

## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



En este curso encontrarás información que permita a las personas realizar planes de acción durante la dispersión comunitaria de COVID-19



En este tema, aprenderás:

### 1. ¿Cómo puedo ayudar para evitar la propagación de COVID-19?

- Diferentes escenarios ante COVID-19
- ¿Qué es la dispersión comunitaria?
- Por qué es importante quedarse en casa
- Al cuidarte tú, cuidas a los demás
- El efecto de las compras de pánico
- Fake news y comentaristas de la contingencia por COVID-19



Por lo anterior, se espera que al finalizar este tema logres:

Identificar acciones que contribuyan a la mitigación de enfermedades infecciosas para evitar su propagación.

¡Adelante!



### ¿Cómo puedo ayudar para evitar la propagación de COVID-19?



La finalidad de este curso es ayudar a los integrantes del hogar a planificar acciones que ayuden a contener la propagación del virus durante el escenario de transmisión comunitaria del nuevo coronavirus.

Ante esto, tanto tú como los miembros de tu hogar deben estar preparados para sobrellevar de la mejor manera posible este escenario.

**PLANIFICAR  
las acciones**



Tareas



Urgentes

Importantes



## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



### Diferentes escenarios ante COVID-19

Debes saber que ante COVID-19, hay tres posibles escenarios



1. Importación Viral  
Decenas de casos



2. Dispersión comunitaria  
Cientos de casos



3. Epidémico  
Miles de casos



Estar en la fase 1 de la contingencia representa que en el país se han presentado "decenas" de casos y que estos son importados, es decir que las personas que enfermaron viajaron al extranjero donde adquirieron la enfermedad. En este punto, es posible detectar el origen del contagio y no existen restricciones ni para el saludo de personas, ni para llevar a cabo eventos públicos en espacios cerrados ni abiertos. Se difunde información en escuelas y universidades, así como espacios de trabajo.



### Diferentes escenarios ante COVID-19

Debes saber que ante COVID-19, hay tres posibles escenarios



1. Importación Viral  
Decenas de casos



2. Dispersión comunitaria  
Cientos de casos



3. Epidémico  
Miles de casos



La segunda fase es la de dispersión comunitaria, en esta fase, los casos se cuentan por centenas y se pierde el origen de las infecciones. Aquí se vería transmisión de tercera y cuarta generación, así como brotes comunitarios como los que hay en Italia y Corea del Sur. Esto se traduciría en cientos de casos.



### Diferentes escenarios ante COVID-19

Debes saber que ante COVID-19, hay tres posibles escenarios



1. Importación Viral  
Decenas de casos



2. Dispersión comunitaria  
Cientos de casos



3. Epidémico  
Miles de casos



La tercera fase es la de epidemia, al que se llegaría entre 2 y 3 semanas después de haberse alcanzado el escenario 2, y es cuando ya los casos se cuentan por miles, con brotes regionales y una posible dispersión nacional.

# CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19

Intervenciones de prevención y control en los diferentes escenarios del COVID-19  
 ¿Qué, dónde y cuándo? Se aplica por localidad o municipio, en su caso, Entidad Federativa

Escenarios	1. Importación Viral Decenas de casos	2. Dispersión comunitaria Cientos de casos	3. Epidémico Miles de casos
<b>Comunicación de riesgos</b>			
Redes sociales	Mensajes de promoción	Mensajes para la acción	Mensajes para la acción
Radio, televisión y prensa escrita	Mensajes de promoción	Mensajes para la acción	Mensajes para la acción
Material impreso	Focalizado	Regionalizado	Optimizado
Página web de COVID-19	Información de acuerdo a escenario	Información de acuerdo a escenario	Información de acuerdo a escenario

<b>Distanciamiento social</b>			
Saludo entre personas	Ninguna restricción	No saludar de beso o abrazo	No saludar de beso o abrazo
Espacios públicos cerrados (teatros, estadios, cines)	No necesario	Suspensión de eventos ante brotes	Suspensión de eventos ante brotes
Espacios públicos abiertos (plazas, parques, playas)	No necesario	Suspensión de eventos ante brotes	Suspensión de eventos ante brotes
Centros escolares	Difusión de mensajes preventivos	Filtro escolar	Suspensión de clases en escuelas con brotes activos
Lugar de trabajo	Difusión de mensajes preventivos	Filtro escolar	Suspensión de clases en escuelas con brotes activos



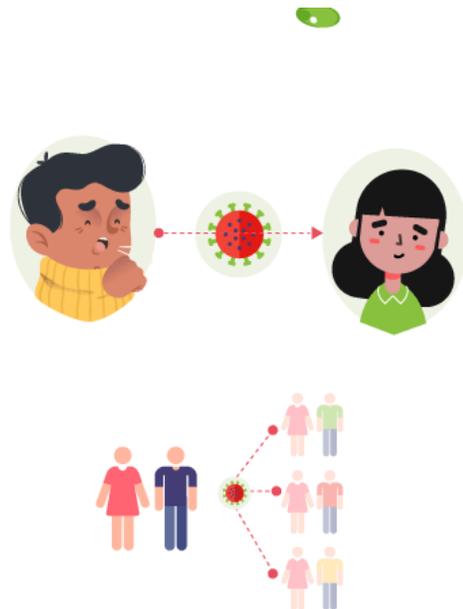
## ¿Qué es la dispersión comunitaria?

La dispersión comunitaria o transmisión comunitaria quiere decir la aparición de personas contagiadas sin que estas se encuentren asociadas a casos importados.

En esta etapa, las medidas de prevención deben ampliarse y se considera que el virus se encuentra "presente en la población".

Básicamente quiere decir que las personas se contagian unas a otras, independientemente de que hayan salido o no del país.

En dicha fase se pide evitar el saludo de beso y abrazo; se suspenden los eventos masivos, con asistencia de más de mil personas, en espacios cerrados y abiertos como teatros, cines, parques, conciertos, estadios, plazas, parques y playas.



## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



### Por qué es importante quedarse en casa

Es importante porque rompemos la cadena de transmisión del virus, es decir evitamos enfermarnos y enfermar a otras personas, por lo tanto, el virus dejará de replicarse.

La transmisión comunitaria puede durar algunas semanas, es por ello que te hacemos las siguientes recomendaciones para tu hogar, y con ello te encuentres preparado para prevenir el COVID-19 basado en las características de tu hogar, en las necesidades y la rutina de los miembros del mismo.



### Al cuidarte tú, cuidas a los demás

1.

Recuerda transmitir la información a los miembros de tu familia

2.

El **lavado de manos** continúa siendo la principal herramienta de precaución, una de las principales vías de propagación son las manos, por eso lava tus manos al menos 20 veces al día durante 40 segundos con la técnica correcta.

3.

Verifica que las personas que te visiten hagan higiene de manos con agua y jabón o con alcohol gel >70%

4.

Recuerda mantener una distancia de entre 1.50 y 2.25 metros

5.

Ten mayor precaución si en tu hogar viven **personas adultas mayores**.



### RECUERDA

Lo más importante es protegerte a ti y a otros interrumpiendo la cadena de transmisión evitando que el virus llegue a más personas.

## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



### El efecto de las compras de pánico

La OMS solicita no realizar compras de pánico por coronavirus, esto derivado de que las compras por pánico son un fenómeno que ocurre ante alguna crisis y que puede elevar los precios e impedir que las personas que realmente necesitan determinados bienes no los consigan (como los cubrebocas para los trabajadores de salud).

¿Por qué hacemos compras de pánico?



Esto se debe al miedo a lo desconocido y a creer que un problema justifica una respuesta exagerada de compra, acaparamiento y almacenamiento, aquí lo más importante es el lavado de manos y la higiene respiratoria. "No es racional comprar mil rollos de papel higiénico para una situación que probablemente durará un periodo de pocas semanas".



## TEMA 02

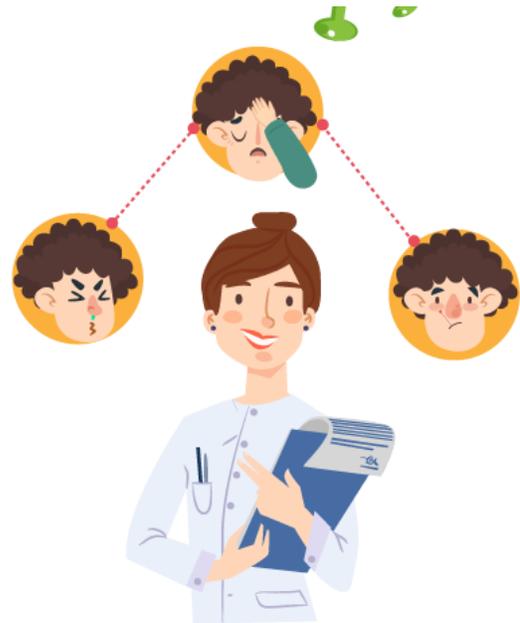


Una vez que inicie la etapa de dispersión comunitaria, es probable que las autoridades sanitarias del país te pidan quedarte en casa para cortar la cadena de contagio del coronavirus.

El COVID-19 es causado por un nuevo virus. Hay mucho que aprender acerca de la transmisión, gravedad y otras características de la enfermedad. Queremos ayudar a todas las personas a prepararse con acciones desde el hogar para mitigar los contagios.

Al finalizar el tema, serás capaz de elaborar un plan de acción para su implementación, previo, durante y después de la dispersión comunitaria del nuevo coronavirus.

[Ver más](#)



**Antes** de que ocurra la dispersión comunitaria:

### Planifica

- Crea un plan de acción para el hogar



**Durante** la dispersión comunitaria:

### Actúa

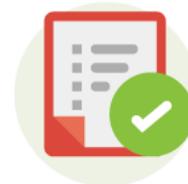
- Protégete y protege a los demás



**Después** de que la dispersión comunitaria haya terminado:

### Haz seguimiento

- Evalúa la eficacia del plan de acción para su hogar



## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



La prevención es primordial para evitar los posibles contagios y esta requiere principalmente de las siguientes medidas:



Habla con las personas que serán parte del plan

Mantente informado de qué hacer en caso de sospecha de persona con COVID-19

Conoce a tus vecinos

Identifica organizaciones de ayuda en tu comunidad

Haz una lista de contactos de emergencia



Habla con miembros del hogar, otros familiares y amigos sobre qué hacer en el escenario de dispersión comunitaria y cuáles serán las necesidades de cada persona durante el tiempo que estén en casa.



La prevención es primordial para evitar los posibles contagios y esta requiere principalmente de las siguientes medidas:



Habla con las personas que serán parte del plan

Mantente informado de qué hacer en caso de sospecha de persona con COVID-19

Conoce a tus vecinos

Identifica organizaciones de ayuda en tu comunidad

Haz una lista de contactos de emergencia

Los criterios de seguimiento para casos sospechosos y confirmados de COVID-19 cambiarán a lo largo del tiempo. Es indispensable que te mantengas informado de qué hacer en cada situación. Para ello, revisa constantemente el [sitio de la Secretaría de Salud sobre COVID-19](#).



Síntomas a los que hay que estar atentos

## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



La prevención es primordial para evitar los posibles contagios y esta requiere principalmente de las siguientes medidas:



Habla con las personas que serán parte del plan

Mantente informado de qué hacer en caso de sospecha de persona con COVID-19

Conoce a tus vecinos

Identifica organizaciones de ayuda en tu comunidad

Haz una lista de contactos de emergencia



- Habla con tus vecinos sobre cómo planificar. Si en tu comunidad tienen un chat de vecinos únete, o hagan uno con el fin de poder comunicarse y transmitir información oficial y verificada de manera pronta y adecuada.
- Evita difundir información no verificada, fake news, cadenas de WhatsApp, audios que provoquen pánico infundado.
- Asegúrate que la información que compartas sea oficial.



La prevención es primordial para evitar los posibles contagios y esta requiere principalmente de las siguientes medidas:



Habla con las personas que serán parte del plan

Mantente informado de qué hacer en caso de sospecha de persona con COVID-19

Conoce a tus vecinos

Identifica organizaciones de ayuda en tu comunidad

Haz una lista de contactos de emergencia



Haz una lista de instituciones locales (centros de salud, unidades de medicina familiar y hospitales), incluyendo domicilios y números de contacto.

# CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



La prevención es primordial para evitar los posibles contagios y esta requiere principalmente de las siguientes medidas:



Habla con las personas que serán parte del plan

Mantente informado de qué hacer en caso de sospecha de persona con COVID-19

Conoce a tus vecinos

Identifica organizaciones de ayuda en tu comunidad

Haz una lista de contactos de emergencia



Asegúrate de que los miembros de tu hogar tengan una lista de contactos de emergencia actualizada de familiares, amigos, vecinos.



Practica buenos hábitos personales de salud y planifica medidas para tomar en la casa



Cuidados en casa

Hábitos de salud

## Cuidados en casa

Existen dos grupos de personas que deben tener aislamiento en casa:

1. Casos sospechosos con síntomas leves: presentan síntomas leves, han sido diagnosticados como sospechosos de COVID-19 y el médico les ha aconsejado aislarse.
2. Haber tenido contacto directo con personas sospechosas o confirmadas de COVID-19.

Para saber más, descarga el siguiente material:



Importante

## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



Practica buenos hábitos personales de salud y planifica medidas para tomar en la casa

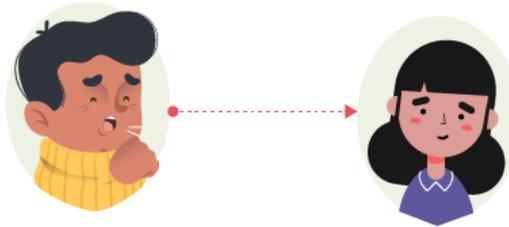
Cuidados en casa 

Hábitos de salud 

### Hábitos de salud

Practiquen desde ahora medidas preventivas cotidianas. Recuérdales a todos los miembros de tu hogar la importancia de practicar todos los días medidas preventivas que pueden ayudar a prevenir la propagación de COVID-19: 

- **Evita el contacto con personas procurando una distancia de entre 1.50 y 2.25 metros.**



Practica buenos hábitos personales de salud y planifica medidas para tomar en la casa

Cuidados en casa 

Hábitos de salud 

### Hábitos de salud

Practiquen desde ahora medidas preventivas cotidianas. Recuérdales a todos los miembros de tu hogar la importancia de practicar todos los días medidas preventivas que pueden ayudar a prevenir la propagación de COVID-19:  

- **Quédate en casa si estás enfermo.**



## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



Practica buenos hábitos personales de salud y planifica medidas para tomar en la casa

Cuidados en casa

Hábitos de salud

### Hábitos de salud

Practiquen desde ahora medidas preventivas cotidianas. Recuérdales a todos los miembros de tu hogar la importancia de practicar todos los días medidas preventivas que pueden ayudar a prevenir la propagación de COVID-19:

- **Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y arrójalo en un bote cerrado y después realiza higiene de manos con agua y jabón o con alcohol gel >70**



Practica buenos hábitos personales de salud y planifica medidas para tomar en la casa

Cuidados en casa

Hábitos de salud

### Hábitos de salud

Practiquen desde ahora medidas preventivas cotidianas. Recuérdales a todos los miembros de tu hogar la importancia de practicar todos los días medidas preventivas que pueden ayudar a prevenir la propagación de COVID-19:

- **Limpia a diario por lo menos dos veces al día, las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (p. ej., mesas, interruptores de luz, manijas de las puertas etc., con cloro de uso doméstico y agua ( una cucharada de cloro por cada litro de agua). Si las superficies están sucias, deberían limpiarse usando detergente y agua antes de desinfectarlas. Siempre sigue las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección.**



## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



Practica buenos hábitos personales de salud y planifica medidas para tomar en la casa

Cuidados en casa 

Hábitos de salud 

### Hábitos de salud

Practiquen desde ahora medidas preventivas cotidianas. Recuérdales a todos los miembros de tu hogar la importancia de practicar todos los días medidas preventivas que pueden ayudar a prevenir la propagación de COVID-19:

- **Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 40-60 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, usa solución alcohol gel que contenga al menos un 70 % de alcohol.**



Practica buenos hábitos personales de salud y planifica medidas para tomar en la casa

Cuidados en casa 

Hábitos de salud 

### Hábitos de salud

Practiquen desde ahora medidas preventivas cotidianas. Recuérdales a todos los miembros de tu hogar la importancia de practicar todos los días medidas preventivas que pueden ayudar a prevenir la propagación de COVID-19:

- **Siempre lávate las manos con agua y jabón, sobre todo si las tienes visiblemente sucias.**



## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



### Prepárate en caso de suspender temporalmente las clases en la escuela o guarderías



Infórmate sobre el plan de emergencia en la escuela o la guardería.



Es posible que se recomiende la suspensión temporal de clases en la escuela para ayudar a disminuir la propagación de la enfermedad.



Es posible que las autoridades escolares también decidan suspender clases en una escuela, si demasiados estudiantes o miembros del personal están ausentes.

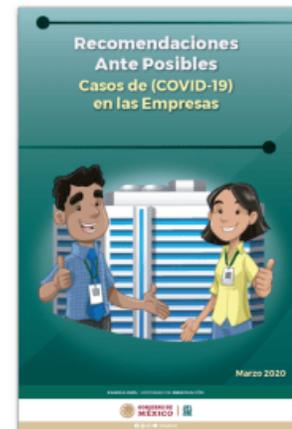


Realiza actividades educativas en casa, como el fomento a la [lectura](#).



### Planifica en caso de que se hagan cambios en tu lugar de trabajo

- ✓ Infórmate sobre el plan para evitar posibles casos de COVID-19 en tu empresa.
- ✓ Habla acerca de las políticas de ausencia por enfermedad y las opciones de trabajar vía remota para los empleados que estén enfermos o que necesiten quedarse en casa para cuidar a miembros del hogar enfermos.
- ✓ Infórmate sobre cómo las empresas y los empleadores pueden planificar para responder a la enfermedad.



Recomendaciones

## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



### Durante la dispersión comunitaria: Actúa

Protégete y protege a los demás haciendo lo siguiente:



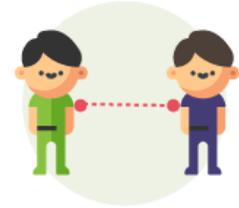
Si tienes síntomas leves quédate en casa y no vaya al trabajo ni a la escuela.



No hagas ninguna actividad, si tienes síntomas de COVID-19, los cuales pueden incluir fiebre, tos, dolor de estómago, malestar general.



No saludes de beso, de mano ni abrazos



Limita el contacto cercano con los demás tanto como sea posible (entre 1.50 y 2.25 metros).



### Durante la dispersión comunitaria: Pongan en práctica el plan para su hogar



#### Mantente informado



#### Quédate encasa si te sientes mal



#### Practica medidas preventivas cotidianas



#### Mantén contacto a distancia



#### Cuida la salud emocional

- Infórmate sobre la situación del COVID-19 en fuentes oficiales: <https://www.gob.mx/coronavirus>
- Obtén información actualizada sobre la actividad local del COVID-19 por parte de funcionarios autorizados mediante las conferencias diarias a las 7:00am y 7:00pm.
- Entérate de las suspensiones temporales de clases en las escuelas de tu localidad o municipio.
- Puedes seguir las cuentas de redes sociales del IMSS para mantenerte al día:

**Twitter:** [https://twitter.com/Tu\\_IMSS](https://twitter.com/Tu_IMSS)

**Facebook:** <https://www.facebook.com/IMSSmx/>

## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



Durante la dispersión comunitaria: Pongan en práctica el plan para su hogar

Mantente informado



Quédate encasa si te sientes mal



Practica medidas preventivas cotidianas



Mantén contacto a distancia



Cuida la salud emocional



- Quédate en casa al menos 14 días si tiene síntomas de COVID-19.
- Si un miembro de tu hogar está enfermo, quédate en casa y no vayas a la escuela ni al trabajo para evitar propagar el COVID-19 a los demás.
- Si tus hijos están bajo el cuidado de otras personas, menciona a los cuidadores a estar atentos a la aparición de síntomas de COVID-19.



Durante la dispersión comunitaria: Pongan en práctica el plan para su hogar

Mantente informado



Quédate encasa si te sientes mal



Practica medidas preventivas cotidianas



Mantén contacto a distancia



Cuida la salud emocional



- Sigue practicando medidas preventivas.
- Cubre la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y lávate frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 40-60 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Limpia a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia con cloro de uso doméstico, mezclando una cucharada de cloro por cada litro de agua.

## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



### Durante la dispersión comunitaria: Pongan en práctica el plan para su hogar

Mantente informado



Quédate encasa si te sientes mal



Practica medidas preventivas cotidianas



Mantén contacto a distancia



Cuida la salud emocional



- Mantén contacto con los demás por teléfono o correo electrónico.
- Si vives solo y te enfermas durante un brote de COVID-19, busca ayuda en tu red de amigos o familiares.
- Si tienes una enfermedad crónica y vives solo, pide ayuda a familiares y amigos. Asegúrate de contar con medicamentos suficientes para tu enfermedad crónica.
- Mantén contacto con familiares y amigos que tengan afecciones crónicas.



### Durante la dispersión comunitaria: Pongan en práctica el plan para su hogar

Mantente informado



Quédate encasa si te sientes mal



Practica medidas preventivas cotidianas



Mantén contacto a distancia



Cuida la salud emocional



- Cuida la salud emocional de los miembros de tu hogar. Mantener la calma es muy importante.
- Las epidemias pueden ser estresantes para adultos y niños. Los niños responden a situaciones estresantes de manera diferente que los adultos.
- Habla con tus familiares acerca de la situación, mantengan la calma.
- Concéntrate en la información que recibes. Si revisas con atención, verás que los países que han transitado por la pandemia, tienen casos curados y que las tasas de contagio disminuyen después de alcanzar un pico. Esto mismo va a pasar con México.

# CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



**Informa a tu lugar de trabajo si necesitas cambiar tu horario regular de trabajo**



Si tienes síntomas compatibles con **COVID-19** notifica a tu lugar de trabajo tan pronto como sea posible, pide trabajar desde casa.

Toma las siguientes medidas para ayudar a proteger a tus hijos:

Si tu hijo o hijos se enferman con el COVID-19, notifica vía telefónica a la escuela y a la unidad de salud la escuela.

Haz seguimiento a las suspensiones de clases en las escuelas en tu localidad. Sigue los medios y fuentes oficiales de información.

Disminuye las reuniones de niños y adolescentes en sitios públicos mientras las clases en la escuela estén suspendidas. Ayudemos a evitar la propagación del virus.



**Con acciones**  
Preventivas los casos disminuyen

- Menos hospitalizaciones
- Menos enfermedad grave
- Menos mortalidad
- Menos uso de la infraestructura



## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



[Delimita las actividades a ciertos espacios](#) ✎

En lo posible las actividades deben delimitarse a ciertos espacios, cierra las puertas de las habitaciones para reducir el flujo de personas.

[Elabora una rutina](#) ✎

[Mantén el orden en tu casa](#) ✎

[Busca momentos para estar contigo mismo](#) ✎



[Delimita las actividades a ciertos espacios](#) ✎

[Elabora una rutina](#) ✎

Mantén una organización diaria de las actividades, báñate, cámbiate de ropa, platica con tus vecinos y amigos por WhatsApp, normaliza la situación y reduce el sentimiento de aislamiento.

[Mantén el orden en tu casa](#) ✎

[Busca momentos para estar contigo mismo](#) ✎

## CAPACITACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN COVID-19



[Delimita las actividades a ciertos espacios](#) ✎



[Elabora una rutina](#) ✎

[Mantén el orden en tu casa](#) ✎

- Limpia tu casa, por el día abre las persianas y las cortinas, ventila tu casa.
- Busca espacios específicos que puedan ser utilizados para los niños.
- Los dormitorios son espacios que puedes utilizar para leer, jugar o trabajar.
- Mantén un nivel de ruido bajo la casa.

[Busca momentos para estar contigo mismo](#) ✎



[Delimita las actividades a ciertos espacios](#) ✎



[Elabora una rutina](#) ✎

[Mantén el orden en tu casa](#) ✎

[Busca momentos para estar contigo mismo](#) ✎

Es importante reservarse espacios de tiempo para estar a solas, necesitamos momentos de privacidad para asimilar las situaciones de tensión que se viven a lo largo del día, reserva los momentos de la comida para reunirse todos los miembros de la casa.