



COVID-19: ¿Qué hacer?

- **Si ha estado expuesto, manifestando o no síntomas:**
 - Quédese en casa por 14 días a partir del momento en que visitó un área con propagación generalizada en curso (países con aviso de salud para viajeros, nivel 3) o estuvo expuesto a alguien que lo haya hecho.
 - Tome estas medidas para monitorear su salud:
 - Tómese la temperatura dos veces al día. Esté atento a la aparición de tos o dificultad para respirar.
 - Quédese en casa y evite contacto con los demás. No acuda al trabajo durante ese periodo de 14 días.
 - Comuníquese con su supervisor inmediato quien deberá reportar la situación al líder de Gestión de Talento y Cultura y al representante de Seguridad y Salud de su localidad para efectos estadísticos.
 - Practique el distanciamiento social:
 - No viaje en transporte público, taxis ni vehículos compartidos durante el tiempo en que esté practicando el distanciamiento social.
 - Evite lugares con mucha gente (ej. centros comerciales; cines); en general, limite las actividades que haga en lugares públicos. Cuando lo haga, mantenga su distancia de los demás (aproximadamente 2 metros).
- De presentar alguno de los síntomas relacionados al COVID-19, como alta temperatura (para efectos de este comunicado, alta temperatura es aquella igual o mayor a **37.5°C**), tos o dificultad para respirar:
 - Busque atención médica. Llame antes de ir al consultorio del médico o sala de emergencias.
 - Mencione al médico su historia de viajes o actividades recientes y sus síntomas.
 - Evite el contacto con otras personas en sus traslados.
- **Si tiene otras preguntas sobre el monitoreo de su salud, comuníquese con los funcionarios de la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria, de la Secretaría de Salud (México) al teléfono **800 00 44 800**.**

¡Tu Salud es Energía!