



Fundación
PepsiCo
México
Alimentamos el cambio



PEPSICO
FOUNDATION
We Feed Potential

¿Qué sabemos del COVID-19?

1

Actualmente **NO** hay vacuna ni medicamento contra la enfermedad.



Las personas que se contagian pueden **no tener ningún malestar**, otras tendrán **pocas manifestaciones** y algunos se complicarán y morirán.

Población con mayor riesgo: adultos mayores de 65 años y personas con:

• Enfermedad pulmonar crónica o asma	• Afecciones cardíacas graves	• Cáncer	• Diabetes	• Hipertensión	• Tabaquismo	• VIH o SIDA no controlados	• Obesidad severa	• Enfermedad renal crónica	• Enfermedad hepática



- La enfermedad se manifiesta entre **2 a 14 días** después del contagio.

- Hay enfermos sin malestares que pueden contagiar a las demás personas sin saberlo.

- El tratamiento para pacientes hospitalizados puede ser con oxígeno hasta la intubación.

- Se desconoce cuanto tiempo podemos estar **contagiando a los demás**.



Fundación
PepsiCo
México
Alimentamos el cambio



PEPSICO
FOUNDATION
We Feed Potential

¿Cómo evitar enfermarse?

2

EVITAR EL CONTACTO



Quédate en casa



Evita el contacto



Distancia con quienes tienen mayor riesgo



LAVAR LAS MANOS CON FRECUENCIA

Si **NO** hay jabón y agua, usa gel desinfectante a base de alcohol.



Evita tocarte ojos, nariz y boca con las manos sucias.

Cúbrete la boca y nariz con la parte interna del codo o con un pañuelo de papel



Tira los **pañuelos usados** a la basura

El contagio ocurre **a través de gotas respiratorias** de una persona infectada cuando **tose, estornuda o habla.**

No saludes de beso ni de mano y evita los abrazos





Fundación
PepsiCo
México
Alimentamos el cambio

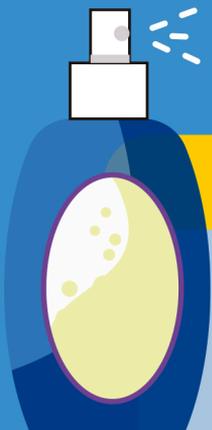


PEPSICO
FOUNDATION
We Feed Potential

Limpiar y desinfectar

3

DESINFECTANTE CASERO



Para hacerlo, mezcla:

- 5 cucharadas (1/3 de taza) de cloro por cuatro litros de agua
- También se pueden usar soluciones con al menos 70% de alcohol.

Rocía las superficies, espera cinco segundos y limpia con un trapo que se pueda lavar y dejar secar.

Limpiar y desinfecta
**mesas, chapas de
puertas, interruptores
de luz, manijas,
teléfonos celulares,
etc.**



El dinero

colócalo en una
bolsa de plástico
y si puedes
desinfectalo.





Fundación
PepsiCo
México
Alimentamos el cambio



PEPSICO
FOUNDATION
We Feed Potential

¿Qué hacer si
estás enfermo?

4



Sal de casa
sólo si vas
a recibir
atención
médica.
NO asistas
a reuniones
familiares.



Cuídate,
mantente
hidratado y
descansa.



Ten a la mano
los números de
asesoría por
COVID-19:

Chiapas

800 772 2020
961 607 7674

Edo. Méx.

800 900 3200

Oaxaca

951 516 1220
951 516 8242

Sinaloa

667 713 0063

Yucatán

999 9303 050
Ext. 45042911

— Recomendaciones claves: —



Evite usar
transporte
público.



Quédate
en **una**
habitación
específica.



Usa una
cubierta para
nariz y boca.



Cúbrete la
boca y la nariz
al **toser o**
estornudar.



Lávate las
manos con
agua y
jabón.



No
compartas
platos, vasos,
toallas, o
cobijas.



Limpia y
desinfecta
superficies.

Solicite atención médica de inmediato si tienes:

Dificultad para respirar

Confusión o incapacidad
para despertar

Dolor o presión
constante en el pecho

Labios o cara azulados



Fundación
PepsiCo
México
Alimentamos el cambio



PEPSICO
FOUNDATION
We Feed Potential

Manejo del estrés ante la contingencia por el COVID-19

5

La epidemia por el COVID-19 es estresante para todos.

El estrés durante una epidemia puede incluir:



Temor y
preocupación.



Cambio en los
patrones de
sueño y en
alimentación.



Dificultad
para dormir y
concentrarse.



Empeoramiento
de las
condiciones
de salud
mental.



Mayor
consumo de
alcohol,
tabaco y otras
drogas.

Cada quien
reacciona
de
diferente
manera al
estrés:



Personal de
salud que
atiende a
enfermos de
COVID-19.

Niños y
adolescentes.



Personas
con problemas
de salud
mental, o de
consumo
de sustancias
adictivas.

Abuelitos y
personas con
enfermedades
crónicas.



Es momento de cuidarnos a nosotros mismos y a nuestra familia para sobrellevar el estrés.



Fundación
PepsiCo
México
Alimentamos el cambio



PEPSICO
FOUNDATION
We Feed Potential

Descansa de mirar, leer o escuchar noticias, incluidas en las redes sociales.



Respira hondo, estírate o medita.

Come alimentos saludables.

Haz ejercicio y descansa.

Evita el alcohol y las drogas.

Arréglate como si fueras a trabajar.

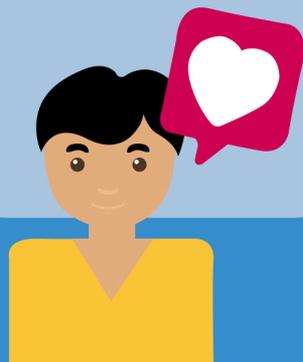


Haz otras actividades como: ordenar la casa, tejer, bordar, dibujar y compartir en familia actividades.



Comunícate por teléfono o mensajes.

Habla con otros acerca de tus preocupaciones y cómo te sientes.



Hacer frente al estrés te hará a ti, a las personas que te importan y a tu comunidad más fuerte. Solidaricemos como comunidad para salir adelante.