GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

JUNTA DE ASISTENCIA PRIVADA

Actualización de la Síntesis de Medidas Oficiales frente al COVID-19 para personas en residencia

6 de julio del 2020

NOTA
Las medidas incluidas en el presente documento están en continua revisión según las disposiciones oficiales emitidas por las autoridades al momento.

Í N D I C E

	Página
Introducción	3
I.- Dirección General de Epidemiología. Informe Técnico Reunión de Expertos sobre uso de pruebas de laboratorio para identificar SARS-COV-2	3
II.- Jefatura de Gobierno de la Ciudad de México. Cuarto Aviso por el que se da a conocer el color del Semáforo Epidemiológico de la Ciudad de México, así como las Medidas de Protección a la Salud que deberán observarse, además de las establecidas con anterioridad en el marco de la Nueva Normalidad en la Ciudad de México	4
III.- Dirección General de Epidemiología. Laboratorios con reconocimiento por parte del InDRE, para realizar el diagnóstico de COVID 19, con fines de Vigilancia Epidemiológica	11
IV.- Gobierno de la Ciudad de México. Reapertura gradual de negocios en Semáforo Naranja	14
V.- Agencia Digital de Innovación Pública. Gobierno de Ciudad de México y Facebook llevan a "Victoria" a WhatsApp para informar y ayudar a la comunidad durante COVID-19	16
VI.- Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e innovación de la Ciudad de México. Claves para cuidar la salud física y psicológica durante el aislamiento	19
VII. Gobierno de la Ciudad de México. Permanece la Ciudad de México en Semáforo Epidemiológico Naranja del 6 al 12 de julio	30
Consideraciones Generales	32
Referencias Bibliográficas	33

INTRODUCCIÓN

La Junta de Asistencia Privada del Distrito Federal, en su compromiso de mantenerlos informados, pone a disposición las nuevas publicaciones oficiales del orden federal y local las cuales complementan las síntesis informativas enviadas anteriormente relacionadas con las medidas de prevención y cuidado durante la contingencia sanitaria por COVID-19.

En esta síntesis se citan documentos que sugieren algunas recomendaciones hacia la Nueva Normalidad, los cuales informan a la población en general, las medidas de protección a la salud durante el semáforo epidemiológico naranja, para garantizar la salud, higiene y bienestar individual y colectivo con la finalidad de evitar el contagio y propagación del virus SARS-COV2, por ello les invitamos a estar alertas en los canales informativos del Gobierno de México y de la Ciudad de México.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN

I. El **Informe Técnico Reunión de Expertos sobre uso de pruebas de laboratorio para identificar SARS-COV-2**, emitido por la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud y publicado a través de su Portal de Internet en junio de 2020, señala lo siguiente:

Comentarios generales sobre la discusión

Demanda de pruebas para detectar casos de COVID-19. ¿Cuál es el papel de las diferentes pruebas diagnósticas y que proporción de ellas debe realizarse en la población con el objetivo de cortar las cadenas de transmisión de COVID-19?

La OPS/OMS continúa recomendando la detección oportuna de casos sintomáticos, aislamiento, seguimiento de contactos y cuarentena. En este sentido, recomiendan la participación de todos los actores para realizar el rastreo de los contactos en personal de salud y en todos los sectores. Recomiendan integrar una lista de indicadores que permitan identificar cambios en la transmisión, asimismo plantean la posibilidad de complementar el sistema de vigilancia centinela con la vigilancia universal y la basada en evento para la identificación de casos y el monitoreo de la enfermedad. Al igual que OPS/OMS,

CDC recomienda la utilización de pruebas de laboratorio para detección de SARS-CoV-2 solo para individuos sintomáticos. No se considera muestrear a individuos asintomáticos de manera general excepto en circunstancias especiales como en grupos de individuos de alto riesgo en lugares de alta densidad o lugares cerrados.

La guía actualizada de manejo clínico de la OMS recomienda en este contexto, los siguientes criterios junto con la valoración clínica para el alta médica: a) Para los pacientes sintomáticos: 10 días después del inicio de los síntomas, más al menos 3 días sin síntomas (sin fiebre ni síntomas respiratorios) y b) Para los pacientes asintomáticos: 10 días después de que la prueba haya sido positiva. El test al final de este periodo no es requerido. Se indica que continua vigente la recomendación de la OMS para la liberación de la cuarentena de los contactos a los 14 días si no desarrollan sintomatología.

II. La Jefatura de Gobierno de la Ciudad de México, publicó el 26 de junio de 2020, en la versión vespertina de la Gaceta Oficial de la Ciudad de México, el **Cuarto Aviso por el que se da a conocer el color del Semáforo Epidemiológico de la Ciudad de México, así como las Medidas de Protección a la Salud que deberán observarse, además de las establecidas con anterioridad en el marco de la Nueva Normalidad en la Ciudad de México**, en el que establece:

PRIMERO. El Comité de Monitoreo de la Ciudad de México, con base en los indicadores de las autoridades sanitarias de los ámbitos federal y local, así como de los datos epidemiológicos con los que cuenta, principalmente por la ocupación hospitalaria de casos sospechosos o confirmados de COVID-19 en la Ciudad de México, determinó que en el período comprendido del 29 de junio al 05 de julio del presente año, el color del Semáforo Epidemiológico de la Ciudad de México será NARANJA por lo que, además de las actividades económicas que a la fecha se encuentran operando, reanudarán de manera gradual las siguientes:

FECHA DE REANUDACIÓN	ACTIVIDAD Y/O SECTOR	AFORO	MEDIDAS SANITARIAS GENERALES
29 de Junio de 2020	**Comercio al menudeo (excepto aquéllos que se encuentren ubicados en Plazas, Centros Comerciales y Tiendas departamentales)**	30%	1.- Horario de atención de 11:00 a 17:00 horas 2.- No usar probadores 3.- No poner música 4.- Fomentar pago por medios electrónicos (CoDi) y, en su caso, colocar la propina en los lugares señalados 5.- Habilitar y definir sentidos de circulación para la entrada y salida, señalamientos para el recorrido y letreros para indicar cajas y/o filas
	Clubes deportivos y actividades deportivas al aire libre	30%	1.- Solamente se podrán llevar a cabo actividades deportivas en espacios al aire libre o en áreas que cuenten con ventilación natural 2.- No podrán operar gimnasios en espacios cerrados que dependan de la ventilación artificial 3.- Se pueden realizar actividades deportivas de manera individual, siempre y cuando se mantenga la sana distancia de 1.5 metros 4.- No podrán operar las áreas y espacios comunes cerrados o que propicien contacto estrecho entre usuarios , por ejemplo : área de pesas, área de spinning, albercas techadas, salas de usos múltiples , vestidores, baños de vapor , así como clínicas de masajes y spa
	Personas trabajadoras del hogar		1.-Los empleadores deberán proporcionar cubrebocas, careta y guantes para sus traslados, además de todos los materiales necesarios para limpieza y sanitización 2.- Mantener siempre una distancia mínima de 1.5 metros entre personas

30 de Junio de 2020	**Se reanudan actividades en el Centro Histórico**		La reanudación se realizará conforme a las medidas específicas que se establezcan en el Programa Especial que deberá emitirse a más tardar el lunes 29 de junio de 2020
		30 - 40% Se debe priorizar la instalación de mesas en espacios abiertos.	1.- Uso de ventilación natural. De no ser posible, el sistema de ventilación sólo podrá operar con recirculación de un mínimo de 30% hacia el exterior en las áreas de comensales. Se prohíbe la recirculación del aire al interior. El sistema y los filtros deberán desinfectarse y limpiarse constantemente 2.- Filtros sanitarios para la detección de síntomas y toma de temperatura al ingreso del personal, proveedores y clientes. No se permitirá la entrada a quienes presenten temperatura mayor a 37.5° C 3.- No poner música 4.- Uso de careta y cubreboca del personal todo el tiempo
01 de Julio de 2020	**Restaurantes y establecimientos que tienen como giro principal la venta de alimentos preparados**	Los restaurantes que lo hagan podrán tener un aforo del 40% (sumando el interior y exterior). Si sólo tienen mesas al interior el aforo será del 30%	5.- Los manteles y servilletas deben cambiarse después de cada servicio. Se desecharán en un depósito específico para tal efecto 6.- Las mesas se colocarán con 1.5 m de distancia y en zig-zag o, en su defecto, se colocarán barreras físicas, ya sea en espacio abierto o cerrado 7.- Se prohibirá fumar en todas las áreas (incluyendo las designadas para ello) 8.- No se usarán menús impresos e individuales. Únicamente pizarrones, carteles o tableros en la pared y menúes electrónicos 9.- Uso constante de gel antibacterial al 70% de alcohol, el cual se pondrá en espacios de uso común para el personal, proveedores y clientes 10.- Fomentar pago por medios electrónicos (CoDi) y, en su caso, colocar la propina en los lugares señalados
	Establecimientos de Hospedaje	30% No se contempla en	1.- De contar con restaurante en su interior, deberán sujetarse al aforo establecido de la actividad correspondiente

		este porcentaje la ocupación de habitaciones del personal de salud, refugiados o migrantes que estén por convenio con organismos internacionales	2.- Cierre de espacios comunes como gimnasios, áreas de juegos para niños, salones de fiesta y reuniones, bares, así como clínicas de masajes y spa 3.- Limpieza profunda y constante en superficies y espacios comunes como recepción, elevadores, manijas, ascensores e interruptores por lo menos 6 veces al día 4.- Uso constante de gel antibacterial al 70% de alcohol, el cual se pondrá en espacios de uso común para el personal, proveedores y huéspedes 5.- Filtros sanitarios para la detección de síntomas y toma de temperatura al ingreso del personal, proveedores y huéspedes. No se permitirá la entrada a quienes presenten temperatura mayor a 37.5° C 6.- Los elevadores solamente se podrán utilizar al 50% de capacidad y se deberá marcar la sana distancia en su interior
			7.- Uso de ventilación natural. De no ser posible, el sistema de ventilación sólo podrá operar con recirculación de un mínimo de 30% hacia el exterior. Se prohíbe la recirculación del aire al interior. El sistema y los filtros deberán limpiarse y desinfectarse constantemente
02 de Julio de 2020	**Tianguis, mercados sobre ruedas y bazares**	30%	1.- Establecer señalamientos de entrada y salida, así como letreros que indiquen el recorrido y los lugares de espera en filas 2.- Realizar limpieza y desinfección constante con solución clorina (agua clorada a 440 ppm, 10 mililitros de cloro comercial por cada litro de agua) incluyendo sanitarios móviles y superficies. Por lo menos 6 veces al día 3.- Las Alcaldías deberán generar las condiciones para que los lineamientos sean cumplidos en su demarcación territorial 4.- Únicamente brindarán servicio hasta las 16:00 horas 5.- Filtros sanitarios para la detección de síntomas y toma de temperatura al ingreso del personal, proveedores y clientes. No se permitirá la entrada a quienes presenten temperatura mayor a 37.5° C

			6.- Los comerciantes deben usar equipo de protección, incluyendo cubrebocas y caretas 7.- La instalación de los puestos deberá respetar una distancia mínima de 1.5 metros entre cada uno, a su izquierda, a su derecha, hacia el frente y hacia atrás; privilegiando la instalación en zig-zag. En caso de no poder cumplirse, se deberán instalar separaciones físicas (plásticos, acrílicos entre otros)
03 de Julio de 2020	**Estéticas, peluquerías y salones de belleza**	30%	1.- Horario de atención de 11:00 a 17:00 horas 2.- Atención sólo con cita y deberán ser escalonadas. Los clientes no podrán permanecer más de 1 hora en el sitio y deberán usar todo el tiempo cubrebocas 3.- Uso de ventilación natural. De no ser posible, el sistema de ventilación sólo podrá operar con recirculación de un mínimo de 30% hacia el exterior. Se prohíbe la recirculación del aire al interior. El sistema y los filtros deberán desinfectarse y limpiarse constantemente 4.- Reacomodar el mobiliario en zig-zag para garantizar sana distancia entre las personas usuarias 5.- Desinfección de todos los instrumentos de trabajo después de cada servicio 6.- Establecimiento de filtros sanitarios para la detección de síntomas y toma de temperatura al ingreso del personal, proveedores y clientes. No se permitirá la entrada a quienes presenten temperatura mayor a 37.5° C 7.- No se ofrecerán bebidas ni habrá revistas a disposición de las personas usuarias 8.- Uso constante de gel antibacterial al 70% de alcohol, el cual se pondrá en espacios de uso común para el personal, proveedores y clientes 9.- No se permitirá la interacción cara a cara entre los usuarios y trabajadores. Se instalarán barreras físicas entre las personas a la altura de la cara

Para determinar el aforo de las actividades que se encuentran operando, se deberá calcular conforme a lo establecido en el artículo 4 del Reglamento de la Ley de Establecimientos Mercantiles aplicable en la Ciudad de México, en materia de aforo y de seguridad en establecimientos de Impacto Zonal vigente.

Las personas físicas o morales titulares de los establecimientos o responsables de las actividades que conforme al color del Semáforo operen, deberán observar estrictamente las medidas de protección a la salud establecidas en los lineamientos, protocolos y/o guías específicas de cada una de las actividades o sector, disponibles para su consulta en el enlace electrónico http://covid19.cdmx.gob.mx/medidassanitarias

SEGUNDO.- Se reiteran las medidas de protección a la salud que debe cumplir el personal, proveedores y clientes:

1.- El personal debe utilizar de forma obligatoria Equipo de Protección Personal (EPP) como cubrebocas y careta protectora, así como realizar lavado frecuente de manos.

2.- Implementar un filtro sanitario para la detección de síntomas, realizando la toma de temperatura al ingreso del personal, proveedores y clientes. No se permitirá la entrada a nadie que registre una temperatura mayor a 37.5º C o si presenta alguno de los siguientes síntomas: fiebre, tos, cansancio, dolor muscular y/o de articulaciones, dolor de garganta, diarrea, conjuntivitis (secreción ocular) o irritación, dolor de cabeza (cefalea), pérdida del sentido del olfato o del gusto, escurrimiento nasal, somnolencia y/o dificultad para respirar.

3.- Mantener la sana distancia de 1.5 metros entre todas las personas, trabajadores y clientes.

4.- Colocar en el establecimiento mercantil dispensadores de gel antibacterial al 70% de alcohol y realizar al menos 6 sanitizaciones de superficies y espacios comunes mediante solución de agua clorada a 440 ppm (10 mililitros de cloro comercial por cada litro de agua).

5.- Usar ventilación natural en el establecimiento mercantil. De no ser posible, el sistema de ventilación sólo podrá operar con recirculación de un mínimo de 30% hacia el exterior. La recirculación del aire al interior está prohibida.

6.- Realizar el registro de reanudación de actividades en el enlace electrónico https://covid19.cdmx.gob.mx/medidassanitarias

7.- Realizar pruebas semanales al 5% de su personal, cuando tengan más de 30 empleados.

8.- Informar a LOCATEL sobre casos positivos o sospechosos en el centro de trabajo y las personas con las que tuvo contacto en el espacio de trabajo.

9.- Los casos positivos se deben resguardar 15 días en su domicilio. Los casos sospechosos se deben resguardar en sus domicilios hasta recibir un diagnóstico negativo.

10.- Ninguna persona puede ser despedida por sospecha o confirmación de COVID-19.

TERCERO. El Comité de Monitoreo de la Ciudad de México determinó que la obligación de los empleadores de practicar pruebas a sus trabajadores para detección del virus SARS-CoV- 2, a la que se refiere el Lineamiento DÉCIMO TER de los Lineamientos para la ejecución del Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad en la Ciudad de México **deberá realizarse semanalmente.**

CUARTO. El sector restaurantero podrá colocar enseres (sombrillas, mesas, sillas o cualquier instalación desmontable que estén colocados en la vialidad pero que no se hallen sujetos o fijos a ésta,) en vía pública como banquetas, calles o estacionamientos para brindar el servicio de consumo de alimentos, dicho servicio no podrá operar después de las 22:00 horas y deberán cumplir con lo siguiente:

1.- Los espacios y disposición de los enseres deberán dejar libre el paso de peatones;

2.- Deberán registrarse en la plataforma covid19.cdmx.gob.mx/medidassanitarias donde requisitarán la información que les sea solicitada; y

3.- Observarán los Lineamientos específicos que emita la Secretaría de Movilidad de la Ciudad de México, a más tardar el martes 29 de junio de 2020, para la ocupación de espacios de la vía pública (banquetas o calles de dos o más carriles), así como para la ocupación de estacionamientos al aire libre de los propios establecimientos mercantiles. Para ello, dicha Secretaría determinará, en su caso, el cierre de calles o carriles garantizando el flujo peatonal.

Dicha medida será temporal y estará vigente hasta que el Semáforo epidemiológico de la Ciudad de México se encuentre en color Verde.

Aquellos establecimientos que estén en condiciones de brindar servicio al aire libre, no podrán exceder del 40% del aforo establecido en el presente Aviso, ya sea que las condiciones físicas les permitan utilizar el 20% dentro del

establecimiento mercantil y 20% en vía pública; o 30% dentro del establecimiento mercantil y 10% en vía pública.

No podrán colocarse enseres en el arroyo vehicular en calles del perímetro A y B del Centro Histórico, ni en otros lugares de alta afluencia peatonal donde exista o se implemente restricción de uso de espacio público.

QUINTO. El Instituto de Verificación Administrativa o la Alcaldía, según corresponda, en coordinación con otras autoridades verificadoras de la Ciudad de México, realizarán verificaciones administrativas a los establecimientos mercantiles del sector o industrias que se encuentren operando conforme al color del Semáforo, a efecto de verificar que se encuentren cumpliendo con las medidas generales y específicas de protección a la salud establecidas. En caso de que se constante en la visita de verificación algún incumplimiento, la autoridad verificadora, de conformidad con lo establecido en la normativa aplicable, procederá a implementar las medidas cautelares y aplicar las sanciones correspondientes.

SEXTO. Para el sector de la construcción se amplía la jornada laboral de 4 a 5 días, de conformidad con los lineamientos específicos del sector.

III. La Dirección General de Epidemiología, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, a través del Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos "Dr. Manuel Martínez Báez" (InDRE), publicó la actualización al 26 de junio de 2020, de los **Laboratorios con reconocimiento por parte del InDRE, para realizar el diagnóstico de COVID 19, con fines de Vigilancia Epidemiológica:**

1. **LABORATORIOS ESTATALES DE SALUD PÚBLICA**

1	Laboratorio Estatal de Salud Pública de Ciudad de México
2	Laboratorio Estatal de Salud Pública de Edo. México

2. **LABORATORIOS DE APOYO A LA VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA (LAVES)**

1	Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias
2	Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"
3	Hospital General de México

4 Hospital 20 de noviembre (ISSSTE)
5 Laboratorio Central de Epidemiología, CMN La Raza (IMSS)

3. LABORATORIOS PARTICULARES.

1. Centro Médico ABC, Campus Observatorio
2. Hospital Ángeles Interlomas
3. Olartey Akle, Bacteriólogos, S.A de C.V.
4. Laboratorios Lister, (Lister Laboratorios de Referencia, S.A de C.V)
5. LABIOMOLA, S.A de C.V
6. Hospital Español de la Ciudad de México.
7. Médica Sur, S.A.B de C.V
8. Grupo Diagnóstico Aries.
9. Laboratorio CARPERMOR, (Grupo Diagnóstico Médico PROA, S.A de C.V)
10. ORTHIN Referencia Especializada, S.A de C.V.
11. Unidad de Patología Clínica,
12. Salud Digna A.C.
13. LANS, Laboratorios de Referencia.
14. Laboratorio de Diagnóstico Molecular AL Genós.
15. GENOLIFE, Información de vida SAPI de CV
16. Desarrollos Especializados en Biotecnología y Diagnóstico Molecular S.A. de C.V. (Denatbio)
17. Laboratorio de Análisis Genéticos Especializados México, S de RL de CV (LAGEM)
18. Laboratorios DIAGNOMOL S.A. DE C.V.
19. SERVACARE SA. de C.V.
20. Laboratorios de Especialidades Inmunológicas S. A. de C. V.
21. Hospital San Ángel Inn Universidad.
22. Referencia de Micro-técnicas de laboratorio S.A. de C.V (Micro-Tec)
23. GD Technologies S.A. de C.V
24. Huella Génica, S.A. de C.V.
25. BIOMEDICA DE REFERENCIA
26. Laboratorios San Angel, S.A. (www.laboratoriossanangel.com)
27. Técnicas Genéticas Aplicadas a la Clínica S.A. de C.V. (TGAC)
28. Corporativo Hospital Satélite S.A de C.V.

4. LABORATORIOS DE LA ACADEMIA.

1. Departamento de Genética y Fisiología Molecular del Instituto de Biotecnología (IBT) de la Universidad Autónoma de México (UNAM).
2. Unidad de Desarrollo e Investigación en Bioprocesos de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas (UDIBI-ENCB) INSTITTUTO POLITECNICO NACIONAL (IPN).
3. Laboratorio de Bioseguridad para el Diagnóstico e Investigación de Enfermedades Emergentes (LBS2), CINVESTAV, CDMX.
4. Departamento de Biología Celular y del Desarrollo. Instituto de Fisiología Celular, UNAM, Ciudad Universitaria CDMX
5. Laboratorio de Virología, Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM, Ciudad Universitaria CDMX
6. Laboratorio de Inmunología Molecular Microbiano del Departamento de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Medicina, UNAM.
7. Laboratorio de Investigación en Enfermedades Infecciosas. División de Investigación de la Facultad de Medicina, UNAM.
8. Instituto Nacional de Medicina Genómica (INMEGEN)
9. Facultad de Química, Unidad de Investigación Preclínica, UNAM.

5. HOSPITALES PÚBLICOS.

1. Hospital Infantil de México “Federico Gómez”
2. Hospital Central Sur Alta Especialidad PEMEX
3. Laboratorio de Biología Molecular y Bioseguridad 3 del Centro Médico Naval (CEMENAV).
4. Laboratorio de Microbiología y Diagnóstico Molecular del Departamento de Inmunobioquímica, Instituto Nacional de Perinatología INPER
5. Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca.
6. Laboratorio de Virología del Instituto Nacional de Pediatría (INP).
7. Laboratorio de Infectología del Instituto Nacional de Rehabilitación “Luis Guillermo Ibarra Ibarra”.
8. Hospital Central Militar Dependiente de la Dirección General de Sanidad Militar y de la Secretaría de la Defensa Nacional.
9. Hospital Juárez de México.
10. Hospital Militar de Especialidades de la Mujer y Neonatología Dependiente de la Dirección General de Sanidad Militar y de la Secretaría de la Defensa Nacional.

IV. El Gobierno de la Ciudad de México, anunció la **Reapertura gradual de negocios en Semáforo Naranja**, a través de una nota publicada el 30 de junio de 2020 en su Portal de Internet:

A partir del lunes 29 de junio, la Ciudad de México **transita al Semáforo Epidemiológico Naranja,** por lo que la reapertura paulatina de actividades económicas se realiza con estrictas medidas sanitarias.

Reinicio de actividades por día

29 de junio – Servicio de las trabajadoras y trabajadores del hogar; comercio al menudeo; clubes deportivos y actividades deportivas individuales al aire libre

30 de junio – Centro Histórico con su programa especial, que consiste en calles peatonales, espacios con direcciones peatonales, reapertura de comercios y otras acciones fundamentales para permitir la Sana Distancia

1 de julio – Restaurantes (al 30-40 por ciento de capacidad) y hoteles (al 30 por ciento de capacidad)

2 de julio – Tianguis y mercados sobre ruedas y bazares

3 de julio – Estéticas, peluquerías y salones de belleza

6 de julio – Tiendas departamentales (al 30 por ciento de capacidad) y centros comerciales (al 30 por ciento de capacidad)

Actividades que permanecen suspendidas

- Servicios religiosos
- Cines y teatros
- Reuniones de esparcimiento o recreativas
- Galerías, salas de conciertos, museos, parques de diversiones
- Corporativos y oficinas de diversos servicios
- Oficinas de Gobierno que no dan atención al público
- Servicios educativos
- Casinos y casas de apuestas
- Pistas de patinaje, boliches, billares
- Spas, vapores, baños públicos
- Eventos deportivos y artísticos con público
- Salones de fiestas, eventos sociales y congresos
- Gimnasios, cantinas, bares, antros y trajineras

10 reglas básicas para todas las actividades económicas

1) Las y los empleados deben utilizar Equipo de Protección Personal (EPP) como: cubrebocas y careta protectora, y mantener el lavado frecuentemente las manos
2) Filtros sanitarios para la detección de síntomas y toma de temperatura (no mayor a 35.5°C) al ingreso del personal, proveedores y clientes. No se permitirá la entrada a nadie por arriba de esa temperatura o si presentan síntomas
3) Mantener la sana distancia de 1.5 metros entre todas las personas, trabajadores y clientes
4) Dispensadores de gel antibacterial y desinfección permanente de superficies y espacios comunes mediante solución de agua clorada a 440 ppm (10 mililitros de cloro comercial por cada litro de agua)
5) Uso de ventilación natural. De no ser posible, el sistema de ventilación solo podrá operar con recirculación de un mínimo de 30 por ciento hacia el exterior. La recirculación del aire al interior está prohibida

6) Registro obligatorio de reactivación en: covid19.cdmx.gob.mx/medidassanitarias.
7) En empresas de más de 30 trabajadores, se deberá realizar un número de pruebas equivalentes al 5 por ciento de sus empleados de manera semanal
8) Es obligatorio informar a Locatel (55-56-58-11-11) sobre casos positivos y de personas con las que se tuvo contacto en el espacio de trabajo
9) Los casos positivos se deben resguardar 15 días en sus casas y los casos sospechosos deben resguardarse en sus casas hasta recibir un diagnóstico negativo
10) Nadie puede ser despedido por su estatus COVID-19

Reglas de la Nueva Normalidad para evitar contagios

1) Si puedes, quédate en casa el mayor tiempo posible, sobre todo las personas vulnerables: personas mayores de 60 años, mujeres embarazadas o las personas que padecen diabetes, obesidad, hipertensión, cáncer u alguna otra comorbilidad
2) Al salir, usar siempre cubrebocas. Guardar una sana distancia de 1.5 metros entre personas. Mantener las manos limpias, lavar frecuentemente las manos con agua y jabón o usar gel antibacterial al 70 por ciento de alcohol. No tocarse la cara, nariz, ojos, boca, estornudar en el ángulo interno del codo
3) Al menor síntoma de enfermedad respiratoria (fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, cansancio), no salir, quedarse en casa y mandar un SMS con la palabra “covid19” al número 51515
4) Todos los casos positivos deberán dar información a Locatel (5658-1111) sobre las personas con las que tuvo contacto tres días antes de tener síntomas. Es la única forma para cortar la cadena de contagios.

En la página electrónica covid19.cdmx.gob.mx/medidassanitarias se podrán consultar las medidas adicionales que deberán adoptar las actividades que reiniciarán labores durante el Semáforo Naranja.

Para observar su cumplimiento, se llevarán a cabo verificaciones por parte del Instituto de Verificación Administrativa (INVEA) en coordinación con la Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo (STyFE) y la Agencia de Protección Sanitaria de la Secretaría de Salud, así como con el Gobierno de México, a través de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STyPS).

V. La Agencia Digital de Innovación Pública, anunció a través de una nota que e**l Gobierno de Ciudad de México y Facebook llevan a "Victoria" a WhatsApp para informar y ayudar a la comunidad durante COVID-19**, publicada el 30 de junio de 2020 en su Portal de Internet, que dice lo siguiente:

● El chatbot “Victoria” se suma a las diversas herramientas que ha presentado el Gobierno de la Ciudad de México para atender la pandemia.

En respuesta a la crisis sanitaria por COVID-19, Claudia Sheinbaum Jefa de Gobierno de Ciudad de México y Facebook anunciaron hoy que “Victoria”, el sistema conversacional automatizado (chatbot), estará disponible en WhatsApp y en un principio ayudará a los ciudadanos a mantenerse informados y seguros durante la pandemia.

Este proyecto está encabezado por la Agencia Digital de Innovación Pública, YaloChat y Facebook, y se puso en marcha en marzo del año pasado para su versión en redes sociales. Victoria es una asistente digital y tiene como función atender las inquietudes que presente la o el ciudadano respecto a diferentes temas de la Ciudad México. La versión para Whatsapp incluirá, en un principio, información oficial y confiable sobre la enfermedad y su propagación, incluyendo datos sobre la capacidad hospitalaria en la ciudad y una asesoría rápida las 24 horas del día para determinar si un caso requiere de atención médica. Además contará con información sobre Trámites y Servicios, los cuales ya se encuentran disponibles en el sitio https://tramites.cdmx.gob.mx/inicio/como:

● Permiso Renovable para residentes
● Renovación de tarjeta de circulación
● Alta de vehículos
● Renovación de licencia tipo A

Se podrá acceder al chatbot a través del link wa.me/525614028408, o agregando el contacto con el número +52 56 1402 8408.

“En estas circunstancias desafiantes, es más fuerte que nunca nuestro compromiso por brindar herramientas digitales que permitan a las personas conectarse y acceder a información precisa. Nos entusiasma colaborar con el Gobierno de la Ciudad de México para apoyarlos en su labor de informar a la población durante la pandemia”, señaló por su parte Pablo Bello, director de Políticas Públicas para WhatsApp en América Latina.

Adicional al chatbot, la colaboración con Facebook incluye créditos publicitarios para que el gobierno de la ciudad siga manteniendo informados a los capitalinos sobre los anuncios más relevantes relacionados a la pandemia a través de Facebook, Instagram y Messenger. Las campañas se pueden consultar en la biblioteca de anuncios de la Página del Gobierno de la Ciudad de México.

Asimismo, se dará continuidad a las notificaciones en la parte superior del News Feed (Sección de Noticias) de Facebook, para que la población tenga acceso a información oficial sobre COVID-19, emitida tanto por instituciones oficiales del Gobierno de México como por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS): fb.com/covid19

“En Facebook entendemos que la capacidad de comunicar y encontrar información confiable es crucial en medio de una crisis sanitaria mundial. Creemos que el trabajo conjunto hace la diferencia en estos momentos difíciles y por eso estamos comprometidos a apoyar la labor que realizan el gobierno local, la OMS y las autoridades sanitarias alrededor del mundo para mitigar el avance del COVID-19 para mantener a las personas informadas y seguras”, detalló Íñigo Fernández, Director de Políticas Públicas y Relaciones con Gobierno para Facebook en México, Centroamérica y el Caribe.

El chatbot “Victoria” se suma a las diversas herramientas que ha presentado el Gobierno de la Ciudad de México para atender la pandemia, entre las que destacan; el servicio de información oficial y diagnóstico sobre Covid-19 enviando la palabra “covid19” al 51515 vía SMS, por mensaje directo a la cuenta del Gobierno de la Ciudad de México en Facebook, ingresando a la página test.covid19.cdmx.gob.mx o por teléfono marcando a LOCATEL al 5658-1111. Así como el sistema de información sobre disponibilidad hospitalaria en la APP CDMX o del portal web hospitales.covid19.cdmx.gob.mx.

App CDMX
Puedes descargarla en:

App Store: https://apple.co/2VkG53v
Google Play: https://bit.ly/2WpXPHP

Sobre la ADIP
La Agencia Digital de Innovación Pública (ADIP) tiene la responsabilidad de conducir, diseñar y vigilar la implementación de políticas de gestión de datos, gobierno abierto, gobierno digital, gobernanza tecnológica y de gobernanza de la infraestructura tecnológica en la Ciudad de México.

Más información

Teléfono: 3090 0500

Correo electrónico: infoadip@cdmx.gob.mx

https://adip.cdmx.gob.mx/

VI. La Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e innovación de la Ciudad de México, publicó las **Claves para cuidar la salud física y psicológica durante el aislamiento**, a través de en su Portal de Internet**:**

¿Cómo ayudar a los y las adolescentes a manejar el estrés debido al aislamiento social?

El aislamiento social puede ser difícil de manejar en esta etapa, ya que suele ser vivido como un castigo o un intento de los padres y las madres por controlar. Además, la convivencia diaria en casa puede propiciar choques excesivos con los hijos e hijas, así que sugerimos estas medidas para apoyar emocionalmente a sus adolescentes:

- En la adolescencia se acentúan tanto la negación como la omnipotencia. Al impedirles salir puede verse confrontado con respuestas como: A mí no me pada nada o No es para tanto. Explíqueles abiertamente que no pueden ni deben salir porque existe un problema de salud real, tanto para ellos y ellas, como para los demás integrantes de la familia y vecinos.
- Evite enfrentarse con sus hijos o hijas y caer en situaciones violentas o agresivas en las que puedan decirse palabras desagradables y dolorosas. Una conversación tranquila e inteligente resultará más beneficiosa para todos.
- Muestre empatía hacia sus sentimientos, ya que, como todos, pueden tener enojo, irritabilidad, tristeza, frustración, preocupación o falta de motivación.
- Pase tiempo con ellos y ellas, muestre interés por los temas y las actividades que disfrutan y ayúdeles a encontrar opciones para divertirse en casa. Esto contribuirá a que descarguen su energía.
- Tome en cuenta que pueden estar extrañando a sus amistades o su entorno regular. Permita que hablen por teléfono o video llamadas y procure que tengan espacios y tiempos de privacidad. Evite forzar la convivencia, respete sus espacios y permita que ellos y ellas se acerquen a usted.

- Inclúyales en las tareas que impliquen proteger a la familia o mejorar su entorno (su casa, su cuarto, el jardín…). Eso hará que se sientan valoradas y valorados.
- Brindar a nuestros hijos e hijas en el apoyo emocional para hacer frente a este momento fortalecerá si capacidad de resiliencia y trascenderá en otras experiencias de su vida.

¿CÓMO AYUDAR A LOS Y LAS ADOLESCENTES A MANEJAR EL ESTRÉS DEBIDO AL AISLAMIENTO SOCIAL?

El aislamiento social puede ser difícil de manejar en esta etapa, ya que suele ser vivido como un castigo o un intento de los padres y las madres por controlar. Además, la convivencia diaria en casa puede propiciar choques excesivos con los hijos e hijas, así que sugerimos estas medidas para apoyar emocionalmente a sus adolescentes:

En la adolescencia se acentúan tanto la negación como la omnipotencia. Al impedirles salir puede verse confrontado con respuestas como: **A mí no me pasa nada** o **No es para tanto.** Explíqueles abiertamente que no pueden ni deben salir porque existe un problema de salud real, tanto para ellos y ellas, como para los demás integrantes de la familia y vecinos

Evite enfrentarse con sus hijos o hijas y caer en situaciones violentas o agresivas en las que puedan decirse palabras desagradables y dolorosas. Una conversación tranquila e inteligente resultará más beneficiosa para todos

Muestre empatía hacia sus sentimientos, ya que, como todos, pueden tener enojo, irritabilidad, tristeza, frustración, preocupación o falta de motivación

Pase tiempo con ellos y ellas, muestre interés por los temas y las actividades que disfrutan y ayúdeles a encontrar opciones para divertirse en casa. Esto contribuirá a que descarguen su energía

Tome en cuenta que pueden estar extrañando a sus amistades o su entorno regular. Permita que hablen por teléfono o videollamadas y procure que tengan espacios y tiempos de privacidad. Evite forzar la convivencia, respete sus espacios y permita que ellos y ellas se acerquen a usted

Ayúdeles a organizar sus tiempos para dormir, despertar, comer o hacer sus tareas. Es importante que, con ayuda de sus padres y madres, los chicos y chicas puedan hacer una rutina en casa, aunque sea flexible

Inclúyales en las tareas que impliquen proteger a la familia o mejorar su entorno (su casa, su cuarto, el jardín...). Eso hará que se sientan valoradas y valorados

Brindar a nuestros hijos e hijas el apoyo emocional para hacer frente a este momento fortalecerá su capacidad de resiliencia y trascenderá en otras experiencias de su vida

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN | SIBISO | COVID-19

CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS / NUESTRA CASA

¿Cómo ayudar a los más pequeños a manejar el estrés debido al aislamiento social?

Las niñas y los niños sufren modificaciones en sus rutinas y por los cambios en el estado de ánimo de sus padres y madres. Los bebés también son capaces de leer cualquier emoción en el rostro y el tono de voz de sus papás. Siga estas recomendaciones para proporcionarles a sus hijos e hijas la seguridad que necesitan y atender sus emociones de manera efectiva:

- Controle su ansiedad, pues puede transmitirla a sus hijos e hijas.
- Diríjase a ellos y ellas con paciencia y ternura al explicarles por qué no es posible salir: Sé que no hemos salido a pasear, pero salir ahora podría enfermarnos, así que tenemos que quedarnos en casa para cuidarnos.
- Evite proporcionarles información que no demanden o que les resulte incomprensible, pues podría causarles alteraciones del sueño o de la alimentación.
- Intente establecer una rutina para comer, jugar, ejercitarse, conversar o realizar una actividad en familia.
- Procure que no estén sometidos a un bombardeo de información a través de medios de comunicación o noticias falsas y alarmistas que aumenten sus temores.
- Organice actividades lúdicas que le ayuden a interactuar con sus hijos e hijas y que propicien que expresen sus emociones: pintar, crear títeres, jugar a las escondidillas o juegos de mesa, dibujar cuentos, inventar historias.
- Reconozca que las preocupaciones de sus hijos o hijas son válidas, y que sus reacciones dependerán de su personalidad, edad y de las circunstancias específicas de cada familia
- Esté pendiente de sus nuevas inquietudes, háblele siempre con la verdad o intente responder a sus preguntas con frases y ejemplos apropiados según su edad.
- Si alguno de sus hijos e hijas padece asma o algún problema respiratorio severo, procure no caer en temores que sobrepasan su control de estrés.
- Una buena estrategia es ponerlos a dibujar cómo se imaginan al virus, cómo nos defendemos de él, cómo lo vamos a vencer y cómo nos sentimos cuando esto pase.
- Brindar a nuestros hijos e hijas el apoyo emocional para hacer frente a este momento fortalecerá su capacidad de resiliencia y trascenderá en otras experiencias de su vida.

¿CÓMO AYUDAR A LOS MÁS PEQUEÑOS A MANEJAR EL ESTRÉS DEBIDO AL AISLAMIENTO SOCIAL?

Las niñas y los niños sufren por las modificaciones en sus rutinas y por los cambios en el estado de ánimo de sus padres y madres. Los bebés también son capaces de leer cualquier emoción en el rostro y el tono de voz de sus papás. Siga estas recomendaciones para proporcionarle a sus hijos e hijas la seguridad que necesitan y atender sus emociones de manera efectiva:

Controle su ansiedad, pues puede transmitirla a sus hijos e hijas

Diríjase a ellos y ellas con paciencia y ternura al explicarles por qué no es posible salir: Sé que no hemos salido a pasear, pero salir ahora podría enfermarnos, así que tenemos que quedarnos en casa para cuidarnos

Evite proporcionarles información que no demanden o que les resulte incomprensible, pues podría causarles alteraciones del sueño o de la alimentación

Intente establecer una rutina para comer, jugar, ejercitarse, conversar o realizar una actividad en familia

Procure que no estén sometidos a un bombardeo de información a través de medios de comunicación o noticias falsas y alarmistas que aumenten sus temores

Organice actividades lúdicas que le ayuden a interactuar con sus hijos o hijas y que propicien que expresen sus emociones: pintar, crear títeres, jugar a las escondidillas o juegos de mesa, dibujar cuentos, inventar historias

Reconozca que las preocupaciones de sus hijos o hijas son válidas, y que sus reacciones dependerán de su personalidad, edad y de las circunstancias específicas de cada familia

Esté pendiente de sus nuevas inquietudes, háblele siempre con la verdad e intente responder a sus preguntas con frases y ejemplos apropiados según su edad

Si alguno de sus hijos e hijas padece asma o algún problema respiratorio severo, procure no caer en temores que sobrepasen su control del estrés

Una buena estrategia es ponerlos a dibujar cómo se imaginan al virus, cómo nos defendemos de él, cómo lo vamos a vencer y cómo nos sentiremos cuando esto pase

Brindar a nuestros hijos e hijas el apoyo emocional para hacer frente a este momento fortalecerá su capacidad de resiliencia y trascenderá en otras experiencias de su vida

ANTE EL DIAGNÓSTICO COMBATE LOS PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS

Si presentas síntoas asociados al COVID- 19 (fiebre, tos seca, cansancio o falta de aire), quedáte en aislamiento y contacta a las autoridade médicas para recibir indicaciones.

Es posible qe ante la sospecha de que tengamos la enfermedad, comencemos a experimentar pensamientos catastróficos:

- No voy a poder con esto
- Me voy a morir
- Mi caso va a ser muy grave
- Por mi culpa otras personas se an a contagiar
- No puedo confiar en los médicos.

Primero. Considera que recibir un diagnóstico positivo no significa que la muerte sea inminente.

Segundo. Combate los pensamientos catastróficos con las siguientes consideraciones:

- Una mente en calma permite tomar las mejores decisiones para una recuperación más rápida.
- Recuerda que los pensamientos catastróficos no coinciden con la realidad: son extremistas y se vuelven automáticos y repetitivos.
- Acércate por vía digital o por télefono a tus seres queridos: el apoyo, el contacto y la solidaridad serán fundamentales para que todos superemos juntos esta situación.
- El estrés y las preocupaciones afectan nuestro sistema inmunológico.
- Aplica estrategias para gestionar tus emociones: haz ejercicio de bajo impacto de meditación, retoma proyectos personales o actividades creativas y apóyate en tus seres queridos.
- No dudes en pedir apoyo instrumental (llevarte el síper, medicamentos, por ejemlo) a las personas cercanas a ti. Cuando te recuperes, tú lo podrás hacer por ellos.

Líneas de atención telefónica.

55 56 58 11 11

Envía un mensaje de texto con la palabra covid19 al 51515, para llenar un cuestionario de diagnóstico.

CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD PSICOLÓGICA DURANTE EL AISLAMIENTO

Es natural que este aislamiento social, provoque, en muchos casos, sentimientos de miedo, angustia, ansiedad o irritabilidad.

¿Sabes cómo afrontar estas emociones?

Ánimo caído: Tristeza o preocupación

Ansiedad: Tensión elevada intranquilidad, nerviosismo e inquietud.

Irritabilidad: Reacción inmediata de enojo y molestia, hostilidad con las personas a nuestro alrededor.

Aplanamiento afectivo: ausencia de esperanzas emocionales (no quiere decir que no sientas, sino que las emociones están reprimidas).

Cansancio: sensación de falta de energía y fuerza para hacer tus actividades.

- **Apóyate en otros:** contacta a tus amigos, amigas y familiares, cuéntales cómo te sientes, escucha cómo te sientes, escucha cómo se sienten y pide ayuda si lo necesitas.
- **Activa tu mente:** Mejorar la agilidad de tu mente con juegos de mesa que puede compartir con las personas con quien vives.
- **Ponle un alto a la información:** Date tiempos para desconectarte del tema. Evita las fake news y procura las noticias de fuentes oficiales.
- **Exprésate:** escribe tu experiencia, ya sea para ti o para compartirla con otros.

La contingencia por el coronavirus ha transformado nuestra vida cotidiana. La instrucción enfática de nuestras autoridades, **quédate en casa**, impide que llevemos a cabo actividades con normalidad.

- **Medita y haz ejercicios de respiración:** inhala y mantén el aire durante 10 segundos, y repite cuantas veces sea necesario. También puedes encontrar ejercicios de meditación en internet.
- **Trabaja:** ya sea en tu trabajo cotidiano, en proyectos personales, pero disminuye tu auto exigencia si tu productividad baja.
- **Retoma actividades creativas:** leer, ver series, películas, escribir, jugar, pintar, escuchar música, aprender algo nuevo, entre otras.
- **Haz ejercicio de bajo impacto:** en internet puedes encontrar múltiples tutoriales y rutinas.

CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD PSICOLÓGICA DURANTE EL AISLAMIENTO

La contingencia por el coronavirus ha transformado nuestra vida cotidiana. La instrucción enfática de nuestras autoridades, **quédate en casa,** impide que llevemos a cabo nuestras actividades con normalidad.

Es natural que este aislamiento social provoque, en muchos casos, sentimientos de miedo, angustia, ansiedad o irritabilidad.
¿Sabes cómo afrontar estas emociones?

ÁNIMO DECAÍDO
Tristeza o preocupación

ANSIEDAD
Tensión elevada, intranquilidad, nerviosismo e inquietud

IRRITABILIDAD
Reacciones inmediatas de enojo y molestia, hostilidad con las personas a nuestro alrededor

APLANAMIENTO AFECTIVO
Ausencia de respuestas emocionales (no quiere decir que no sientas, sino que las emociones están reprimidas)

CANSANCIO
Sensación de falta de energía y fuerza para hacer tus actividades

- **Medita y haz ejercicios de respiración:** inhala y mantén el aire durante 10 segundos, y repite cuantas veces sea necesario. También puedes encontrar ejercicios de meditación en internet

- **Trabaja:** ya sea en tu trabajo cotidiano, en proyectos personales, pero disminuye tu autoexigencia si tu productividad baja

- **Apóyate en otros**
Contacta a tus amigos, amigas y familiares, cuéntales cómo te sientes, escucha cómo se sienten y pide ayuda si lo necesitas

- **Ponle un alto a la información**
Date tiempos para desconectarte del tema. Evita las *fake news* y procura las noticias de fuentes oficiales

- **Activa tu mente**
Mejorar la agilidad de tu mente con juegos de mesa que puedes compartir con las personas con quien vives

- **Exprésate**
Escribe tu experiencia, ya sea para ti o para compartirla con otros

- **Retoma actividades creativas:** leer, ver series, películas, escribir, jugar, pintar, escuchar música, aprender algo nuevo, entre otras

- **Haz ejercicio de bajo impacto:** en internet puedes encontrar múltiples tutoriales y rutinas

CLAVES PARA CUIDAR TU SUEÑO, ALIMENTACIÓN Y TUS RELACIONES DURANTE EL AISLAMIENTO

Es natural que el aislamiento social provoque cambios de nuestra vida cotidiana. Estas recomendaciones te ayudarán a hacerles frente.

CUIDA TU SUEÑO

Es muy común que durante estos días pases horas intentado dormir sin conseguirlo que te despiertes a cada momento durante la noche o te despiertes a cada momento durante la noche o te despiertes angustiado, que sientas sueño a lo largo del día y que sientas no haber descansado bien.

CUIDA TUS RELACIONES

El aislamiento físico no significa distanciarnos de nuestras personas queridas. Puedes tenerlas cerca, aún a la distancia. Nadie tiene a culpa de lo que estamos viviendo, pero todos tenemos la responsabilidad de cuidarnos y cuidar a las personas a nuestro alrededor. Tú puedes gestionar tus emociones, buscar formas de darles salida y no descargarla con otros.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Es normal que durante estos días experimentes ganas de comer en exceso o falta de apetito. Cuida estos comportamientos y recuerda que la comida no te va a hacer sentir mejor a largo plazo; trabajar con tus emociones.

Te recomendamos…

Durante el día

- Establecer horarios para dormir y despertar (no duermas menos de 8 horas ni más de 10)
- Evita las siestas de más de 20 minutos

Durante la noche

- Evita actividades estimulantes y el uso de aparatos electrónicos (TV, tableta, celular)
- Haz respiraciones profundas y controladas
- Toma un baño caliente
- Ten reuniones virtuales o telefónicas con tus amistades. Pueden sentarse a comer al mismo tiempo por video llamada, tomar un café o cenar.
- Usa el teléfono. Una llamada telefónica a una persona cercana puede ayudar a que te sientas mejor.
- Habla de cómo te sientes. Comparte tu experiencia con tus personas de confianza y escucha la de ellos y ellas.
- Pide apoyo, consejo y guía cuando lo necesites. Puedes contactar a un psicólogo profesional si sientes que el apoyo de tu familia y amistades es insuficiente.
- Aprovecha tu tiempo y prepara alimentos saludables y balanceados.
- Mantén tus horarios de comida: no comas a cualquier hora.
- Reemplaza las ganas de comer excesivamente tomando agua o con un snack nutritivo.
- Identifica que esas alteraciones en tu alimentación son un efecto de tus emociones.
- Haz ejercicio para estimular tu apetito.

CLAVES PARA CUIDAR TU SUEÑO, ALIMENTACIÓN Y TUS RELACIONES DURANTE EL AISLAMIENTO
Es natural que el aislamiento social provoque cambios en nuestra vida cotidiana. Estas recomendaciones te ayudarán a hacerles frente
CUIDA TU SUEÑO
Es muy común que durante estos días pases horas intentando dormir sin conseguirlo, que te despiertes a cada momento durante la noche o te despiertes angustiado, que sientas sueño a lo largo del día y que sientas no haber descansado bien
CUIDA TUS RELACIONES
El aislamiento físico no significa distanciarnos de nuestras personas queridas. Puedes tenerlas cerca, aún a la distancia
Nadie tiene la culpa de lo que estamos viviendo, pero todos tenemos la responsabilidad de cuidarnos y cuidar a las personas a nuestro alrededor. Tú puedes gestionar tus emociones, buscar formas de darles salida y no descargarlas con otros
CUIDA TU ALIMENTACIÓN
Es normal que durante estos días experimentes ganas de comer en exceso o falta de apetito. Cuida estos comportamientos y recuerda que la comida no te va a hacer sentir mejor a largo plazo; trabajar con tus emociones, sí
Te recomendamos...
Durante el día
• Establece horarios para dormir y despertar (no duermas menos de 8 horas ni más de 10)
• Evita las siestas de más de 20 minutos
Durante la noche
• Evita actividades estimulantes y el uso de aparatos electrónicos (TV, tableta, celular)
• Haz respiraciones profundas y controladas
• Toma un baño caliente
• Ten reuniones virtuales o telefónicas con tus amistades. Pueden sentarse a comer al mismo tiempo por videollamada, tomar un café o cenar
• Usa el teléfono. Una llamada telefónica a una persona cercana puede ayudar a que te sientas mejor
• Habla de cómo te sientes. Comparte tu experiencia con tus personas de confianza y escucha la de ellos y ellas
• Pide apoyo, consejo y guía cuando lo necesites. Puedes contactar a una psicóloga/o profesional si sientes que el apoyo de tu familia y amistades es insuficiente
• Aprovecha tu tiempo y prepara alimentos saludables y balanceados
• Mantén tus horarios de comida: no comas a cualquier hora
• Reemplaza las ganas de comer excesivamente tomando agua o con un snack nutritivo
• Identifica que esas alteraciones en tu alimentación son un efecto de tus emociones
• Haz ejercicio para estimular tu apetito

VII. El Gobierno de la Ciudad de México, anunció que **Permanece la Ciudad de México en Semáforo Epidemiológico Naranja del 6 al 12 de julio**, a través de una nota publicada el 3 de julio de 2020, en el Portal de Internet COVID-19 CDMX anuncia lo siguiente:

El Gobierno capitalino informa que, durante la semana del 6 al 12 de julio, la Ciudad de México se mantendrá en Semáforo Epidemiológico Naranja, en tanto que, el sábado 3 y domingo 4 de julio permanecerán cerrados los comercios del Centro Histórico, con el propósito de generar un nuevo esquema de apertura que será consensuado con comerciantes de la zona para evitar contagios de Coronavirus (COVID-19).

La Jefa de Gobierno, Claudia Sheinbaum Pardo, señaló que también se pospondrá la apertura de tiendas departamentales y centros comerciales para el miércoles 8 de julio, a fin de trabajar con los representantes en el reforzamiento de medidas restrictivas y de operación que permitan evitar concentración de personas, así como la implementación de medidas sanitarias para protegerse y proteger a los demás de COVID-19.

“Estamos en Semáforo Anaranjado con dos características: se cierra el Centro Histórico sábado y domingo, decirle a la ciudadanía que no van a estar abiertos los negocios para que nos organicemos mejor y a partir de la próxima semana puedan abrir los negocios; (…) las tiendas departamentales y los centros comerciales abrirán hasta el miércoles, y estaremos en un proceso también de acuerdo para evitar un desborde del número de personas”, puntualizó.

Sheinbaum Pardo explicó que el cierre de negocios en el Centro Histórico -con excepción de los establecidos en las actividades económicas esenciales no es una sanción o castigo, sino que se determinó en el Comité de Monitoreo Epidemiológico en coordinación y consenso con los comerciantes de la zona, para llevar a cabo una mejor implementación de las medidas sanitarias, y establecer mejores mecanismos para la apertura gradual de todas las actividades.

“Creemos que podemos seguir con este proceso de apertura escalonada, controlada, mientras seguimos disminuyendo contagios, pero tenemos que colaborar entre todos y todas para que la ciudad pueda seguir en este ritmo de decremento en el número de personas hospitalizadas”, expresó.

La mandataria capitalina refirió que, como parte de las medidas para evitar concentraciones de personas en el Primer Cuadro de la Ciudad de México, este fin de semana también se cerrarán las estaciones Zócalo y Allende de la Línea 2 del

Sistema de Transporte Colectivo (STC) Metro. Por su parte, la secretaria de Gobierno de la Ciudad de México, Rosa Isela Rodríguez, informó que a partir de hoy se aplicará la suspensión de actividades hasta por 15 días a comercios que incumplan con las medidas sanitarias para prevenir contagios de COVID-19.

Agregó que además se realizará el cierre de acceso a la cuadra correspondiente, en caso de que un 30 por ciento de los comercios instalados en ella no cumpla con lo indicado, debido a que la respuesta de algunos locatarios no ha sido la esperada.

Comentó que estas medidas serán de aplicación inmediata y observancia obligatoria y se publicarán el día de hoy en un decreto, para que personal del Instituto de Verificación Administrativa (INVEA), con el apoyo de las Secretarías de Gobierno; de Seguridad Ciudadana (SSC) y de la Autoridad de Centro Histórico, pueda verificar que se respeten.

Detalló que durante estos primeros días en los recorridos de revisión a mil 800 negocios se constató que en el 95 por ciento del personal que labora en los comercios se cumple con el uso de cubrebocas, mientras que sólo el 50 por ciento porta caretas; asimismo el 90 por ciento cumple con el día de cierre correspondiente para pares y nones, y el 70 por ciento sí aplica medidas de sana distancia al interior.

En caso de sentir alguno de los síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar, se debe enviar un SMS al 51515 con la palabra “covid19” y responder unas preguntas para recibir orientación e información o bien, en la página www.test.covid19.cdmx.gob.mx.

CONSIDERACIONES GENERALES

Esta crisis nos deja clara, la necesidad de seguir en todo momento las indicaciones de las autoridades de salud para contar con la información necesaria de las acciones y los procedimientos que permitirán brindar, en la medida de lo posible, la mejor atención a las personas mayores, así como asegurar la continuidad en la operación de las Instituciones que atienden a esta población.

No debemos olvidar

Restringir el acceso de personas ajenas a la Institución, así como a familiares o visitas para los residentes.

- Monitorear constantemente el estado de salud de los residentes del Asilo o Residencia
- Mantener comunicación constante con los familiares (de existir)

Extremar medidas de higiene y sanitización con los trabajadores, colaboradores y residentes, siguiendo la guía del Instituto Nacional de Geriatría, y el Instituto Nacional de las Personas Mayores así como de la Secretaria de Salud.

Una vez identificado síntomas en cualquiera de los trabajadores, colaboradores y residentes, es importante que sigan los pasos del protocolo publicado por las autoridades de salud.

Importante informar de cualquier posible caso sospechoso de COVID-19 a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria (UIES) de México, al teléfono 5337-1845 o al 800 00 44 800 y a la dirección de correo electrónico ncov@dgepi.salud.gob.mx y siga sus indicaciones.

Estamos a sus órdenes en la página www.jap.org.mx, así como en el correo atención@jap.org.mx y en el teléfono 55 5279 7270.

Permanecemos en contacto para actualizar la información que hagan pública las autoridades de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Dirección General de Epidemiología. Secretaria de Salud. Informe (junio, 2020). Técnico Reunión de Expertos sobre uso de pruebas de laboratorio para identificar SARS-COV-2. [PDF]. Recuperado de https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/06/Docto_InfTec-SARS-COV2_26jun2020.pdf

2. Jefatura de Gobierno de la Ciudad de México. (2020). Cuarto Aviso por el que se da a conocer el color del Semáforo Epidemiológico de la Ciudad de México, así como las Medidas de Protección a la Salud que deberán observarse, además de las establecidas con anterioridad en el marco de la Nueva Normalidad en la Ciudad de México. Publicado el 26 de junio de 2020, en la versión vespertina de la Gaceta Oficial de la Ciudad de México. Recuperado de https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/portal_old/uploads/gacetas/18c869325129e45aebab11d8a694049f.pdf

3. Dirección General de Epidemiología, de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, a través del Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos “Dr. Manuel Martínez Báez” (InDRE). (26 de junio, 2020). Laboratorios con reconocimiento por parte del InDRE, para realizar el diagnóstico de COVID 19, con fines de Vigilancia Epidemiológica. [PDF]. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/560143/LISTADO_DE_LABORATORIOS_QUE_REALIZAN_EL_DIAGN_STICO_DE_COVID-19_26062020.pdf

4. Gobierno de la Ciudad de México. (30 de junio, 2020). Reapertura gradual de negocios en Semáforo Naranja. Ejes de gobierno: Igualdad de derechos. [Nota]. Recuperado de https://www.cdmx.gob.mx/portal/articulo/reapertura-gradual-de-negocios-en-semaforo-naranja

5. Agencia Digital de Innovación Pública. (30 de junio, 2020). Gobierno de Ciudad de México y Facebook llevan a "Victoria" a WhatsApp para informar y ayudar a la comunidad durante COVID-19. [Nota]. Recuperado de https://adip.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/el-gobierno-de-ciudad-de-mexico-y-facebook-llevan-victoria-whatsapp-para-informar-y-ayudar-la-comunidad-durante-covid-19

6. Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e innovación de la Ciudad de México. (2020). Claves para cuidar la salud física y psicológica durante el aislamiento. Consultado en https://www.sectei.cdmx.gob.mx/administracion/claves-para-cuidarla-salud-fisica-y-psicologica-durante-el-aislamiento

7. Gobierno de la Ciudad de México. (03 de julio, 2020). Permanece la Ciudad de México en Semáforo Epidemiológico Naranja del 6 al 12 de julio. [Nota]. Recuperado de https://covid19.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/permanece-ciudad-de-mexico-en-semaforo-epidemiologico-naranja-del-6-al-12-de-julio