

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS **LGBTTTTIQA+**

DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA

POR COVID-19

→ Trata de estar en casa, cuida la higiene y evita el contacto con personas enfermas.

→ Al salir, conserva la sana distancia, usa cubrebocas, lava y desinfecta tus manos.

→ Infórmate sobre el COVID-19 y sobre las medidas en la Ciudad de México.

Si eres víctima de violencia llama o envía un mensaje de texto o de WhatsApp a nuestra línea **#CDHCMAmiga** al **55 3335 0082** ¡La CDHCM está alerta por tus derechos!

→ Si te sientes con ansiedad o depresión, pide ayuda por teléfono o en línea.

→ Si tienes un tratamiento de reemplazo hormonal, sigue con las indicaciones médicas. La Clínica Condesa, atiende previa cita: ☎ 55 6367 8938

→ Si no tienes donde quedarte, llama al Instituto de Asistencia e Integración Social: ☎ 55 5741 2083 o acude a uno de sus albergues.

→ **Si tienes síntomas 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.**