



CAMPAÑA SEGURA



**MANUAL Y LINEAMIENTOS
DEL PARTIDO VERDE
ECOLOGISTA EN EL ESTADO
DE MÉXICO ANTE EL
COVID-19**

CONTENIDO

Introducción	5
1. Consideraciones Previas	6
1.1 Alcance	7
1.2 Ámbito de Aplicación	7
1.3 Antecedentes	7
1.4 Mecanismos De Transmisión	7
1.5 Periodo De Incubación	7
1.6 Síntomas del Covid-19	8
1.7 ¿Quiénes son vulnerables de sufrir complicaciones o enfermedad grave covid-19?	9
1.8 ¿Cómo se trata el Covid-19?	9
1.9 ¿Cómo prevenir el contagio de Covid-19?	10
2. Medidas De Mitigación, Prevención Y Control	11
2.1 Medidas de higiene	11
3. Medidas en Espacios de Alta Concentración y/o Movilidad de Personas	19
3.1 La higiene adecuada de los entornos	19
3.2 Filtro de supervisión	21
3.3 Sana distancia	22
3.4 Información a la población	23

4. Recomendaciones para una Alimentación Saludable	25
Anexos	29
Anexo 1	30
Cuestionario de Detección de Signos y Síntomas	31
Anexo 2	32

Introducción

Ante la presencia del COVID-19, mejor conocido como coronavirus, y, después de ser declarado una pandemia endémica por la Organización Mundial de la Salud (OMS), debido al gran número de casos de contagio y de fallecidos en nuestro país, el Partido Verde Ecologista de México en el Estado de México se ve en la imperante necesidad de tomar diferentes medidas en pro del bienestar de la ciudadanía, por lo cual todos los candidatos y estructuras municipales del Partido Verde deberán conocer y aplicar el presente Manual.

Ante la inexistencia de medida alguna que por sí sola detenga o limite la capacidad de transmisión del virus; es necesaria la aplicación de un conjunto de medidas y la participación comprometida de toda la población para limitar su propagación, siendo por esto que el Partido Verde emite el presente Manual para cuidar la salud e integridad de los simpatizantes, electorado y población mexiquense en general.

En dicho sentido, existen estrategias de protección a la salud e higiene a ser implementadas en espacios abiertos y cerrados, a fin de guiar a sus responsables con acciones simples que produzcan espacios saludables en el marco de un próximo periodo electoral 2021 en el Estado de México, en donde los candidatos del Partido Verde Ecologista de México, realizarán una precampaña y posteriormente una campaña durante la cual se realizarán diversas actividades, visitas domiciliarias y eventos de reuniones con un indefinido número de personas.

El presente compendio tiene como propósito dar a conocer medidas de prevención, control y propagación del coronavirus, así como dar recomendaciones para una alimentación saludable. Todas las medidas de acción serán encaminadas a la toma de decisiones oportunas según la evidencia científica que se vaya generando, siendo esta su adecuada aplicación como protocolo de seguridad en todos y cada uno de los Comités Municipales del Partido Verde en todo el Estado de México; así como en espacios cerrados y abiertos en donde los candidatos del Partido Verde interactúen.

Con la publicación del presente Manual se pretende sensibilizar a la ciudadanía sobre el riesgo del COVID-19, ya que pueden surgir nuevos brotes y epidemias a nivel nacional, que puedan tener un impacto importante dentro de la sociedad mexiquense.

1. Consideraciones Previas

Promover medidas de bioseguridad para prevención y control de transmisión de COVID-19, para garantizar la seguridad y salud de toda la población.

Estos lineamientos o estrategias pueden ser desarrolladas en espacios abiertos o cerrados tales como:

- Lugares de trabajo
- Centros recreativos
- Servicios comunitarios
- Unidades de transporte público y terminales de servicio
- Auditorios al aire libre
- Estadios
- Parques recreativos y acuáticos
- Reuniones y/o visitas en nuestros domicilios y/o patios de los mismos

La Secretaría de Salud emite estos lineamientos, bajo los principios de:

- Protección a la salud y a la vida
- Beneficios basados en la evidencia científica
- Transparencia en la información
- Protección y continuidad de las actividades económicas y sociales

1.1 Alcance

Las acciones incluidas en estos lineamientos sólo pueden concretarse con la participación solidaria de todas las personas y el compromiso de los representantes de los diferentes niveles de gobierno y la sociedad civil bien organizada, ya que su aplicación es para toda la población.

1.2 Ámbito de Aplicación

En todas las actividades y/o reuniones políticas y electorales que se desarrollen en lugares o espacios abiertos y cerrados que se lleven a cabo en cada municipio del territorio mexiquense.

1.3 Antecedentes

La familia de los coronavirus causa enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves, de hecho, circula entre humanos y animales. A veces, puede surgir una nueva cepa de coronavirus capaz de provocar enfermedades en los humanos, como sucedió con el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS), en Asia en febrero de 2003, y el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV), en el Medio Oriente en 2012.

En diciembre de 2019, en la ciudad de Wuhan, Provincia de Hubei en China, se reportaron los primeros casos de enfermedad respiratoria severa. Para enero de 2020, ya se había determinado la secuencia genómica de un nuevo serotipo de virus conocido actualmente como SARS-CoV-2, que produce COVID-19.

1.4 Mecanismos De Transmisión

El SARS-CoV-2 se transmite de una persona infectada a otras, a través de las gotitas de saliva expulsadas al hablar, toser o estornudar y dichas gotas caen sobre ojos, nariz o boca de una persona sana. Dado que el virus sobrevive en diversas superficies, se transmite también al manipular objetos contaminados por el virus (manos, mesas, celulares, ropa, plásticos, metales, etc.) y después tocar alguna parte de la cara como ojos, nariz y boca.

1.5 Periodo De Incubación

Se estima que el periodo de incubación es de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

1.6 Síntomas del Covid-19

El COVID-19 se caracteriza por síntomas leves, como, fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza y secreción nasal. La enfermedad puede ser más grave en algunas personas y provocar neumonía o dificultades respiratorias.

Si durante los últimos siete días ha presentado:

Dos de los siguientes síntomas:

- Tos
- Fiebre
- Dolor de cabeza

Acompañado de al menos uno de los siguientes síntomas:

- Dolor o ardor de garganta
- Dolores musculares
- Dolores de las articulaciones
- Escurrecimiento nasal
- Ojos rojos
- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar o falta de aire (casos graves)

Es importante señalar que al igual que con otros virus respiratorios, las infecciones por coronavirus regularmente se contagian sólo cuando las personas presentan síntomas de la enfermedad, sin embargo, se consideran en riesgo aquellas personas que estuvieron en contacto con una persona enferma dos días antes del inicio de los síntomas.

Ante la presencia de síntomas respiratorios, se recomienda:

- Informarse en <https://www.gob.mx/coronavirus>.
- Solicitar asesoría al número telefónico del estado de la república en la que usted es residente <https://coronavirus.gob.mx/contacto/#directorio>.
- No auto medicarse, debido a que se ha evidenciado que los antigripales pueden esconder los síntomas.
- En caso de requerirlo, acudir a recibir atención médica.

- Seguir las indicaciones del personal de salud.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Al toser y estornudar, cubrir nariz y boca con el ángulo interno del brazo, o con un pañuelo desechable.
- Quedarse en casa para una pronta recuperación (en caso de que el personal médico sospeche que usted tiene COVID-19, se recomiendan al menos 14 días).
- Si requiere salir de casa por una situación extrema necesaria, use correctamente el cubre bocas.
- Incrementar la ingesta de líquidos, sobre todo agua simple.
- No saludar de mano, abrazo o beso.
- Llevar consigo alcohol en gel para el aseo frecuente de las manos.

1.7 ¿Quiénes son vulnerables de sufrir complicaciones o enfermedad grave covid-19?

Hasta el momento, la evidencia en otros países muestra que tienen mayor riesgo de complicaciones o enfermedad grave:

- Personas adultas mayores de 60 años cumplidos.
- Personas con enfermedades crónicas, como las cardio-respiratorias, diabetes, hipertensión, obesidad mórbida, etcétera.
- Personas con inmunosupresión: cáncer, VIH, trasplante de órganos, mujeres en tratamientos de fertilidad, entre otros.
- Fumadores (principalmente aquellos diagnosticados con EPOC).

Aunque no existe aún evidencia científica de que las personas embarazadas también estén en mayor riesgo de complicación por COVID-19, en México se consideran dentro de los grupos de riesgo al igual que en los casos de influenza.

1.8 ¿Cómo se trata el Covid-19?

Hasta el momento no hay un tratamiento específico para COVID-19, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas; es importante que, ante la presencia de síntomas de enfermedad respiratoria con datos de alarma

como dificultad para respirar, se debe acudir a recibir atención médica inmediata.

1.9 ¿Cómo prevenir el contagio de Covid-19?

La prevención de las enfermedades respiratorias, incluyendo el COVID-19, requieren de medidas de higiene personal y de la constante limpieza del entorno, y, en caso de presentar síntomas respiratorios, la atención médica adecuada y el resguardo protector en el hogar.

Cada uno de nosotros a nivel individual y comunitario, jugamos un papel importante para reducir la exposición y transmisión del virus, por ello es necesaria la implementación de medidas de higiene personal y del entorno.

2. Medidas De Mitigación, Prevención Y Control

Estas medidas disminuyen la velocidad de transmisión o contagio, reducen la sobredemanda de servicios de atención médica y el número de casos; su objetivo central es incrementar la protección a los grupos en mayor riesgo y vulnerabilidad como las mujeres embarazadas, personas mayores de 60 años cumplidos, personas con enfermedades crónicas cardiopulmonares, inmunodeprimidas, con obesidad mórbida, entre otras.

Las acciones que se proponen en los primeros escenarios implican que NO sean canceladas todas las actividades cotidianas, lo que podría afectar la dinámica económica nacional, frente a una reducción en el empleo y el decremento en la generación de ingresos de las personas y las empresas.

Las medidas de mitigación que está realizando el sector salud se dividen en:

- **Médicas:** Que se refieren a la atención oportuna en caso de enfermedad y a los servicios médicos.
- **No médicas:** Las cuales tiene injerencia directa la población, es decir, acciones encaminadas a lograr cambios de hábitos o comportamientos para evitar riesgos y proteger la salud.

Estas medidas de mitigación son:



Estas medidas deberán realizarse a lo largo del periodo de contingencia, variando la frecuencia con que se realicen de acuerdo con el escenario epidemiológico en la que se encuentre el inmueble.

2.1 Medidas de higiene

Las medidas básicas de higiene personal y del entorno, deben de realizarse siempre, ya que protegen no solo del coronavirus SARS-CoV-2, sino también de diversas enfermedades infecciosas.

2.1.1. Lavado de manos con agua y jabón

- Previo al lavado, quitarse anillos, reloj, pulseras u otros accesorios.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, de preferencia con una duración entre 40 y 60 segundos. Debe realizarse el lavado al llegar de la calle, periódicamente durante el día, después de tocar áreas de uso común, después de ir al baño y antes de comer.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



2.1.2. Limpieza y desinfección de manos con alcohol en gel

- La limpieza de manos con alcohol en gel no sustituye el lavado de manos, se debe utilizar cuando no se tiene acceso a lavarse las manos con agua y jabón (cuando está en la calle, en un transporte público, al ir al baño, toser, estornudar etc.).
- El gel a utilizar debe ser a base de alcohol al 70%.

- La limpieza debe tener una duración entre 20 y 30 segundos.
- Al llegar a casa lavarse las manos con agua y jabón.

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b Frótese las palmas de las manos entre sí;

2 Frótese las palmas de las manos entre sí;

3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8 Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
THE GLOBAL ALLIANCE FOR PATIENT SAFETY

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud no se responsabiliza de las consecuencias de la información que se proporciona. El uso de esta información es de exclusiva responsabilidad de los usuarios. La OMS apoya a las autoridades competentes de los países para promover la seguridad del paciente y la higiene de las manos. La OMS apoya a las autoridades competentes de los países para promover la seguridad del paciente y la higiene de las manos.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

2.1.3. El estornudo de etiqueta

Al toser o estornudar, se debe cubrir la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo o, con un pañuelo desechable (después tirar el pañuelo y lavar las manos).

El virus de COVID-19 viaja a través de las gotitas de saliva que se expulsan al estornudar o toser hasta a 1.5 metros de distancia por lo que, se debe de utilizar la técnica correcta para estornudar o toser, ya que:

- Se evita contagiar a otras personas.
- Limita la liberación de gotitas de saliva al ambiente
- Evita que las manos se contaminen con saliva.



Nunca cubrirse boca y nariz con las manos, ya que el virus puede quedar en ellas.

En caso de utilizar pañuelo desechable para limpiarse la nariz o taparse la boca, se debe tirar inmediatamente en el bote de basura; si el pañuelo es de tela, se debe lavar diariamente.

2.1.4. Resguardo protector en casa

Es importante que quien tenga alguna enfermedad respiratoria, permanezca en casa, y acuda a la unidad de salud a recibir atención médica, en caso de presentar alguno de los síntomas de enfermedad grave (fiebre continua y dificultad para respirar) y siga las indicaciones que le proporcione el personal de salud.

Esta medida es una de las más importantes a seguir debido a que una persona enferma es fuente de contagio y al acudir a lugares concurridos puede llegar a transmitir el virus a un gran número de personas. Asimismo, al estar enfermo es más susceptible a contraer otras enfermedades de vías respiratorias ocasionadas por bacterias. Por otra parte, al quedarse en casa la recuperación es más rápida y se pueden evitar complicaciones.



2.1.5. El no escupir en el suelo

Porque al hacerlo se expulsa el virus que produce COVID-19, quedando en el ambiente y esto se convierte en una fuente de exposición y posible transmisión del virus hacia todas las personas (familiares, amigos y compañeros de trabajo).

¿Por qué no debo escupir?

- Al hacerlo se **expulsan virus**, que quedan en el ambiente



2.1.6. Lavado frecuente de ropa y accesorios

Lavar las prendas de vestir y accesorios, ya que el virus puede permanecer hasta 12 horas en una prenda y al tocarla se puede reiniciar el ciclo de contagio, antes de ser utilizadas nuevamente; o bien, se puede planchar la prenda a 70°C por 4 segundos para garantizar la inactivación del virus presente en la ropa.

2.1.7. El evitar tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias

Ya que, al tener las manos sucias al tocarnos la boca, nariz y ojos, facilitamos que el virus se introduzca a nuestro organismo.

¿Por qué no debo tocarme la nariz, boca y ojos?

- Los virus entran a nuestro organismo a través de las mucosas de la **boca, la nariz o los ojos**
- Si tenemos las manos sucias y **nos tocamos**, facilitamos que los **virus se introduzcan** a nuestro organismo



2.1.8. Uso de mascarilla o cubre bocas

- Las mascarillas son mayormente efectivas si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón o con una solución de gel-alcohol mayor del 70%.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla o cubre boca:

- **Antes de ponerse una mascarilla**, lavarse las manos adecuadamente previas a su colocación. Comprobar la fecha de caducidad

y que la mascarilla no presenta defectos ni en las bandas ni en el material filtrante, clip nasal, etc.

- **Colocarse la mascarilla.** Ajustar la mascarilla correctamente para conseguir una protección adecuada. La barba, patillas, etc. pueden impedir el ajuste. Si la mascarilla está húmeda o con secreciones cambie de inmediato. En caso de llevar gafas, hay que quitárselas para colocar y ajustar la mascarilla. La mascarilla es de uso único (no se reutiliza).

Procedimiento para colocarse la mascarilla o cubre boca:

- Sujete la mascarilla con las dos manos, dejando el clip para la nariz en el borde superior. Dele forma al clip doblándolo suavemente por el centro y abra la mascarilla tirando del borde inferior.
- Colóquese la mascarilla debajo de la barbilla y pase las dos bandas por encima de la cabeza.
- Pase la banda inferior por debajo de las orejas y la banda superior por la coronilla.
- Moldee el clip nasal con las dos manos, para que se ajuste a la forma de la nariz.



Procedimiento para quitarse la mascarilla o cubre boca:

- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla).
- Deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol al 70%.

2.1.9. Limpieza de superficies de uso personal

Realizar limpieza y desinfección frecuente de las superficies de uso al momento de realizar las actividades. Estas incluyen: equipo de cómputo,

muebles, equipo de comunicación, manecillas de puertas, superficies y entornos, etcétera.

La limpieza debe efectuarse de la siguiente manera:

- Las superficies deben limpiarse con un paño impregnado con cloro diluido en agua al 0.5% (1:10, 90 partes de agua y 10 partes de cloro) o con alcohol al 70%.
- Materiales de metal se deben limpiar con un paño impregnado con alcohol al 70%.

Nota: En caso de utilizar desinfectantes en aerosol para limpieza de superficies, proceda de la siguiente manera:

- Limpiar con un paño húmedo el polvo o la suciedad.
- Dejar secar la superficie.
- Aplicar desinfectante en aerosol y dejar secar.



2.1.10. El evitar el contacto con personas que muestren signos de gripe o resfriado

Las personas infectadas pueden transmitir el virus que causa el Covid-19, mediante el contacto personal cercano. Esto puede pasar cuando se le da la mano a alguien o cuando toca una superficie, como la manija de una puerta, y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Hasta que no se tenga la certeza de que no es una persona infectada por coronavirus, se recomienda el evitar la cercanía con personas con síntomas similares, debido a la gran variedad y similitud de signos que evidencian el progreso de ambos padecimientos.

2.1.11. La distancia de al menos un metro y medio

Aplicar de manera correcta la sana distancia en la población, es una de las medidas sociales más importantes para reducir la frecuencia de contacto

entre las personas y disminuir el riesgo en la propagación de enfermedades transmisibles como el COVID-19.

2.1.12. Evitar asistir a sitios aglomerados

Mantener la distancia de seguridad, evitar aglomeraciones y sitios concurridos, los lugares poco ventilados, desinfectar los artículos personales, así como el evitar los saludos que impliquen contacto físico, son algunas de las recomendaciones realizadas por las autoridades de salud, con la finalidad de evitar mayores contagios.

2.1.13. Evitar saludar de beso o de mano.

Con el fin de no propagar el contagio por Covid-19, evita saludar de mano, abrazo o beso. En cambio, puedes utilizar alguno de los saludos que encuentras a continuación:



3. Medidas en Espacios de Alta Concentración y/o Movilidad de Personas

En los espacios de alta afluencia o concentración de personas se recomiendan medidas preventivas específicas para evitar la propagación del virus y con ello reducir el número de casos de Covid-19 en el país.

Las personas responsables de la administración y organización de cada espacio tanto público como privado, serán los responsables de la implementación de las acciones recomendadas, siguiendo el nivel de alerta con el objetivo de contribuir con la prevención y detección oportuna de casos. Cada instancia, empresa u organización establecerá lineamientos de prevención, mecanismos de información interna y dará a conocer las medidas de protección para la población que asiste a dichos espacios.

3.1 La higiene adecuada de los entornos

Es necesario limpiar los espacios cerrados y abiertos, así como las superficies que pueden estar contaminadas con gotitas de saliva, ya que es la manera como se evita la transmisión del virus.

La supervivencia del virus que causa COVID 19, varía de acuerdo con el tipo de superficie en el que se deposita, convirtiéndose en otra fuente de exposición si estas no se limpian adecuada y frecuentemente.

La evidencia científica muestra que el COVID 19 sobrevive hasta:

- Tres horas sobre la piel.
- 12 horas en superficies porosas, tales como telas (ropa, sábanas, manteles) o papel.
- 48 horas en superficies lisas como pisos, paredes, pasamanos, puertas, sillas o butacas, ventanas, mesas, mosaicos de baño.

Tomando en cuenta estos tiempos, es indispensable incrementar la frecuencia y el tipo de medidas higiénicas que deben implementarse. De inicio, para lograr una higiene adecuada de los entornos y superficies donde se desempeñan las actividades cotidianas, es necesario que primero se realice una limpieza con agua y jabón, ésta eliminará la suciedad y hará efectivo el proceso de desinfección. Los procedimientos de limpieza son los que habitualmente se realizan, se puede usar cualquier jabón

disponible comercialmente, el agua puede ser fría o tibia, o según se recomienda en la etiqueta del producto de limpieza utilizado.

Las medidas de higiene de los espacios abiertos son muy importantes para evitar la propagación del virus y el contagio. Además de la limpieza permanente (con agua y jabón) del entorno y de las superficies, es necesario realizar procesos de desinfección.

La desinfección de superficies debe hacerse diariamente antes de iniciar las actividades y antes de cerrar. La frecuencia de la limpieza y desinfección se determinará dependiendo del nivel de alerta en el que se encuentre el inmueble y el flujo de personas.

La solución de hipoclorito de sodio de uso común, (cloro comercial) es un desinfectante eficaz para la desinfección de superficies. Es un producto económico y seguro para la limpieza de cualquier espacio.

Para su uso, se requiere agua y herramientas de limpieza. Se recomienda preparar una solución desinfectante bajo las siguientes indicaciones:

Para un litro de solución desinfectante es necesario:

- Llenar una botella con un litro de agua limpia.
- Agregar una cucharada cafetera de cloro comercial.
- Tapar la botella y agitar.
- Etiquetar la botella indicando que contiene agua clorada.
- Dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla.
- Guardar el recipiente en un lugar oscuro y fuera del alcance de los niños.
- Esta solución podrá ser utilizada durante un mes para realizar la limpieza de superficies.

Aplicar esta solución en pisos y superficies (después de la limpieza con jabón), preferentemente con un paño humedecido con la solución, y dejar que la superficie permanezca húmeda hasta que seque naturalmente. Es importante evitar los métodos de limpieza y/o desinfección que producen vapores o aerosoles, o que dispersan el polvo en áreas, ya que se puede propiciar la dispersión del virus.

Los tapices y pisos con alfombra se deben aspirar previos al tratamiento de desinfección utilizando de preferencia aspiradoras equipadas con filtros HEPA10. En caso de contar con un equipo de desinfección, éste deberá tener un programa de mantenimiento preventivo permanente, a fin de asegurar su buen funcionamiento.

En caso de contar con un equipo de desinfección, éste deberá tener un programa de mantenimiento preventivo permanente, a fin de asegurar su buen funcionamiento.

Seguir los procedimientos para garantizar las características de efectividad de las soluciones de limpieza (jabones, detergentes, desinfectantes), como: usar cubetas separados para las soluciones como jabones, detergentes, desinfectantes y el agua para enjuagar, cambiar con frecuencia las soluciones, reemplazar paños sucios por paños limpios, utilizar artículos de limpieza de microfibra.

Si es factible, ventilar todas las áreas de los sitios cerrados.

Hay que asegurar que no haya obstrucción ni apilamiento de materiales y equipo en las ventanas que obstruya la ventilación e iluminación natural de las áreas.

Si existe aire acondicionado mantener el clima con una gradación entre los 24° y los 26° C. y una humedad entre 50 y 60%. Se deberá realizar el programa de mantenimiento específico para cada sistema, en especial limpieza de filtros. Se recomienda utilizar los filtros HEPA.

Otras recomendaciones en la limpieza de espacios:

- No se debe mezclar detergente con solución clorada o con otros productos ya que pueden producir gases tóxicos.
- La solución de detergente y el agua deben ser renovadas en los diferentes espacios y el número de veces que sea necesario.

3.2 Filtro de supervisión

El objetivo de instalar a la entrada de cada sitio cerrado o abierto un filtro de supervisión es garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

Este filtro consiste en colocar a la entrada de cada inmueble un módulo en el que a las personas que ingresan se les aplique gel antibacterial. En el caso de que sea posible, se deberá aplicar un cuestionario rápido sobre su estado de salud.

Para instalar el módulo para el filtro de supervisión se necesita

- Contar con una mesa o escritorio cubierto con un mantel o paño de tela. En caso de no disponer de ello, deberá limpiar la superficie de la mesa cada 4 horas con una solución de cloro.
- Las sillas que se coloquen para los encargados de aplicar el filtro deberán de cumplir con una sana distancia de al menos un metro y medio de distancia.

- El personal designado para la aplicación del filtro deberá utilizar mascarilla, careta o gafas de seguridad.

De ser posible, el filtro deberá ser atendido por personal de salud (medicina o enfermería), en caso de no contar con alguno de ellos, las personas encargadas deberán recibir una capacitación previa para dicha función, para saber cómo capacitarse llamar al número correspondiente del estado de la República que se trate:

<https://coronavirus.gob.mx/contacto/#directorio>

Si hay varios accesos al inmueble deberá haber un filtro de supervisión para cada uno de ellos.

Para evitar las conglomeraciones en los filtros de supervisión, las personas deberán hacer una fila y guardar una distancia de por lo menos dos brazos entre una persona y otra.

Requerimientos para instalar el filtro de supervisión

En el módulo del filtro de supervisión deberá contar con:

- Agua, jabón o bien gel antibacterial (base alcohol mayor al 70%); y una solución clorada para mantenerlo limpio y desinfectado.
- Pañuelos desechables.
- Bote de basura con tapa para los desechos (se deberá evitar acumulación de los desechos).
- Termómetro (sin mercurio), puede ser digital, infrarrojo o tiras plásticas.
- Cuestionarios de detección de signos y síntomas.

Si el personal que aplica el filtro de supervisión no fuera profesional de la salud, y detecta alguna persona con fiebre y síntomas respiratorios, este deberá remitirla al servicio médico más cercano para su valoración.

Se deberá aplicar gel antibacterial a todas las personas que ingresen al inmueble.

3.3 Sana distancia

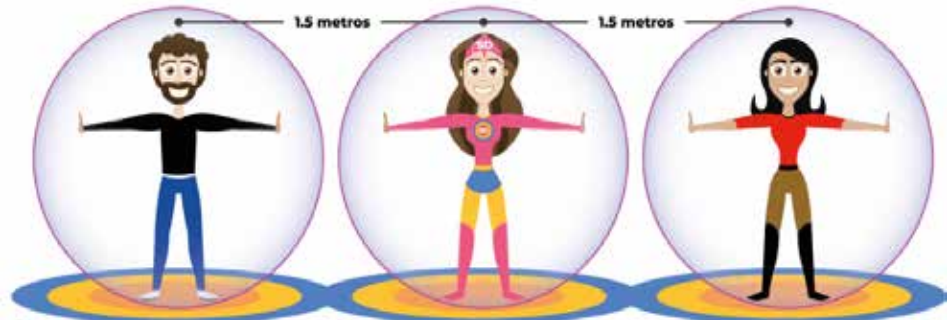
Las medidas de sana distancia son todas aquellas **medidas sociales establecidas para reducir la frecuencia de contacto entre las personas para disminuir el riesgo de propagación de enfermedades transmisibles.**

Estas medidas se toman para determinar cuándo y dónde se pueden reunir las personas para detener o disminuir la propagación de enfermedades contagiosas ayudando a reducir el contacto con el virus COVID-19.

COVID-19 se trasmite a través de pequeñas gotitas suspendidas en el aire que, al ser expulsadas del organismo por la boca y la nariz a través de la tos, los estornudos o al hablar pueden depositarse en las superficies y contagiar a otras personas que tiene contacto con ellas. Al estornudar pueden recorrer una distancia de hasta 1.5 metros a una velocidad estimada de entre 30 y 45 metros/segundo, y puede depositarse en manos y superficies.

Ante la fácil propagación del virus, es necesario establecer factores de protección y distancia entre las personas en los diferentes inmuebles de convivencia, a partir de:

ESCENARIO	SANA DISTANCIA MÍNIMA	DISTANCIA ADICIONAL	DISTANCIA TOTAL
1	1.50 m	0.30 cm	1.80 m
2	1.50 m	0.45 cm	1.95 m
3	1.50 m	0.75 cm	2.25 m



Para mantener una sana distancia y reducir la probabilidad de exposición y por lo tanto de contagio, se sugieren distancias de: 1.50, 1.80, 1.95 y 2.25 m. de acuerdo el escenario epidemiológico.

En el escenario 3, se debe respetar la distancia de 1.5 metros más el 50% de protección, resultando en 2.25 m y limitar la salida del hogar al mínimo.

3.4 Información a la población

Es necesario proporcionar información a todas las personas que ingresan a un sitio cerrado y/o abierto, así como a los empleados, los clientes o usuarios, con la finalidad de concientizarlos del beneficio de aceptar e implementar las medidas de mitigación tanto en los lugares donde trabajan o acuden, como en sus propios hogares.

Dicha información se deberá difundir de acuerdo con el escenario epidemiológico en donde se encuentra el inmueble. Es importante invitar a través de los medios disponibles (impresos, pantallas internas, redes

sociales, intranet, etc.) a realizar las medidas de mitigación y prevención, a los clientes o trabajadores.

De igual forma, invitar a las personas a no ingresar al inmueble en caso de presentar algún síntoma de enfermedad respiratoria (resguardo en casa), ya que de lo contrario podría generarse un contagio masivo.

ESCENARIO 1 IMPORTACIÓN VIRAL	ESCENARIO 2 DISPERSIÓN COMUNITARIA	ESCENARIO 3 MILES DE CASOS
<ul style="list-style-type: none"> • No aplica, se promueve el resguardo en casa si se tiene resfriado o gripe. • Aplicación de gel antibacterial (base alcohol mayor al 60%). • Difusión de las medidas de prevención, síntomas y signos de sospecha de COVID-19 . 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspensión temporal de actividades no esenciales. • Saludo y convivencia a distancia, 2 a 3 brazos. • Suspensión de las actividades escolares. • Reprogramación de eventos de concentración masiva. • Protección y cuidado de las personas adultas mayores. • Protección y cuidado de grupos vulnerables. • No difundir noticias falsas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspensión indefinida de actividades no esenciales y eventos ante brotes. • Limitar la convivencia fuera de casa. • Respetar la sana distancia con 50% extra de protección 2.25 metros. • Suspender contacto con enfermos y casos diagnosticados. • Difundir recomendaciones oficiales para la efectiva detección y atención de casos.

ESCENARIO 1 IMPORTACIÓN VIRAL	ESCENARIO 2 DISPERSIÓN COMUNITARIA	ESCENARIO 3 MILES DE CASOS
<p>Difusión de las medidas de prevención de manera regular.</p>	<p>Difusión permanente de las medidas de prevención, así como de los síntomas y signos de sospecha de COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Difusión intensiva y de forma permanente, se difundirán además de los mensajes constantes de las medidas de mitigación, la información sobre síntomas y signos de alarma para que la población identifique cuando acudir a la unidad de salud. • Se usarán todos los medios de comunicación disponibles

4. Recomendaciones para una Alimentación Saludable

La alimentación es esencial cuando se trata de tener un cuerpo sano con un sistema inmune que puede proteger de virus, como el que causa el Covid-19. La prevención toma un rol relevante y esto incluye la inocuidad de alimentos.

La inocuidad de alimentos se refiere a tener buenas prácticas al momento de preparar o transportar los alimentos para que estos no transmitan enfermedades, sino que nutran y fortalezcan.

Para poder cumplir con una buena inocuidad de los alimentos es necesario tomar en consideración lo siguiente:

- Antes de ingerir o preparar alimentos, lavarse las manos hasta la altura de los codos.
- Evitar comprar alimentos donde se observan personas tosiendo y sin mascarilla.
- Si se compran alimentos frescos en mercados, es necesario desinfectarlos con cloro, previo a su almacenamiento.
- Preparar alimentos utilizando ropa adecuada para manipular alimentos.
- Evitar comprar alimentos preparados en puestos de la calle ya que están expuestos y pueden estar contaminados.
- Trasladar los alimentos en contenedores debidamente sellados incluyendo frutas y verduras.

Para que el sistema inmune se mantenga en óptimas condiciones se debe hacer lo siguiente:

- Evitar el estrés.
- Dormir de 7 a 8 horas diarias.
- Realizar actividad física moderada para fortalecer el sistema inmune mediante la realización de ejercicio cardiovascular (caminar, trotar, correr, estiramientos, etcétera).
- Hidratarse bien.
- No fumar ni tomar alcohol.
- Mantener un peso saludable.
- Ingerir una dieta sana y balanceada.

Una buena alimentación le da al cuerpo todas las herramientas que necesita para poder fortalecer el sistema inmune. Hay ciertos nutrientes que son básicos entre los cuales están:

Proteína: Base fundamental del sistema inmune. Lo encuentras en alimentos como: huevo, pollo, quesos, frijoles, lentejas, etcétera.

Vitamina A: Es importante para tener una buena salud respiratoria. Lo puedes encontrar en camote, brócoli, zanahoria y espinaca.

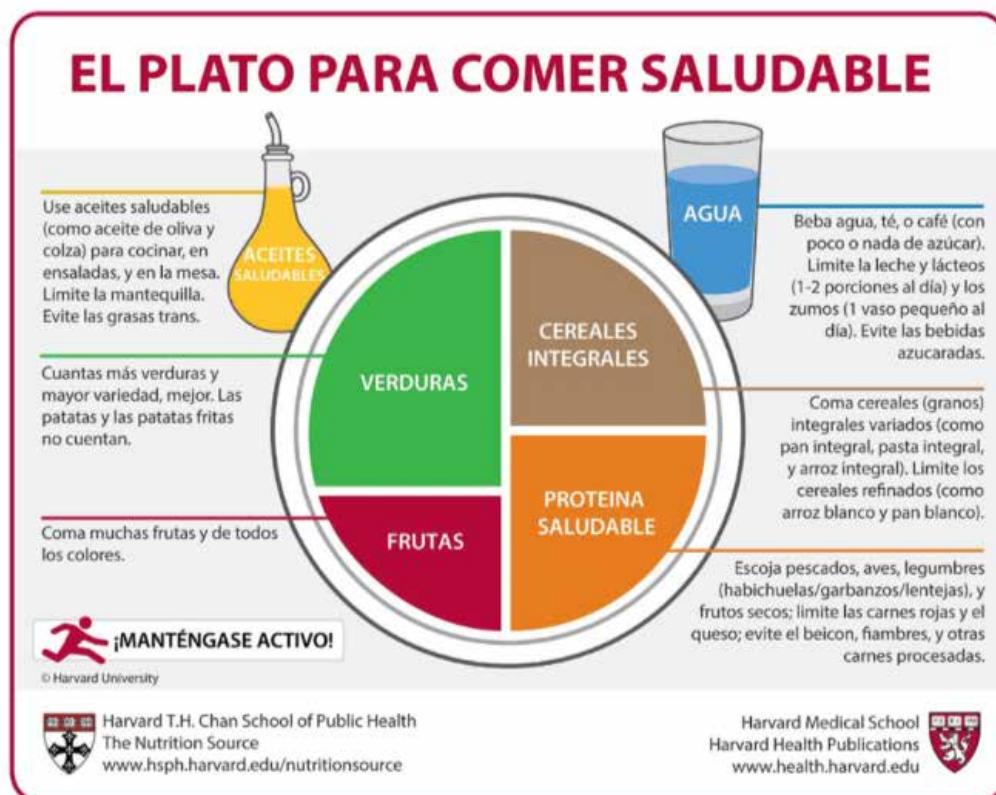
Vitamina C: Estimula la formación de anticuerpos. Se encuentra en cítricos como limón y naranja, papaya, piña y tomate.

Vitamina E: Trabaja como un antioxidante que ayuda en una buena función inmune. El aceite de girasol, soya y cacahuates son algunas fuentes de esta vitamina.

Zinc: Ayuda al sistema inmune a trabajar correctamente. Se encuentra en alimentos como: pollo, leche, cereales integrales, frijoles y cacahuates.

Probióticos y prebióticos: Promueve la buena salud intestinal que aporta a tener un buen sistema inmune. Los probióticos los encuentras en yogurt y alimentos fermentados y los prebióticos son la fibra alimentaria.

Muchas veces mantener un peso saludable puede ser difícil, pero hay herramientas que nos orientan en cómo alimentarnos sanamente como es el plato saludable:



Hay grupos que son más vulnerables contra el COVID-19, como las personas que padecen de hipertensión, pero con una buena alimentación se pueden aminorar los riesgos. Algunos consejos son:

- Mantener la ingesta de sodio lo más baja posible. El sodio lo encontramos en la sal, la salsa soya, salsas chinas, consomé, cubitos, alimentos enlatados, empaquetados, sopas instantáneas, entre otros.
- Para aumentar la ingesta de verduras, condimentos naturales y hierbas, estas pueden ser usadas para darle sabor a las comidas. Se puede usar ajo, albahaca, jengibre, cebolla, tomate, chile, cilantro, etc.
- Se debe de priorizar que la mitad del plato sean frutas y verduras ya que estas son bajas en sodio, pero ricas en nutrientes.
- Los alimentos ricos en calcio son útiles para el buen control de la presión, por lo que es necesario consumir leche y lácteos bajos en grasa.
- No se debe dejar de tomar el medicamento antihipertensivo. Si está tomando diuréticos, es importante consumir alimentos ricos en potasio como el plátano y el banano para reponer el potasio que se pierde en orina por el medicamento.

Es normal que al envejecer los sistemas corporales pierdan su eficiencia, y el caso del sistema inmune no es la excepción. Hay ciertas cosas que son útiles para poner en práctica:

- Alimentarse con una dieta nutritiva que tenga todos los grupos alimentarios en especial las proteínas (huevo, lácteos, carnes, leguminosas, etc.), frutas y verduras.
- Realizar actividad física moderada para que, al momento de dormir, el cuerpo este cansado y se puede tener sueño de calidad.
- Consumir alimentos ricos en nutrientes como la vitamina C de manera diaria y de alimentos frescos.
- Evitar consumir refrescos de cola, repostería rica en azúcar y grasa, así como los alimentos fritos y procesados.
- Hidratarse correctamente con agua y bebidas naturales bajas en azúcar.
- Mantener un peso saludable.

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE DETECCIÓN DE SIGNOS Y SÍNTOMAS

CUESTIONARIO DE DETECCIÓN DE SIGNOS Y SÍNTOMAS

Fecha de aplicación (día/mes/año)																									
Nombre del entrevistado:																									
Nombre de la persona que realizó el filtro:																									
Padece alguna enfermedad crónica: Si No	Cual: cardio-respiratorias, diabetes, hipertensión, obesidad mórbida, cáncer																								
<p>1.- En los últimos 7 días, ha tenido alguno de los siguientes síntomas:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;"></th> <th style="width: 10%; text-align: center;">Síntoma</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">Sí</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fiebre</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tos, estornudos</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Malestar general</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Dolor de cabeza</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Dificultad para respirar</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Síntoma	Sí	No	Fiebre				Tos, estornudos				Malestar general				Dolor de cabeza				Dificultad para respirar			
	Síntoma	Sí	No																						
Fiebre																									
Tos, estornudos																									
Malestar general																									
Dolor de cabeza																									
Dificultad para respirar																									
Presenta síntomas	Firma de quien realizó el filtro																								
Sí: No:																									

----- CORTE AQUÍ -----

Fecha de aplicación (día/mes/año)	
Nombre del entrevistado:	
<p>SI PRESENTA FIEBRE, ASOCIADO CON EL RESTO DE LOS SÍNTOMAS, ACUDA A LA UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA A SU DOMICILIO Y SIGA LAS INDICACIONES DEL PERSONAL MÉDICO.</p> <p>SE RECOMIENDA PERMANECER EN CASA PARA EVITAR CONTAGIAR A OTRAS PERSONAS Y TENER UNA PRONTA RECUPERACIÓN.</p> <p>Conserva este talón que comprueba tu asistencia.</p>	

ANEXO 2

PROTOCOLO DE SEGURIDAD DE LOS CANDIDATOS



1. Los Coordinadores Municipales del Partido Verde Ecologista de México en el Estado de México, se comprometen a implementar las medidas previstas en el presente Manual en todos los Comités Municipales del Estado de México.
2. Los Coordinadores Municipales del Partido Verde se comprometen a instalar filtros de seguridad en cada Comité Municipal que se conforme en el territorio Mexiquense.
3. Los candidatos del Partido Verde Ecologista de México en el Estado de México, se comprometen a cumplir y hacer cumplir el presente Manual en los periodos de precampaña, intercampaña y en la campaña; que serán llevados a cabo durante el proceso electoral del año 2021.
4. Los candidatos del Partido Verde en el Estado de México, se comprometen a instalar filtros de seguridad en cada reunión y evento que se lleve a cabo durante la precampaña y campaña del proceso electoral del año 2021.
5. Los candidatos del Partido Verde en el Estado de México, realizarán preferentemente la grabación y publicación de un video antes de que inicie cada reunión y evento que se lleve a cabo durante la precampaña y campaña del proceso electoral del año 2021, con la finalidad de que se observe como el candidato y su equipo se sanitizan antes de iniciar cada reunión.

DE ACUERDO A LOS PRESENTES LINEAMIENTOS, LOS CANDIDATOS DEL PARTIDO VERDE ECOLOGISTA DE MEXICO EN EL ESTADO DE MEXICO, SE COMPROMETEN A CUMPLIR Y HACER CUMPLIR EL PRESENTE PROTOCOLO DE SEGURIDAD Y SALUD ANTE EL COVID-19, APLICANDO EN FAVOR DE LA POBLACION MEXIQUENSE PARA SALVAGUARDAR LA SALUD DE TODAS LAS FAMILIAS MEXIQUENSES.

