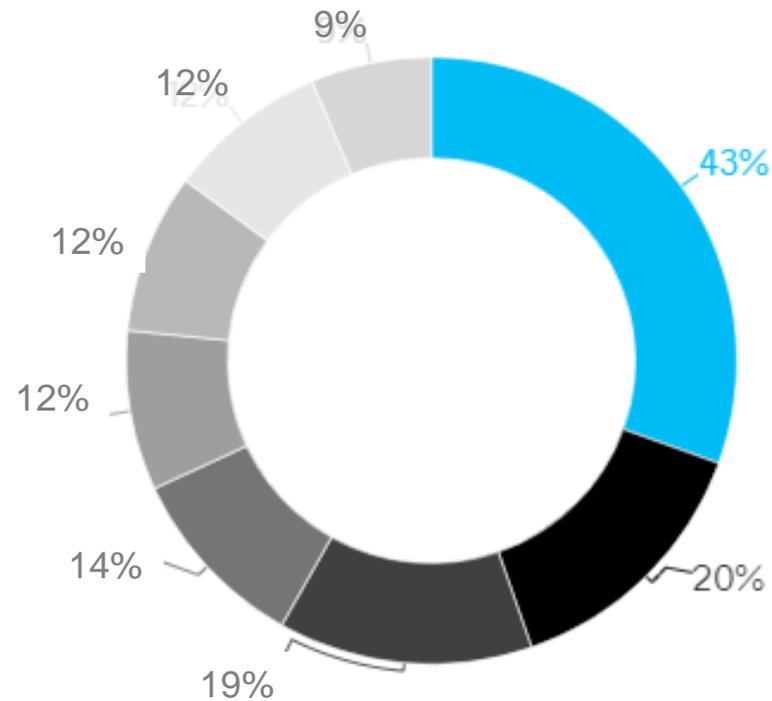
- VULNERABILIDAD
- ANSIEDAD
- ANGUSTIA
- VIOLENCIA
- DEBILIDAD
- ENCIERRO



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

Cambios de hábitos por coronavirus



- Lavarse más las manos
- Evitar aglomeraciones
- Reducir consumo fuera casa
- Ir menos al gimnasio
- Menos transporte público
- Menos productos extranjeros
- Uso mascarillas
- Cancelación viajes



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

¿Cómo va a Cambiar la Conducta del Consumidor luego del COVID-19?



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

CONCLUSIONES

- 1) La normalidad en lo laboral, social, académico, etc, ya no será la misma.
- 2) El descubrimiento y aplicación de forma masiva de la vacuna representaría un avance significativo en el cambio de conductas, tardará aproximadamente 18 meses.
- 3) La cuarentena y el aislamiento es ya un estilo de vida.
- 4) Eventos de concentración de personas se verán limitados (conciertos, eventos deportivos; etc)
- 5) Viajes internacionales, reapertura de fronteras, controles aeroportuarios estrictos,
- 6) Distanciamiento social continuará (saludos, abrazos, fiestas y reuniones familiares, etc)



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

CONCLUSIONES

- 7) Educación en los hogares y en videoconferencias
- 8) Muy importante, manejar las emociones, evitar el pánico.
- 9) Atender las recomendaciones de la Secretaría de Salud.
- 10) No ir a Centros Hospitalarios si no existe una urgencia Médica.
- 11) Los que padecen alguna enfermedad crónica como Diabetes, Hipertensión Arterial, Obesidad, etc, deberán mejorar control propio de cada enfermedad.
- 12) Evitar hacer difusión de noticias falsas, en la medida de lo posible verificar fuentes de información. Usar fuentes de información oficiales.



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

A nivel empresarial...

- ➔ Industrias beneficiadas en esta contingencia: Alimentos, Farmacéutica, Tecnología digital, entregas a domicilio.
- ➔ Se recomienda llegar a acuerdos y decisiones solidarias con los colaboradores, proveedores, etc.
- ➔ La educación digital ha llegado para quedarse.
- ➔ Se recomienda hacer un análisis del negocio partiendo de cero, ¿cómo puedes apoyarte de los recursos digitales y tecnológicos para beneficiar tu negocio?
- ➔ Adaptación a la nueva realidad. (Procesos, formas de distribución, etc.)



¡QUÉDATE EN CASA!

¿SOMOS TESTIGOS DE UN CAMBIO DE VIDA?

