



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

2020  
TE AMO NICARAGUA

PATRIA!  
PAZI!  
PARVENIR!

MINISTERIO DEL PODER CIUDADANO PARA LA SALUD

**CAMPAÑA NACIONAL PARA CONTINUAR PROTEGIÉNDONOS  
CONTRA EL COVID-19**

Cuidémonos siempre, cumplamos las medidas  
de protección contra el COVID-19

**I.- En la Familia:**

1. Todos los Miembros de la Familia deben lavarse las manos con agua y jabón inmediatamente al llegar a casa. De igual forma, antes de preparar los alimentos, después de ir al servicio higiénico y cuando hayan enfermos con cuadros respiratorios.



CONSEJO DE COMUNICACIÓN Y CIUDADANÍA

**CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!**

2. Siempre que estemos reunidos en Familia, al toser o estornudar cúbrase la nariz y la boca con el ángulo interno del codo, lávese inmediatamente las manos con agua y jabón.
3. En el caso de nuestros Adultos Mayores, o algún Miembro de la Familia con diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios crónicos o inmunodeficiencias, garanticemos que tomen su tratamiento y mantengan las Medidas de Protección para evitar que se compliquen con enfermedades respiratorias.
4. Garanticemos que los Miembros de la Familia con problemas respiratorios tengan tenedores, cucharas, vasos y otros utensilios para su uso exclusivo; los que deben ser bien lavados con agua y jabón para evitar que otros se enfermen.

5. Limpiemos frecuentemente con cloro u otra solución desinfectante todos los objetos que tocamos, como manecillas y pasadores de puertas, barandas, superficies de las mesas, teléfonos, teclados, juguetes de los niños, para evitar las enfermedades.
6. Evitar tocarse la cara y en caso de hacerlo lavarse antes las manos con agua y jabón.
7. En caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar, debe de acudir de inmediato a la Unidad de Salud más cercana.

## **II.- En Mercados, Supermercados y Tiendas**

1. Lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol gel al entrar y salir de estos locales.

2. Mantener sana distancia entre las Personas, se recomienda usar mascarilla.
3. Al toser o estornudar deben cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón o usar alcohol gel.
3. Evite saludos de manos, puede utilizar otras formas.
4. Mantener la limpieza y desinfección de estos locales.
5. Evite tocarse la cara, sino tiene sus manos limpias
6. Si presenta fiebre o síntomas respiratorios no asista a estos locales, acuda a la Unidad de Salud para su atención.

### **III.- En Parques, Instalaciones Recreativas y Centros Turísticos**

1. Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente o usar alcohol gel.
2. Mantener sana distancia de al menos 1.5 metros entre las Personas, se recomienda usar mascarilla
3. Evite saludos de manos, puede utilizar otras formas.
4. Al toser o estornudar deben cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, inmediatamente lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol gel.
5. Tomar medidas de protección al tener contacto con Personas que manifiestan síntomas respiratorios.

6. No tocarse la cara si no tiene sus manos limpias.
7. Mantener la limpieza y desinfección de estos locales.
8. No asista a estos locales si presenta fiebre o síntomas respiratorios, acuda a la Unidad de Salud más cercana para su atención.

**IV.- En Canchas y Campos Deportivos,  
Estadios y Polideportivos**

1. Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente o usar alcohol gel.
2. Mantener sana distancia de al menos 1.5 metros entre las Personas, se recomienda usar mascarilla

3. Evite saludos de manos, puede utilizar otras formas.
4. Al toser o estornudar deben cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, inmediatamente lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol gel.
5. Tomar Medidas de Protección al tener contacto con Personas que tienen síntomas respiratorios.
6. No tocarse la cara si no tiene sus manos limpias.
7. Mantener la limpieza y desinfección de estos locales.
8. Si presenta fiebre o síntomas respiratorios, acuda a la Unidad de Salud más cercana para su atención.

## **V.- En Bancos, Cajeros y Filas de Pagos**

1. Lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol gel al entrar y al salir del Banco o Cajeros.
2. Mantener sana distancia de al menos 1.5 metros entre las Personas, se recomienda usar mascarilla.
3. Evite saludos de manos, puede utilizar otras formas.
4. Al toser o estornudar deben cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, inmediatamente lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol gel.
5. Evitar contacto con Personas que manifiestan síntomas respiratorios.

6. Mantener limpio y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia, puertas, sillas, áreas de servicio al cliente, ventanillas de pago, teclado del cajero automático, entre otros.
7. Si presenta fiebre o síntomas respiratorios, acuda a la Unidad de Salud para su atención.

**VI.- En el Transporte Colectivo, Buses, Microbuses, Taxis, Mototaxis y Caponeras**

1. Lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol gel antes de subirse a estos medios de transporte y al llegar a su destino.
2. Mantener una sana distancia entre las Personas, se recomienda el uso de mascarillas.

3. Evitar saludos de manos, puede utilizar otras formas.
4. Si tose o estornuda, debe cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno y desinfectarse las manos con alcohol gel.
5. Evite tocarse la cara, sino tiene sus manos limpias.
6. Estos medios de transporte deben limpiarse y desinfectarse diariamente.

## **VII.- En Terminales y Paradas de Buses**

1. Lavarse las manos con agua y jabón al salir hacia la Terminal o la Parada de Bus.

2. Mantener sana distancia de al menos 1.5 metros entre las Personas, se recomienda usar mascarilla.
3. Al toser o estornudar deben cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, inmediatamente lavarse las manos o usar alcohol gel.
4. Evite saludos de manos, puede utilizar otras formas.
5. No tocarse la cara si no tiene sus manos limpias.
6. Tomar medidas de protección al contacto con Personas que manifiestan síntomas respiratorios.

**VIII.- En Restaurantes, Bares, Discotecas,  
Comiderías y Fritangas**

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar alcohol gel.
2. Debe mantenerse una sana distancia entre las Personas y se recomienda el uso de mascarillas.
3. Restaurantes, Bares, Discotecas, Comiderías Y Fritangas deben mantenerse limpios y ventilados, además asegurar facilidades para el lavado de manos con agua y jabón.
4. Se debe desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia, puertas, mesas, sillas, barras, área de pago, cajas registradoras, baños, entre otros.

5. Si tose o estornuda, debe cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, y deben lavarse las manos con agua y jabón.
6. No asista a estos locales si presenta síntomas respiratorios, acuda a la Unidad de Salud para su atención.

#### **IX.- En Cines, Salas de Teatro y Auditorios**

1. Lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol gel antes de entrar a cualquiera de estos locales.
2. Debe mantenerse una sana distancia entre las Personas y se recomienda el uso de mascarillas.
3. Si tose o estornuda, debe cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo,

y deben lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol gel.

4. Asegurar la limpieza de estos locales y desinfección de las superficies que se tocan con frecuencia, puertas, asientos, área de comida, ventanilla de pago, baños, entre otros.
5. No asista a ningún Evento en cualquiera de estos locales si presenta síntomas respiratorios, acuda a la Unidad de Salud para su atención.

**X.- En Ferias de la Economía Familiar, Ferias Agropecuarias, Mercados Campesinos, Ferias de la Economía Creativa, Ferias Gastronómicas y Ferias de Turismo**

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar alcohol gel al asistir al asistir de estas actividades.

2. Debe mantenerse una sana distancia entre las Personas y se recomienda el uso de mascarillas.
3. Evite saludos de manos, puede utilizar otras formas.
4. Si tose o estornuda, debe cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, y deben lavarse las manos con agua y jabón.
5. Evite tocarse la cara, sino tiene sus manos limpias.
6. Se deben desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia.
7. No asista a estas actividades o lugares si presenta síntomas respiratorios, acuda a la Unidad de Salud para su atención.

**XI.- En Desfiles y Carnavales**

1. Lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol gel.
2. Mantener sana distancia entre las Personas, se recomienda usar mascarilla.
3. Al toser o estornudar deben cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón o usar alcohol gel.
4. Evite saludos de manos, puede utilizar otras formas.
5. Evite tocarse la cara, sino tiene sus manos limpias.
6. No asista a estos Eventos si presenta fiebre o síntomas respiratorios, acuda a la Unidad de Salud para su atención.

## **XII.- En Actividades Religiosas**

1. Lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol gel al salir hacia estas actividades.
2. Mantener sana distancia de al menos 1.5 metros entre las Personas, se recomienda usar mascarilla.
3. Al toser o estornudar deben cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón o usar alcohol gel.
4. Evite saludos de manos, puede utilizar otras formas.
5. Evite tocarse la cara, sino tiene sus manos limpias.

6. No acuda a estas actividades si presenta fiebre o síntomas respiratorios, acuda a la Unidad de Salud para su atención.

### **XIII.- En CDI y Preescolares**

1. Los Niños y Niñas deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Padres, Tutores y Maestros deben trabajar en conjunto para la protección de los mismos.
2. Las aulas de clases y áreas de cuidados de los Niños deben estar limpias y ventiladas, debe mantenerse una sana distancia entre los Niños y Niñas, se recomienda el uso de mascarillas al Personal en estos Centros, los Niños y Niñas no deben usar mascarillas.

3. Maestros y Cuidadores deben enseñar a los Niños y Niñas a lavarse las manos con agua y jabón, no tocarse la cara y guardar sana distancia.
4. Se deben desinfectar frecuentemente las aulas, áreas de cuido, pupitres, artículos educativos, juguetes, entre otros.
5. Los Maestros y Cuidadores deben estar atentos, si un Niño o Niña presenta fiebre o algún síntoma respiratorio informarán inmediatamente a sus Padres para llevarlo a la Unidad de Salud más cercana.
6. En caso de Maestros y Cuidadores con problemas respiratorios, no deben acudir al CDI o Preescolar sino ir a su Unidad de Salud para su atención.

**XIV.- En las Escuelas y Universidades:**

1. Los Estudiantes deben lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón. Escuelas y Universidades deben asegurar facilidades para el lavado de manos con agua y jabón.
2. Las aulas de clases deben estar limpias, ventiladas, debe mantenerse una sana distancia entre los Alumnos y se recomienda el uso de mascarillas en los Centros de Estudios.
3. Los Estudiantes, al toser o estornudar deben cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, y deben lavarse las manos con agua y jabón.
4. El Maestro debe recomendar a los Estudiantes no tocarse la cara, en caso que sea necesario hacerlo deben lavarse las manos antes con agua y jabón.

5. Se deben desinfectar frecuentemente las aulas, pupitres, escritorios y artículos educativos, entre otros.
6. Los Maestros deben estar atentos, si un Estudiante presenta fiebre o algún síntoma respiratorio llevarlo de inmediato a la Unidad de Salud más cercana.
7. En caso de maestros con problemas respiratorios deben acudir a su Unidad de Salud para su atención.

#### **XV.- En los Centros de Trabajo:**

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, el Centro de Trabajo debe asegurar las facilidades para hacerlo.

2. Garantizar distanciamiento de al menos 1.5 metros entre las Personas y se recomienda el uso de mascarillas.
3. Mantener los lugares de trabajo limpios y ventilados y realizar frecuentemente desinfección de los objetos como manecillas, barandas, superficies de escritorios, teléfonos, teclados, entre otros.
4. Si durante su permanencia en el lugar de trabajo presenta fiebre o algún síntoma respiratorio, debe informar a su inmediato superior y acudir a la Unidad de Salud más cercana.

#### **XVI.- Los Adultos Mayores:**

1. Los Adultos Mayores deben evitar contacto con Personas que tengan síntomas respiratorios.

2. Salir del Hogar lo estrictamente necesario, no acudir a sitios con aglomeración de Personas, si lo hace mantener la distancia de 1.5 metros y se recomienda que usen mascarilla.
3. Asistir a sus citas médicas de control y asegurar la toma de sus medicamentos.
4. Garantizar una alimentación saludable y realizar actividades físicas de acuerdo a su condición de salud.
5. L@s Adult@s Mayores deben vacunarse contra la Influenza cada año.
6. Si presenta síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta o cansancio, acudir inmediatamente a la Unidad de Salud más cercana.

**XVII.- En Hospitales, Centros de Salud, Puestos de Salud, Clínicas Móviles y Ferias de Salud**

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar alcohol gel. En estos lugares debe estar garantizado el acceso para el lavado de manos.
2. Garantizar distanciamiento de al menos 1.5 metros entre las Personas y usar mascarillas.
3. Al toser o estornudar deben cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del codo, lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón o usar alcohol gel.
4. Evite saludos de manos, puede utilizar otras formas.

5. Evite tocarse la cara, sino tiene sus manos limpias.

Recordar no automedicarse, usar mascarilla y acudir a la Unidad de Salud más cercana al presentar cualquier síntoma respiratorio.

En caso de alguna consulta puede llamar a la línea 132, del Centro de Información Nacional COVID-19, que es gratuita y funciona las 24 horas del día.