

Para algunas personas y sus familias somos héroes.

Sin embargo.

- Para las personas que creen que el coronavirus no existe, somos sólo personal de salud haciendo nuestro trabajo.
- Hay personas que ante el dolor por el fallecimiento de sus familiares nos consideran: Inútiles.
- Otros, en el transporte público nos agreden, nos tratan agresivamente, o simplemente no nos brindan el servicio.
- Por ser personal de salud hay quien nos empapa de cloro, alcohol o agua.
- Algunos nos miran mal o prefieren alejarse por miedo a que los contagiemos.

Todo lo anterior tratamos de entenderlo, pero esas acciones *no se pueden tolerar.*

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR AL PERSONAL DE SANIDAD?



Si ves que nos agreden física, verbalmente o nos discriminan en la calle, ¡Ayúdanos!

En el hospital tratamos de tener toda la información para poder ayudar a tu familiar hospitalizado, cuando te solicitemos mayor información ¡Proporcionala!

Sabemos que te preocupa tu familia, sin embargo, es difícil estar brindando información en cada momento, te aseguro que estamos atendiendo constantemente a los pacientes, por favor no te enojés.

¡Hoy te toca a ti ser mi héroe!



**MARINA**  
SECRETARÍA DE MARINA



**#QuédateEnCasa**

**PLAN MARINA**  
COVID-19

# REFORZAMIENTO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA COVID-19

El coronavirus se transmite por el contacto directo y sin protección con personas infectadas, al manipular, tocar superficies u objetos infectados. La mejor forma de frenar el contagio es adoptando las medidas de protección y de prevención que ya conocemos.



**USA CUBREBOCA**



**LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN POR 20 SEGUNDOS**



**ESTORNUDO DE ETIQUETA**  
Cubre tu boca o nariz con el ángulo interno del antebrazo.



**NO TOQUES LOS OJOS, NARIZ O BOCA**



**ADOPTA LAS MEDIDAS DE SANA DISTANCIA**



**LIMPIA Y DESINFECTA TU CASA O LUGAR DE TRABAJO**

## USO DE CUBREBOCA EN TODO MOMENTO AL SALIR DE CASA



- Debes usarlo obligatoriamente en cualquier transporte público.
- El cubreboca debe cubrir nariz, boca y barbilla, *ajústalo a tu rostro*.
- No toques el cubrebocas cuando lo tengas puesto.
- Cambia el cubreboca tan pronto como esté húmedo y no reutilices los cubreboca de un solo uso.
- Si vas a retirarlo; jala las tiras elásticas de atrás hacia enfrente sin tocar la parte delantera para después tirarlo a la basura.
- No toques tu cara, ojos, boca o nariz y lávate las manos de inmediato.

## ¿CUÁLES SON LOS GRUPOS MÁS VULNERABLES AL CORONAVIRUS?

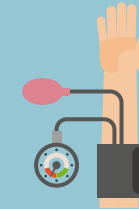
Las poblaciones vulnerables son más propensas a desarrollar síntomas graves que, en algunos casos, pueden causar la muerte.



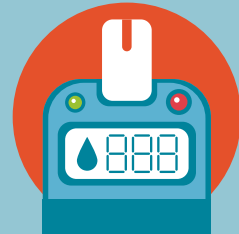
**PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS Y MUJERES EMBARAZADAS.**



**PERSONAS CON ENFERMEDADES CARDÍACAS.**



**PERSONAS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL.**



**PERSONAS CON DIABETES.**

**TAMBIEN PUEDEN TENER COMPLICACIONES LAS PERSONAS CON LOS SIGUIENTES PADECIMIENTOS**

Personas con enfermedades crónicas como: VIH, cáncer, obesidad, insuficiencia renal, lupus, enfermedades respiratorias, personas trasplantadas o algún otro padecimiento que debilite el sistema inmunológico.



Es muy importante hacer conciencia que cuando una persona de algún grupo vulnerable ingresa a hospitalización, por complicaciones severas de coronavirus. Tenemos que sumar también las complicaciones propias de su enfermedad, en algunos casos, este tipo de pacientes no logran sobrevivir al covid-19 ya que la infección avanza con rapidez y deteriora el organismo del paciente.

“En los Establecimientos de Sanidad Naval, todos los profesionales de la salud estamos trabajando arduamente por el beneficio de nuestros pacientes.”

2do Mtre. SSN. Tec. Rad. Álvaro Ramírez Alpizar

“Al igual que a ti, tu familiar nos preocupa, todos, familiares y colegas estamos librando la misma batalla. Por esta razón te pedimos que hagas caso a las recomendaciones de los especialistas. Quédate en tu casa.”

Cap. Corb. SSN. MCN. MSP. María Paulina Hernández Gómez

“Que no te quede duda, estamos dando la vida por salvar a uno de tus seres queridos.”

Tte. Corb. SSN. LE. N. Airam Paola Cortés Daumec