



ACADEMIA MEXICANA DE PEDIATRÍA A. C.

ÓRGANO ASESOR DE LA SECRETARÍA DE SALUD

MESA DIRECTIVA 2019-2021

Normas para salir de casa

- Una sola persona de buena salud, debera salir por alimentos
- Procura tener una lista de articulos indispensable a la mano
- Compra sólo lo indispensable, para una o dos semanas
- Acude a tus compras lo mas temprano posible
- Siempre lleva un cubre boca plisado
- No toques el cubre boca con tus manos
- Lávate las manos antes de salir
- Podrás emplear protección facial, eso te protegerá mejor
- Lleva bolsas de tela para guardar los alimentos
- No saludes de mano
- Si acudes en auto, desinfecta todas las superficies que se tocaron, con gel hidro alcohólico o solucion de cloro al 1%
- Si utilizas transporte público, emplea cubreboca, protector facial y un paño o guantes, o bien utilizar tu mano no dominante
- No bebas o comas durante el trayecto
- No toques la cara, principalmente los ojos, nariz y boca
- Desinféctate las manos con gel hidro alcohólico con frecuencia
- Táparte la boca y la nariz al estornudar y/o toser con pañuelos o toallas de papel, deséchalos en un lugar especial para ello y lávarte las manos posteriormente
- El lavado de manos con agua y jabón, es lo más importante
- No utilices joyas, relojes, pulseras, aretes, etc.

Departamento de pediatría social y preventiva

