MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Usa tu mascarilla, evita el contagio

PORTADOR DE COVID-19 → **PERSONA SALUDABLE**

Fuente: Minsa

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

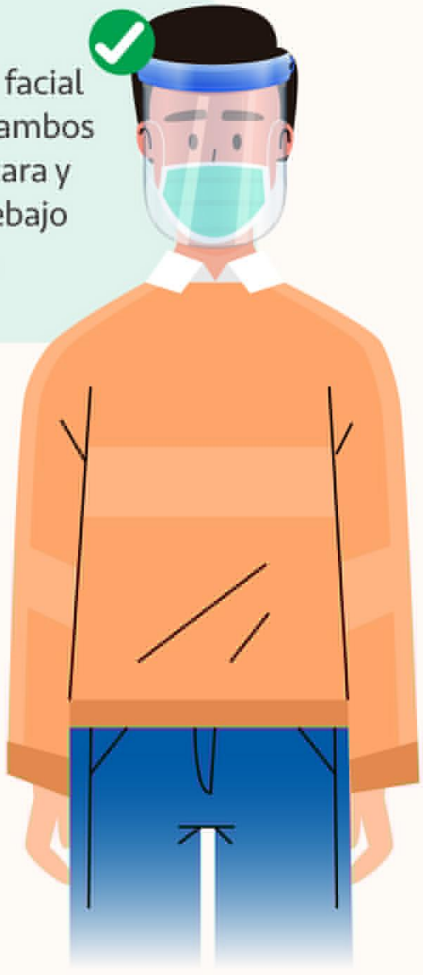
MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

CONSEJOS PARA USAR EL PROTECTOR FACIAL

El protector facial no sustituye la mascarilla.

El protector facial debe cubrir ambos lados de la cara y hasta por debajo del mentón.



No olvides limpiar y desinfectar el protector facial después de cada uso si es reusable.

No uses los protectores faciales en recién nacidos ni lactantes.

Fuente: Ministerio de Salud

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

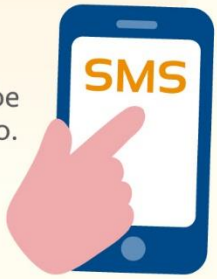
MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Recomendaciones en caso de sismo

UTILIZA MENSAJES DE TEXTO

Evita llamar a números fijos o celulares, escribe mensajes de texto.



TEN LISTA TU MOCHILA PARA EMERGENCIAS

agua embotellada

dinero en monedas

comida no perecible

linterna

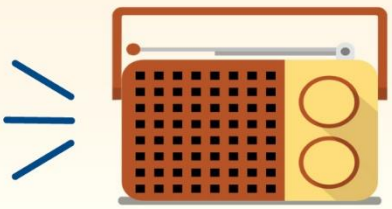
abrigo

DNI

botiquín

radio con pilas

MANTENTE INFORMADO



Sigue las recomendaciones de las autoridades a través de los medios de comunicación.

RECUERDA

1. Mantén la calma
2. Ubica una zona segura
3. Evacúa en forma ordenada

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Medidas que debes tomar al salir de casa rumbo al trabajo

Viste ropa casual, no uses ternos ni faldas.

Usa una casaca delgada o cortaviento, para el traslado de tu casa al trabajo y viceversa.

Usa gel desinfectante si tocas alguna superficie. No te toques la cara si no te has desinfectado las manos.

Lleva el cabello recogido. Evita usar pulseras, anillos o collares.

Colócate la mascarilla antes de salir de casa.

Mantén una distancia prudente.

Fuente: Guía de cuidados y protocolos frente al COVID-19 en el trabajo – MML.

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Recomendaciones para prevenir el COVID-19 en el transporte público

Usa siempre tu mascarilla.

Trasládate en vehículos que cumplan con el aforo permitido.

Respeta el distanciamiento en paraderos y al interior del vehículo.

Evita tocarte los ojos y la nariz.

Si toses o estornudas, **cúbrete la boca y nariz** con el codo flexionado o un pañuelo.

Fuente: Presidencia del Consejo de Ministros

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

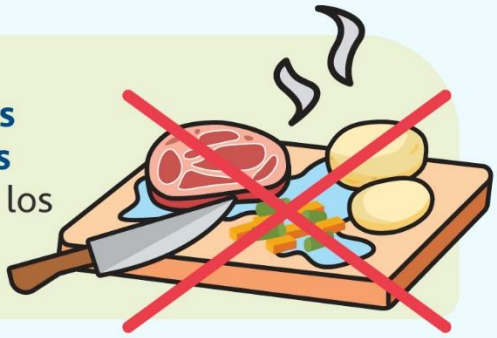
Cinco claves para la inocuidad de los alimentos

1

Mantén la **higiene.**

2

Separa los alimentos crudos de los cocidos.

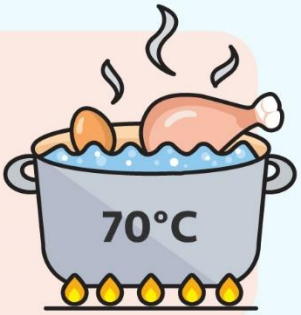


3

Controla la temperatura de los alimentos.

4

Cocina completamente las carnes y los huevos.



5

Usa **agua y alimentos seguros.** Revisa la **fecha de vencimiento** de los productos.

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Recomendaciones para liberarte del estrés

Mantente activo realizando alguna actividad física.

Permanece comunicado.

Duerme entre 7 y 9 horas diarias.

Ten una rutina diaria que incluya una actividad de disfrute.

Presta atención a tus pensamientos negativos y pon un alto.

Aliméntate saludablemente e hidrátate.

Fuente: OPS

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE
LIMA

EN LIMA

"GRACIAS POR CUIDARNOS"

Estos son los rostros de los profesionales de la salud que vienen orientando y brindando soporte a los trabajadores de la Municipalidad de Lima, que enfrentaron o atraviesan por el proceso de COVID-19.

El Sistema de Acompañamiento Médico (SAM) fue creado exclusivamente en atención a la propagación del COVID-19.

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Lactancia materna

en tiempos de COVID-19

Usa mascarilla y lava tus manos antes y después de darle leche materna a tu bebé.

Limpia y desinfecta las superficies con las que tu bebé y tú estén en contacto.

Si no te sientes bien, puedes extraer tu leche o buscar un donante de leche materna, hasta que te recuperes, luego sigue dando de lactar.

Fuente: OPS

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Cómo ayudar a personas mayores que viven contigo

Anímalos a seguir manteniendo un estilo de vida activo y saludable.

Controla diariamente si presenta fiebre, tos y dificultad para respirar.

Evita las reuniones familiares.

Si un miembro del hogar tiene síntomas de COVID-19, debe evitar contacto e intensificar las medidas de prevención.

Fuente: OMS/OPS

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

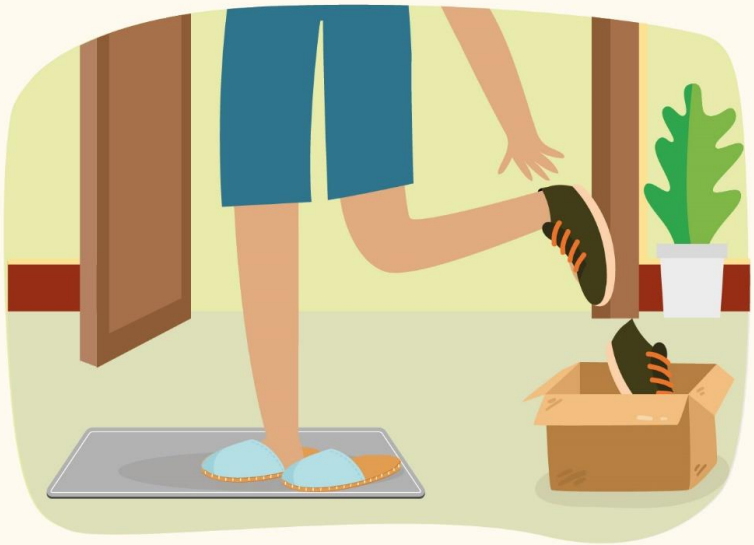
MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

¡SALGAMOS BIEN, PERÚ!

Recuerda dejar los zapatos en la entrada de tu casa

Esta medida evitará el contacto con cualquier desecho contaminado que se encuentre en las suelas de tu calzado.



Fuente: OMS

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Opciones de saludo en tiempos de COVID-19

¡Si **nos saludamos de lejos** nos cuidamos entre todos!

Fuente: OMS / Ministerio de Salud

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

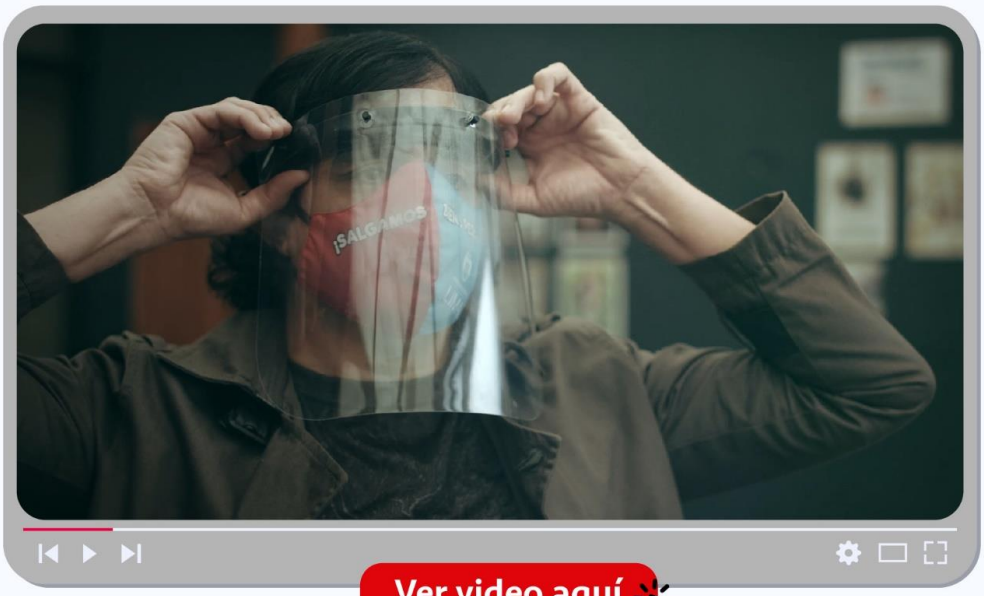
MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

¡SALGAMOS BIEN, PERÚ!

¡En esta nueva convivencia, es momento de cuidarnos más!

Al usar el transporte público, **mantén la distancia y usa siempre los elementos de bioseguridad**. Si somos responsables evitaremos más contagios de COVID-19. David Almandoz, el popular "Pepe Gonzales", nos brinda estas y otras recomendaciones en el siguiente video:



Ver video aquí

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Mitos y verdades sobre el COVID-19

MITO

Las redes 5G transmiten el COVID-19.

VERDAD

No, el COVID-19 se transmite a través de gotículas respiratorias que expulsa una persona contagiada al momento de toser, estornudar o hablar.

La luz ultravioleta es recomendable para desinfectar las manos.

No, lo más adecuado es el lavado de manos con agua y jabón o usar gel a base de alcohol.

Fuente: OPS / Sisol Salud

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE
LIMA

EN LIMA

¡No bajes la guardia...
ni tu mascarilla!

Recuerda usar bien la mascarilla
tapando boca y nariz para prevenir esta enfermedad.

Ver video aquí

EMMSA
Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

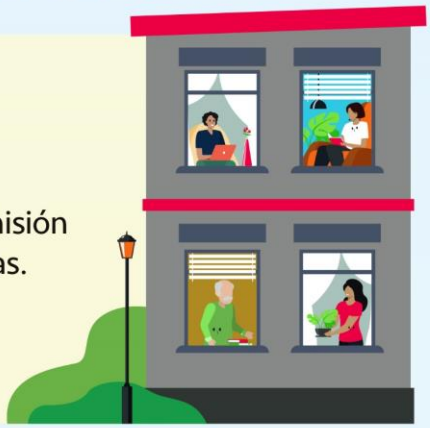
MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Hogares más frescos

Beneficios de una casa ventilada

- **Evita** la acumulación de contaminantes.
- **Reduce el riesgo** de transmisión de enfermedades infecciosas.
- **Disminuye** la humedad.



¿Cómo lograrlo?

Mantén las ventanas abiertas el mayor tiempo posible.

Utiliza cortinas y persianas de colores claros; evita que sean de material sintético.

Utiliza aparatos eléctricos de manera responsable y desconéctalos cuando no los uses.

Evita el uso de alfombras u otros elementos que retengan el calor.

Coloca plantas cerca de las ventanas.

Fuente: OMS

EMMSA Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

¿Qué hacer si tienes algún síntoma de COVID-19?

Si presentas temperatura igual o mayor a 38°C o algún síntoma como dolor de garganta, tos, malestar general o dificultad para respirar, repórtalo a tu jefe inmediato.

Él te enviará un formato en el que deberás indicar los síntomas que presentas y con ello **serás registrado en el Sistema de Acompañamiento Médico (SAM).**

Los doctores del SAM te orientarán durante el proceso sintomatológico, llevando un control periódico hasta tu recuperación.

Toma líquidos y **come alimentos nutritivos.**

Procura estar en espacios con buena ventilación, usa mascarilla y respeta el distanciamiento social.

Municipalidad de Lima

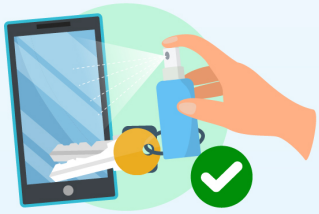
Escríbenos al **EnLima 942.951.424**

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

¿Cómo prevenir el COVID-19?

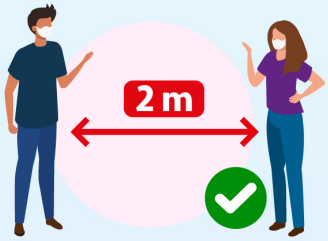
Lávate las manos con agua y jabón.



Limpia y desinfecta objetos que regularmente tocas.

Trata de no tocar tu cara, ojos, nariz o boca.

Usa correctamente la mascarilla.



Evita lugares públicos y **mantén la distancia física de dos metros.**

Estornuda o tose sobre un pañuelo o con el brazo a la altura del codo. Desecha el pañuelo en la basura y lávate las manos.

Fuente: EsSalud

EMMSA Empresa Municipal de Mercados S.A.

Visítanos en:

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

Recomendaciones para alimentos seguros

Conoce las recomendaciones indispensables para que siempre tengas alimentos inocuos en el hogar.

Asegúrate que los productos estén sellados.

Revisa que la etiqueta cuente con el registro sanitario y fecha de vencimiento.

Compra alimentos en establecimientos que emitan boleta o factura.

Lávate las manos con agua y jabón antes de consumir alimentos.

Fuente: Colegio de Nutricionistas del Perú

MUNICIPALIDAD DE LIMA

EN LIMA

¡No bajemos la guardia ante el COVID-19 !

Sigue estas medidas para prevenir el contagio:

Usa dos mascarillas. Una quirúrgica más una de tela o una KN95.

Mantén más de **1.5 metros de distancia** con los demás.

Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente.

Mantén los ambientes ventilados. Evita espacios cerrados.

Ponte las dosis de refuerzo, así estarás protegido del COVID-19.

Evita las reuniones familiares y las **aglomeraciones.**

¡Cuidémonos todos!

Municipalidad de Lima

WhatsApp **EnLima**
942.951.424