

# Estrategía de retorno a las actividades: Una nueva normalidad

## Promoción de la salud

Consiste en todas aquellas actividades que deben implementarse en todos los centros de trabajo, a través de orientación, capacitación u organización, dirigidas a todo el personal, para prevenir y controlar la propagación del coronavirus en sus hogares, en eventos sociales y en el transporte público o privado de las empresas

### --- Información general sobre el SARS-CoV-2

- Mecanismos de contagio
- Síntomas que ocasiona
- Mejores maneras de prevenir la infección

### --- Lavado y desinfección de las manos

- Con agua y jabón frecuentemente
- Gel con base de alcohol al 60-70%

### --- Etiqueta respiratoria

- Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo

### --- No escupir

- Si no puede evitarlo, usar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos

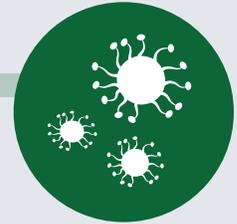
### --- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos

### --- Limpiar y desinfectar

- Superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros

### --- Mantener una sana distancia

- Por lo menos 1.5 metros de los demás



**¡Si te cuidas tú  
nos cuidamos todos!**

Consulta las infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México, en el siguiente enlace:

<https://coronavirus.gob.mx/> y <https://climss.imss.gob.mx/>

Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales • Coordinación de Salud en el Trabajo • Coordinación de Bienestar Social



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

