



LA SALUD ES LO PRIMERO.
SIGUE LAS
RECOMENDACIONES DE
LAS AUTORIDADES DE
SALUD PARA PREVENIR EL
COVID-19 Y PROTEGERTE A
TI MISMO Y A LOS DEMÁS.



RECOMENDACIONES COVID-19 PARA MIGRANTES EN CDMX"

Cuida tu salud y la de los demás.
Infórmate sobre los síntomas,
prevención y dónde recibir atención

¿NECESITAS HABLAR CON ALGUIEN?

Si estás experimentando ansiedad o necesitas apoyo emocional

- Llama a La Línea de la Vida: 800 911 2000
- Llama a Locatel: 55 5658 1111
- SAPTEL (Sistema Nacional de Apoyo): 55 5259 8121 o 01 800 472 78351
- Consejo Ciudadano Mx: 55 5533 55333 (Whatsapp disponible)



Sin Fronteras no representa ninguna institución pública o de gobierno. Para más información sobre COVID-19 en México, consulta el sitio oficial: www.coronavirus.gob.mx.

 Calle Carlos Dolci 96, 01460
Álvaro Obregón, Ciudad de México

 +52 1 55 7688 8784

 Sin Fronteras IAP

 sinfronterasIAP



SÍNTOMAS DE COVID-19 ¿A QUÉ DEBO PRESTAR ATENCIÓN?

Los síntomas más comunes son

- Fiebre mayor a 38°C
- Tos
- Dolor de garganta
- Esgurrimiento nasal
- Ojos rojos
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Molestia en articulaciones
- Dificultad para respirar

**SI PRESENTAS VARIOS DE
ESTOS SÍNTOMAS, ES
IMPORTANTE QUE BUSQUES
ATENCIÓN MÉDICA.**



¿QUÉ HACER PARA NO CONTAGIARME?

Sigue estas recomendaciones para prevenir el contagio

- Mantén una distancia física de al menos 1.5 metros.
- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evita escupir en lugares públicos.
- Al toser o estornudar, cúbrete con el ángulo interno del codo.
- Usa mascarilla para proteger tus vías respiratorias.

**RECUERDA QUE ESTAS
MEDIDAS SON ESENCIALES
PARA PROTEGER TU SALUD
Y LA DE LOS DEMÁS**

¿QUÉ HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

Si presentas síntomas de COVID-19 en la Ciudad de México, puedes acercarte a las siguientes unidades de atención pública

- Hospital General Ajusco Medio «Dra. Obdulia Rodríguez Rodríguez»
- Unidad Temporal Ajusco Medio (UTAM)
- Unidad Temporal Cuauhtémoc

**ESTAS UNIDADES
OFRECEN
ATENCIÓN
GRATUITA PARA
MIGRANTES Y
RESIDENTES.**

