

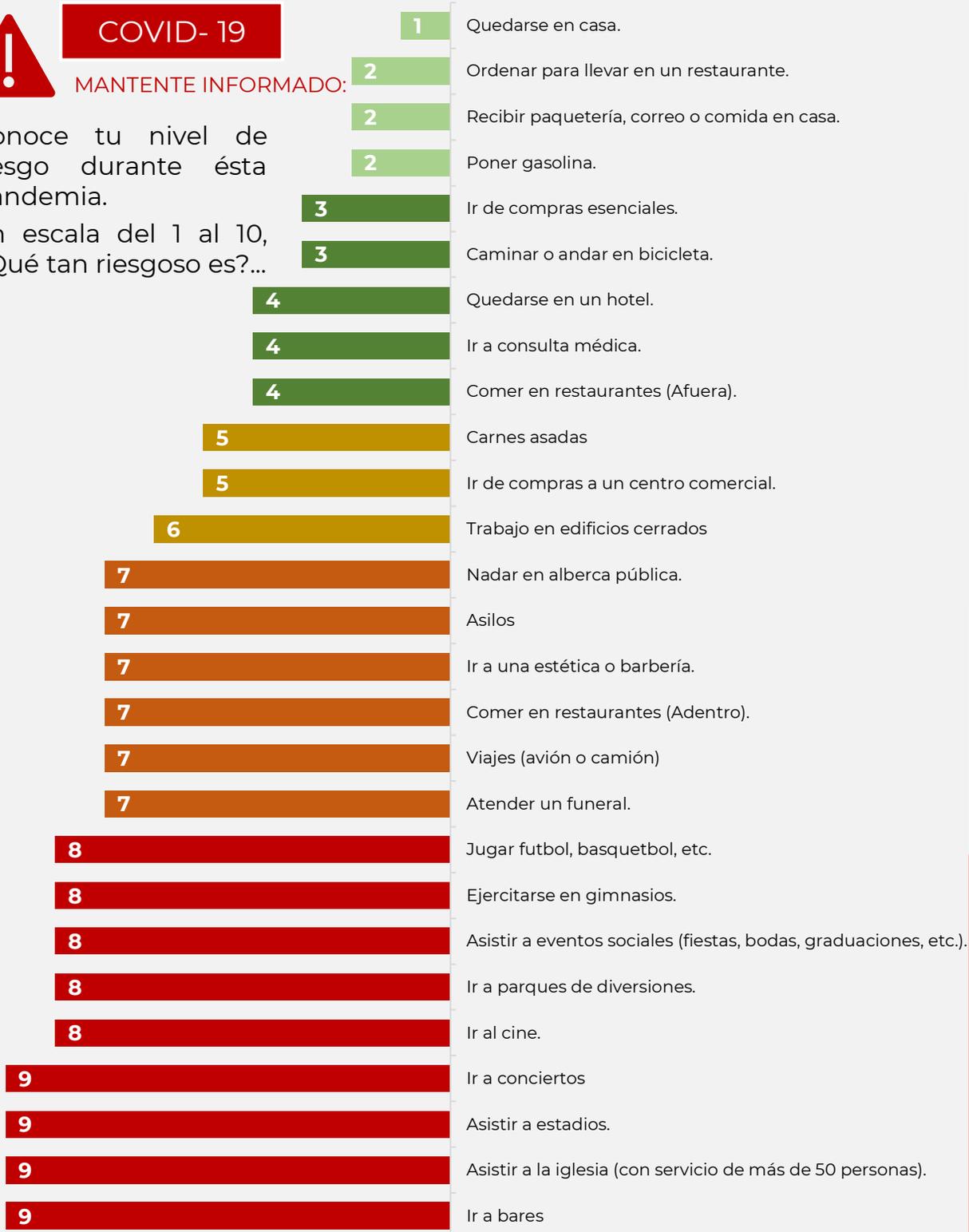


COVID-19

MANTENTE INFORMADO:

Conoce tu nivel de riesgo durante ésta pandemia.

En escala del 1 al 10, ¿Qué tan riesgoso es?...



Muy Bajo

Bajo

Moderado

Alto

Muy Alto

Recuerda que éste nivel de riesgo es válido siempre y cuando se sigan todos los lineamientos para evitar el riesgo de contagio. Si no se siguen no importa el lugar, el riesgo siempre será muy alto.



**Secretaría
de Salud**

Nuevo León Siempre Ascendiendo



**Subsecretaría
de Regulación y
Fomento Sanitario**



COVID-19

MANTENTE INFORMADO:

Bares:

Nivel de riesgo: **9**

Lo bares son de alto riesgo, los expertos señalan que “ Después de un par de tragos, empiezan a sentirse un poco más invencibles, y ahí es cuando empiezan los problemas”.

Por lo general la gente baja la guardia con alcohol, por lo que se espera que se sigan pocas precauciones sanitarias, además de que para beber hay que retirar cubrebocas, y se tiene a mucha gente concentrada en espacios pequeños.

Iglesias:

Nivel de riesgo: **9**

Algunos de los primeros brotes de coronavirus han sido rastreados a iglesias.

Este riesgo puede ser reducido si los asientos se acomodan de la manera correcta, todos usan cubrebocas, se evitan los cantos, y toman las demás precauciones.

Estadios:

Nivel de riesgo: **9**

Como bares y conciertos, las multitudes y el alcohol, junto con gritos de apoyo, cánticos y movimiento, hacen que el virus se propague más fácilmente.

Conciertos:

Nivel de riesgo: **9**

Incluso aunque un concierto se realice en espacios abiertos en lugar de lugares cerrados, grandes reuniones como esta pueden ser lugares de propagación fácil y rápida.

Como en los bares, las personas están cerca una de otras y bajo bebidas alcohólicas, y a esto se suma otro problema, el de cantar.

Cantar ha sido demostrado ser una manera efectiva de propagar el virus, esto se debe a que cuando las personas hablan más alto o cantan, emiten una mayor cantidad de virus al ambiente, incrementando los niveles de riesgo.



**Secretaría
de Salud**

Nuevo León Siempre Ascendiendo



**Subsecretaría
de Regulación y
Fomento Sanitario**



COVID-19

MANTENTE INFORMADO:

Cines:

Nivel de riesgo: **8**

Las salas de cines no fueron diseñadas con pandemias en mente. Para poder reabrir necesitan reinventarse para reducir lo más posible el riesgo de contagio, con precauciones como el espaciamiento de los asientos, hacer que se use cubrebocas todo el tiempo y limitando cuando las personas pueden levantarse y caminar encima de otras que están sentadas.

Parques de diversiones:

Nivel de riesgo: **8**

Similar a las escuelas y áreas de juegos es difícil de implementar medidas de salud en niños.

Los niños, en especial los más pequeños, tienden a tocarse la boca o toser o estornudar en superficies. Así como por su naturaleza llena de energía, es muy difícil lograr que un niño mantenga la distancia de 1.5 metros.

Aunque los niños raramente presentan síntomas de COVID-19, sí pueden ser vectores del virus.

Reuniones (fiestas, bodas, etc.):

Nivel de riesgo: **8**

Al igual que bares, conciertos y estadios, en la mayoría de las reuniones (y eventos sociales) se juntan un gran número de personas y alcohol. En el caso de carnes asadas se puede limitar de mejor manera el número de invitados, pero también es más difícil de que se mantenga la distancia.

Gimnasios:

Nivel de riesgo: **8**

Como al cantar, las personas emiten más secreciones respiratorias cuando entrenan y respiran agitadamente. Aunado al hecho de que es más difícil de ejercitarse manteniendo el cubrebocas y la distancia.

Futbol, basquetbol, etc.

Nivel de riesgo: **8**

Al ser actividades que previenen el distanciamiento social, y que al esforzarse se respira agitadamente, al igual que los gimnasios, éste tipo de deportes genera un alto riesgo de contagio entre quienes lo practican.



COVID-19

MANTENTE INFORMADO:

Atender un funeral:

Nivel de riesgo: **7**

Los funerales al ser situaciones en donde se reúne una cantidad considerable de gente, pueden llegar a ser una fuente de contagio si no se toman las medidas adecuadas, en caso de ser posible, limitar la cantidad de personas y realizarlo en espacios abiertos, reduce el riesgo de contagio.

Viajes (Avión o camión):

Nivel de riesgo: **7**

En cuanto a los aviones, éstos pueden ser muy seguros, al tener excelente filtros de aire, y mientras se lleven los controles de pasajeros adecuados, puede ser de bajo riesgo, el problema existe cuando al igual que en los camiones, las personas tienden a no usar el cubrebocas, así como la cantidad de tiempo que se está juntos.

Restaurantes (interior):

Nivel de riesgo: **7**

El comer dentro de un restaurante conlleva un mayor riesgo que en el exterior debido al intercambio de aire. Debido a la recirculación de aire a través del establecimiento y que las personas no pueden traer el cubrebocas, es muy fácil la propagación del virus aún y cuando las personas estén a más de 1.5 metros.

Si se va a comer en un restaurante, se recomienda no acudir en horas pico, así como no sentarse cerca de la entrada o de los baños.

Estéticas y barberías.

Nivel de riesgo: **7**

La naturaleza de las estéticas y barberías hacen imposible el distanciamiento social. Sin importar como se vea, ésta actividad es de alto riesgo. Pero para poder mitigar éste riesgo, se debe de usar mascararas de seguridad por el personal y cubrebocas por parte del cliente. Así como clausurar salas de espera. En la medida de lo posible no usar secadores de pelo, al poder ser reservorios del virus. Realizar los servicios por citas, y darle preferencia a los de la tercera edad, para que sus citas sean a primera hora.

Asilos:

Nivel de riesgo: **7**

Si tienes que visitar a tu familiar en un asilo, es importante recordar que este grupo de personas son considerados los de mayor riesgo, por lo que se deben de seguir todos y cada uno de los lineamientos, con la finalidad de protegerte a ti y a tus seres queridos. .

Albercas públicas:

Nivel de riesgo: **7**

Nadar en tu propia alberca con las personas con quien vives está bien. Nadar en una alberca pública es muy diferente. Es muy difícil reducir el riesgo de contagio debido a que no se puede nadar con cubrebocas. Al ser lugares que en épocas de calor se llenan, el riesgo de contagio es alto.



**Secretaría
de Salud**

Nuevo León Siempre Ascendiendo



**Subsecretaría
de Regulación y
Fomento Sanitario**



COVID-19

MANTENTE INFORMADO:

Edificios cerrados (Oficinas, sala de reuniones, etc):

Nivel de riesgo: **6**

Si se implementan todos los lineamientos y controles de salud indicados por la Autoridad Sanitaria, el riesgo de ir a la oficina se vuelve moderado, esto no significa que se deben de relajar las medidas, si no que si se toman, entre ellas, trabajo en casa a quien puede, flexibilidad de horarios, etc, el riesgo disminuye.

Centros comerciales:

Nivel de riesgo: **6**

Sin precauciones como limitar el número de personas en las tiendas y el uso obligatorio de cubrebocas, los centros comerciales pueden llegar a ser lugares de alto riesgo de contagio. Si todos siguen y aplican las reglas, el riesgo disminuye.

Carnes asadas:

Nivel de riesgo: **5**

Reuniones al aire libre hacen que el distanciamiento y el espacio entre personas de 1.5 metros sea más sencillo. Para que éste tipo de actividades se mantenga en riesgo moderado, se debe de usar el cubrebocas, respetar la distancia y reducir al mínimo posible los invitados.



COVID-19

MANTENTE INFORMADO:

Restaurantes (afuera):

Nivel de riesgo: **4**

Comer en los espacios abiertos de los restaurantes es mucho más seguro que comer adentro. La mejor circulación del aire reduce las concentraciones del virus en el ambiente, reduciendo así el riesgo de contagio.

Consultas médicas:

Nivel de riesgo: **4**

Muchos hospitales y consultorios están en constante actualización de protocolos en respuesta a la pandemia, así como el seguimiento y la aplicación de todos los protocolos dictados por la Autoridad Sanitaria.

Estas precauciones ayudan a reducir el riesgo, pero no hay que olvidar que las salas de espera pueden llegar a ser lugares de alto riesgo si se ignoran las precauciones.

Hoteles:

Nivel de riesgo: **4**

El mayor riesgo en los hoteles sucede al momento de realizar el check-in y en los lugares en donde se concentran las personas, como en los desayunos. Si se realizan los registros de manera que no exista contacto, así como si se siguen todos los lineamientos, se vuelve más complicado el contagio, sin importar quién haya usado la habitación antes.

Caminar o andar en bicicleta:

Nivel de riesgo: **3**

Salir a caminar, correr o andar en bicicleta puede ser de riesgo bajo, debido a que no estás en contacto con mucha gente y no pasas mucho tiempo con ellas. El riesgo se incrementa si se encuentran grupos grandes y no se usa el cubrebocas.

Es importante cuidar la distancia entre personas, en especial si vienen en dirección contraria, recuerda que entre más agitada sea la respiración, las secreciones respiratorias aumentan. .

Compras esenciales.

Nivel de riesgo: **3**

Si las tiendas, farmacias, supermercados etc., siguen implementando todas las precauciones, el riesgo de contagio es bajo. Hay que recordar que en éstos lugares el uso de cubrebocas es esencial, de no ser así y de ignorar las precauciones, el riesgo es mucho mayor.



**Secretaría
de Salud**

Nuevo León Siempre Ascendiendo



**Subsecretaría
de Regulación y
Fomento Sanitario**



COVID-19

MANTENTE INFORMADO:

Gasolineras:

Nivel de riesgo: **2**

Al ir a poner gasolina, hay que poner atención que quien despacha, use cubrebocas, y una vez que pagues uses gel antibacterial para limpiarte las manos. Tomando esas precauciones al no pasar mucho tiempo ahí, el riesgo de contagio es muy bajo.

Recibir paquetería, correo o comida en casa:

Nivel de riesgo: **2**

Si pides que lo que llega a tu casa sea entregada en tu puerta y haces uso de plataformas en línea, el riesgo de contagio es muy bajo. Solo recuerda desinfectar lo que recibes, en caso de salir a pagar, el uso de cubrebocas y el lavado de manos reducen el riesgo de contagio.

Restaurantes (pedir para llevar):

Nivel de riesgo: **2**

El riesgo de contagio al pedir para llevar en un restaurante, se reduce considerablemente comparado con comer en el lugar.

Quedarse en casa:

Nivel de riesgo: **1**

El lema por excelencia de las acciones ante esta pandemia, si no hay nada a qué salir, quédate en casa. El riesgo es el más bajo aquí, debido a que el contacto con el exterior es mínimo. Sí eres positivo y te quedas en casa, tomas las precauciones necesarias contigo y tu familia, te cuidas a ti, a los tuyos y a todos los demás.