



# RECOMENDACIONES A LAS PERSONAS AFRODESCENDIENTES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA CONTINGENCIA COVID 19

f /CDHCMX  
t @CDHCMX

Si presentas algún síntoma relacionado con COVID-19, como fiebre alta, tos seca o problemas para respirar, llama al 800 0044 800, al 55 5658 1111 o envía un mensaje de texto al 51515 con la palabra Covid19, para que te brinden atención.

Para cuidar la salud y prevenir el contagio, es recomendable:



- Quedarse en casa el mayor tiempo posible, para evitar contacto con otras personas, en especial con personas que estén enfermas.
- Lavar tus manos, con frecuencia, con agua y jabón durante al menos 30 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de limpiar la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, usar un gel desinfectante para manos a base de al menos 70 % de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrirse la boca al toser o estornudar con el brazo o un pañuelo desechable

- Desinfectar frecuentemente objetos y superficies con cloro.
- Procurar la sana distancia, más de metro y medio entre personas.

- Evitar las actividades grupales por ejemplo celebraciones, bailes y juegos.
- Evitar realizar reuniones, es mejor utilizar los teléfonos y las computadoras para comunicarnos con las personas que no viven en nuestra casa.

- Las bebidas o infusiones de plantas derivadas del conocimiento tradicional, sirven para mantener el cuerpo hidratado, sin embargo, hay que tener cuidado y evitar preparar infusiones "curativas" ya que aún no se ha encontrado una planta medicinal efectiva contra el COVID-19.
- No difundir información falsa o de fuentes no confiables, es preferible consultar fuentes como la de la [Secretaría de Salud de la Ciudad de México](#) o la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#).

De acuerdo a la [Organización de Estados Americanos \(OEA\)](#), muchas personas afrodescendientes se encuentran en situación de vulnerabilidad; como consecuencia de la exclusión social, desigualdades económicas y debido a la discriminación racial, la xenofobia y las prácticas conexas de intolerancia, por ello se consideran una población en riesgo durante la pandemia por COVID 19.