

GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE LA PAZ
DIRECCIÓN DE CULTURA CIUDADANA



OFICIAL

GUÍA DE AUTOCUIDADOS E INFORMACIÓN ANTE EL REBROTE DE COVID-19

LA PAZ - BOLIVIA

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021



OBJETIVO

Ofrecer un documento guía de autocuidados en salud, autoregulación, corresponsabilidad ciudadana e información de servicios de atención sanitaria para la ciudadanía en general durante las medidas adoptadas en la fase de rebrote por Covid-19 en el municipio de La Paz





ÍNDICE



HAZ CLIK EN EL SERVICIO QUE TE INTERESE
PARA VER EL CONTENIDO.

1 Distribución y recarga de oxígeno

2 Laboratorios

3 Atención gratuita en línea

4 Insumos de bio seguridad

5 Medicina tradicional y alternativa

6 Atención psicológica

7 Delivery farmacéutico

8 Hospitales autorizados

9 Transporte

10 Servicio de desinfección

11 Servicios funerarios

¿CÓMO SALIR DE CASA?

PASO 1



ESCOGE UN CONJUNTO DE ROPA QUE PUEDES LAVAR LUEGO FÁCILMENTE Y QUE CUBRA TODO TU CUERPO.

¿CÓMO
SALIR
DE CASA
CON LA CEBRA?

PASO 2

RECUERDA LLEVAR BARBIJO, LENTES, ALCOHOL EN GEL Y BOLSAS DE TELA LAVABLES. EVITA LLEVAR ANILLOS, ARETES, RELOJES U OTROS OBJETOS SIMILARES.



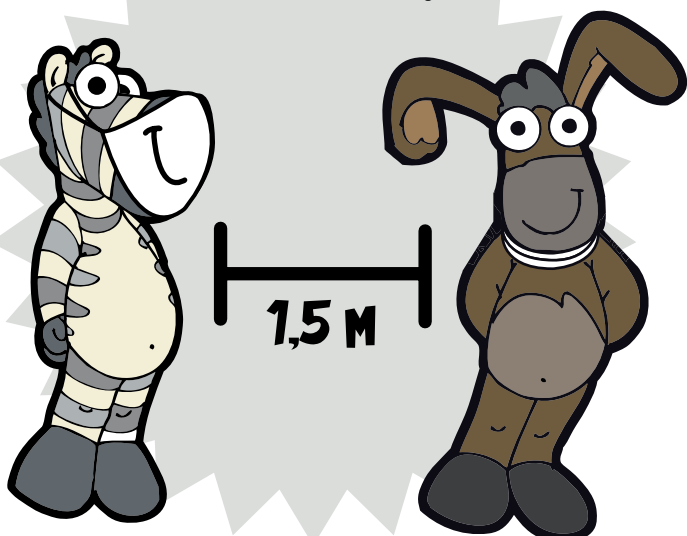
PASO 3

PÓNTE EL BARBIJO ANTES DE SALIR Y RECÓGETE EL CABELLO (SI LO TIENES LARGO).



PASO 4

MANTÉN LA DISTANCIA CON LA GENTE POR TU SEGURIDAD.



PASO 5

EVITA TOCAR TUS OJOS, BOCA, NARIZ Y CARA EN GENERAL



¿CÓMO VOLVER DE CASA?

¿CÓMO VOLVER A CASA CON LA CEBRA?



PASO 1

**AL LLEGAR A CASA
DESINFECTA LAS SUELAS
Y SUPERFICIE DE TUS ZAPATOS.
QUÍTATELOS PARA ENTRAR A
TU CASA.**

PASO 2

**DESINFECTA TODOS LOS
OBJETOS QUE USASTE EN LA
CALLE**



PASO 3

**SÁCATTE LA ROPA Y
DEPOSITÁLA EN UNA
BANDEJA CON AGUA
Y DETERGENTE,
PARA LAVARLOS.**



PASO 4

**LÁVATE LAS MANOS
Y EL CABELLO,
O MEJOR TOMA
UN BAÑO.**



PASO 5

**CUANDO ESTES
TOTALMENTE ASEADO
ABRAZA A TU
FAMILIA.**





NUEVA LÍNEA GRATUITA

SI NECESITAS
ORIENTACIÓN SOBRE
EL COVID-19
LLAMA AL
800-13-5556

DONDE SE BRINDA:

- ORIENTACIÓN MÉDICA
- TRATAMIENTO TEMPRANO
- REFERENCIA A SEGUROS
- REFERENCIA 1ER NIVEL
- REFERENCIA AL SEDES



#CuidarteEsCuidarnos

#FrenemosElRebrote

EL GAMLP NO HACE PRUEBAS RÁPIDAS

MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

SE DEBEN ASUMIR LAS SIGUIENTES MEDIDAS PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN, CONTAGIO Y REBROTE DEL CORONAVIRUS:

1. LAVADO FRECUENTE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN
2. USO OBLIGATORIO DE BARBIJO
3. MANTENER EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO
4. EVITAR EL SALUDO CON CONTACTO FÍSICO, INCLUIDO EL DAR LA MANO
5. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS DE CONTACTO CON AGUA JABONOSA
6. PROTOCOLOS DE DESINFECCIÓN DE VESTUARIO E HIGIENE DEL CUERPO

SERVICIOS GAMLP

**PLATAFORMA DE ATENCIÓN
INTEGRAL A LA FAMILIA**

 **699-82664**
 **800-10-4100**
 **156**

**PLATAFORMA DE ATENCIÓN
INMEDIATA AL ADULTO MAYOR**

 **670-11557**
 **720-82135**
 **705-19642**

UNIDAD DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

 **2-2650353**

SERVICIO LEGAL INTEGRAL MUNICIPAL

 **156**

DEFENSORÍA DE LA NIÑEZ

 **156**

DEFENSORÍA COTAHUMA

 **698-68184**

DEFENSORÍA MAX PAREDES

 **699-50421**

DEFENSORÍA PERIFERICA

 **698-78205**

DEFENSORÍA SUR MALLASA

 **699-79868**

DEFENSORÍA CENTRO

 **767-39563**

**DEFENSORÍA SAN ANTONIO,
ZONGO Y HAMPATURI**

 **699-73989**

ESPECIALIZADA CENTROS DE ACOGIDA

 **625-72452**

ESPECIALIZADES PENALES

 **699-83123**

SERVICIOS GAMLP

RETEN DE EMERGENCIAS



114



2-2651063

RED DE AMBULANCIAS



165

GUARDIA DE TRANSPORTE



800-13-6666

ATENCIÓN CIUDADANA



800-13-5555

ALUMBRADO Y SEMAFORIZACIÓN



800-16-1010

SERVICIO DE CATASTRO



800-10-3037

LA PAZ LIMPIA



800-10-2044

LA PAZ BUS



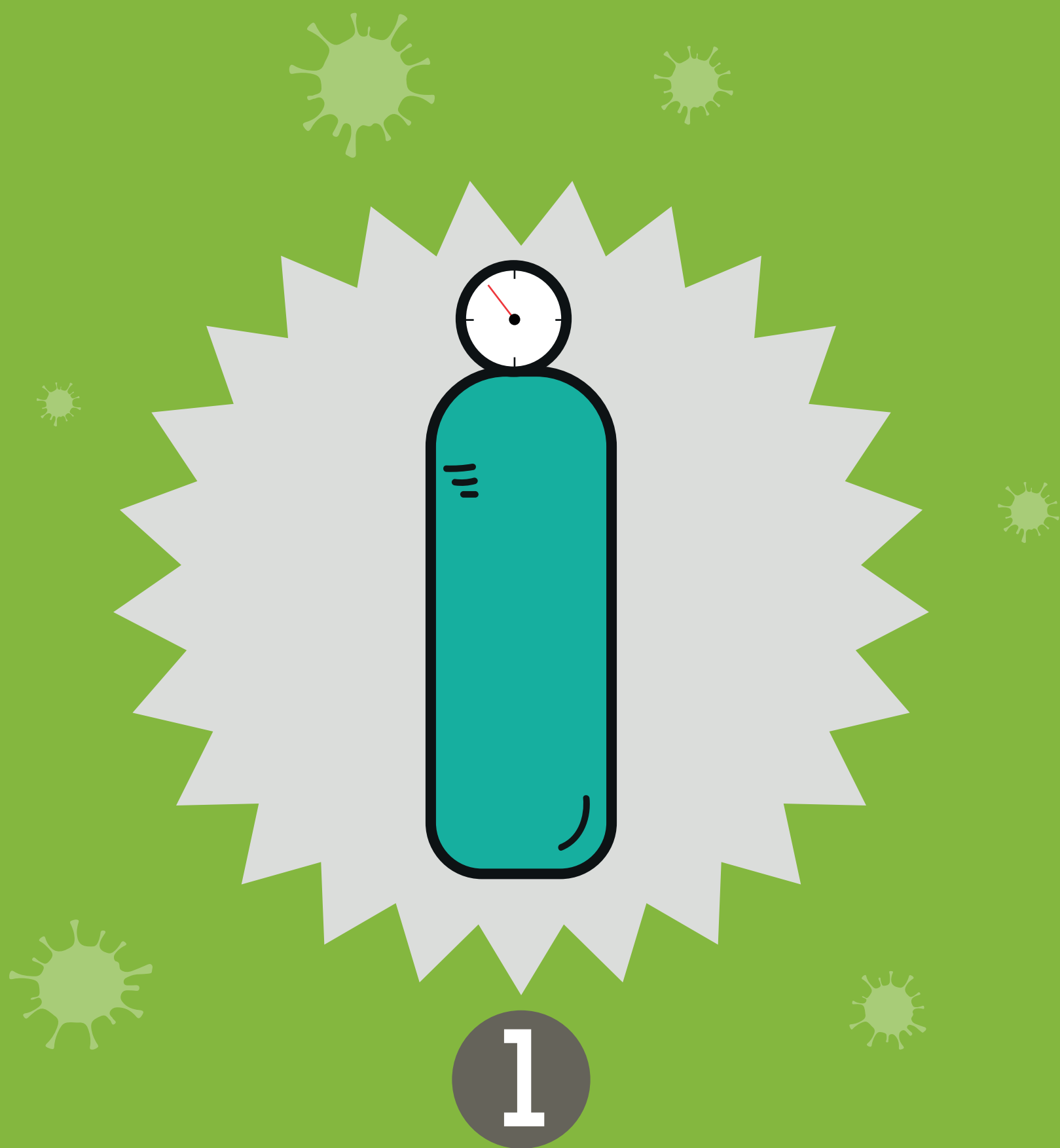
800-13-4444

EMA VERDE



2-2411692





DISTRIBUCIÓN Y RECARGA DE OXÍGENO

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

DISTRIBUCIÓN Y RECARGA DE OXÍGENO

OXILAP GASES ESPECIALES

Recarga y mantenimiento
de oxígeno medicinal.

click



767-67882



2-2769262



PRAXAIR BOLIVIA

Recuperación de cilindros
para su restauración.

click



720-09309



2-2880170



2-2860018



OXIMED

Venta y recarga de oxígeno.
Atención las 24 horas.

click



765-22595



2-2484992



OXIGENO VITAL

Venta y recarga de oxígeno.
Atención de 8:00 a 18:00 hrs.

click



720-54950





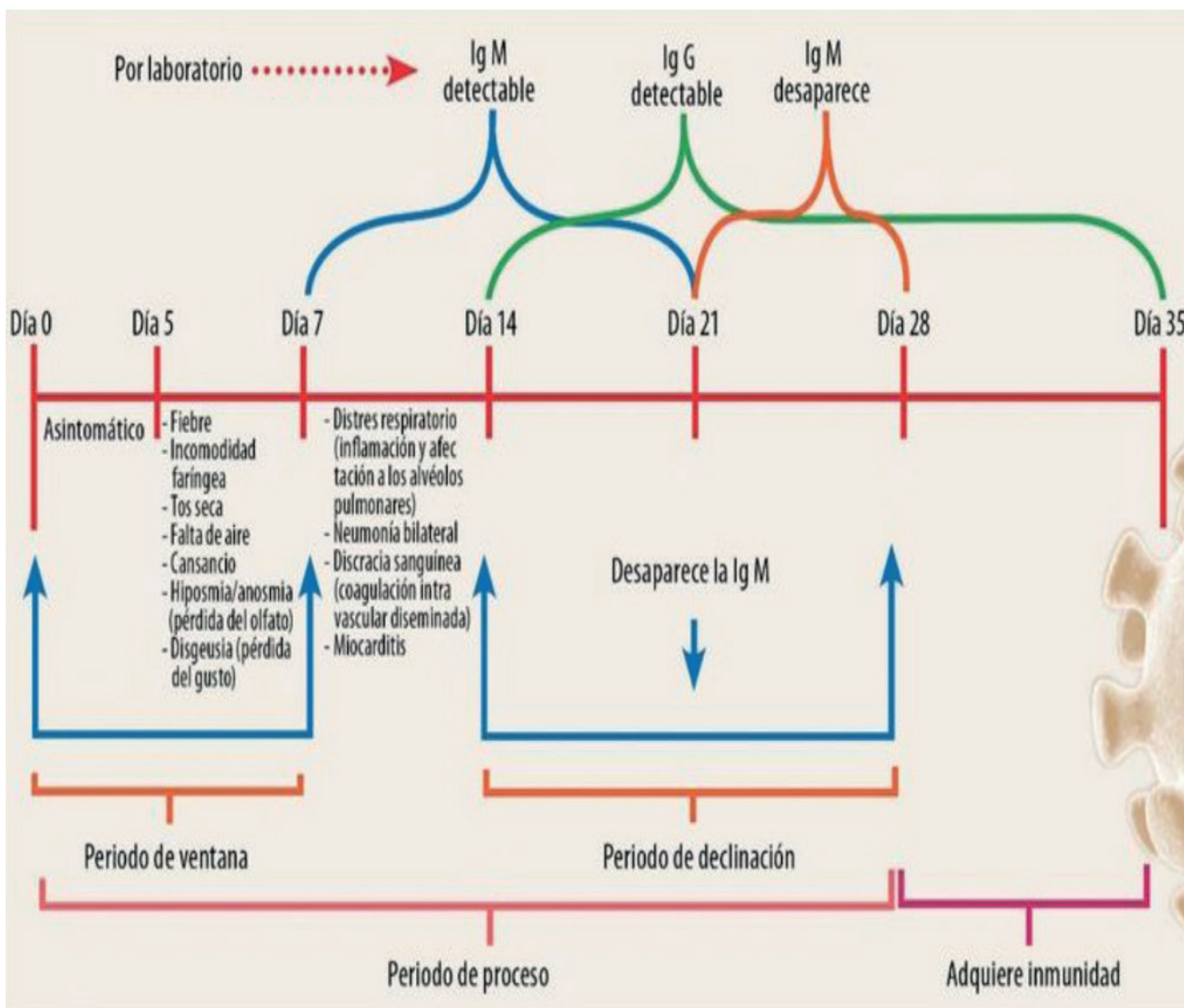
2

LABORATORIOS

(AUTORIZADOS POR EL SEDES)

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

EVOLUCIÓN DEL COVID - 19



FUENTE:

DONAVIDA FUNDACIÓN

Institución sin fines de lucro creada para apoyar a mejorar la salud y la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas no transmisibles a través de programas de promoción, prevención y apoyo al tratamiento.

 69900777

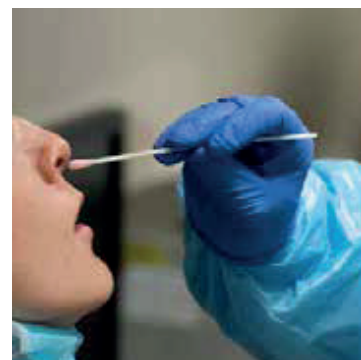


TIPOS DE PRUEBAS

PCR

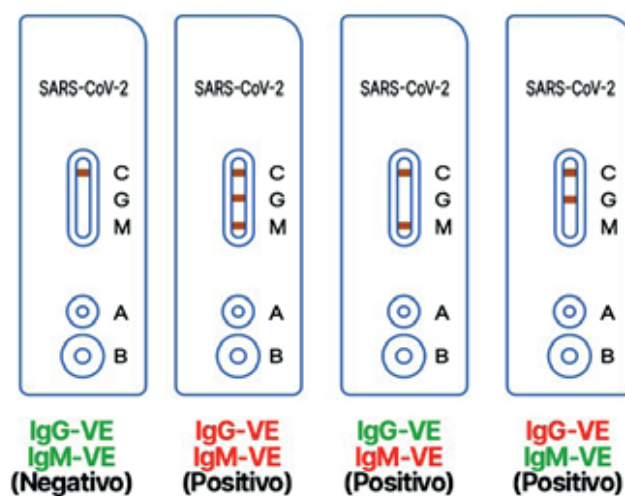
REACCIÓN EN CADENA DE LA POLIMERASA

Técnica que permite amplificar pequeños fragmentos de ADN para identificar gérmenes microscópicos que causan enfermedades.



IGG O IGM

Con las pruebas serológicas se detecta la presencia de los anticuerpos IgM e IgG, que determinarán si una persona tiene la infección o si la ha superado.



POSITIVO Si el resultado da positivo en IgM e IgG, quiere decir que el paciente está en la fase aguda tardía de la infección.

IGM POSITIVO Si el resultado da positivo en IgM y negativo en IgG, indica que el paciente está en la etapa aguda de la infección.

IGG POSITIVO Si el resultado da positivo en IgG y negativo en IgM, indica que el enfermo está en la etapa de recuperación del virus.

PRUEBA ELISA

Se trata de un examen de laboratorio comúnmente usado para detectar anticuerpos en la sangre. Un anticuerpo es una proteína que el sistema inmunitario del cuerpo produce cuando detecta sustancias dañinas, llamadas antígenos.

PRUEBA ANTÍGENOS

Se realizan a través de una muestra nasal o de saliva y detectan la proteína del virus de manera rápida: en cuestión de 10 - 15 minutos.

LABORATORIOS

AGRAMONT LABORATORIO

CALLE 11 ENTRE CARVAJAL Y VEIZAGA
Nº 4035, VILLA DOLORES



720-07333



2-2822822

ALFA Y OMEGA

AV. GARCIA LANZA, ESQ. CALLE 9 Nº 15,
ZONA ACHUMANI



725-04069



2-2773253

ALFALAB

CALLE 22 Nº 7838, CALACOTO



701-10893



715-12479

ANDROGEN LABORATORIO CLÍNICO

Calle 24 Nº 186 (Frente a COTEL,
Zona Calacoto



2-2770309

BIOBRAS

Calle Pinilla ssq. Av. Arce Nº 2588, San
Jorge, Edificio: Arcadia Piso: Mz Oficina 204



701-00658



2-2152165

BIOCLINIC'S LABORATORIO

Curva del Olguin frente al
Teleférico Amarillo



606-01706



2-2780321

LABORATORIO BIOSALUD

Calle Republica Dominicana N°1938,
Edf. Rusbell Of. 2, Zona Miraflores



772-31803



2-2224511

LABORATORIOS

LABORATORIO BIOSEARCH

Av. Sanches Lima N° 2127, entre las calle Aspiazu y Guachalla, Edf. Tres Calaberas, Zona Sopocachi



631-41724

BIOSLAB LABORATORIO

Calle 17 B N° 602 Plan 405, Ciudad Satelite, El Alto



701-36392



2-2810877

CEDILAB LABORATORIO

Av. Raul Salmón N° 24, zona 12 de octubre, El Alto (frente a la FELCC)



777-97977



2-2825246

CEMLAB

Zona Ballivian, El Alto



72529388



77595775

CENELIP LABORATORIO

Calle Claudio Sanguines N° 1538, Miraflores



701-77017



2-2225624

CIMFA MANCO KAPAC C.N.S.

Av. Manco Kapac entre calle Perú y Pucarani a media cuadra del nudo Vita



2-2455861



2-2455812

CIMFA MIRAFLORES C.N.S.

Plaza Triangular esq. av. Argentina



2-2522212

CIMFA VILLA ADELA C.N.S.

Altura de Av. Junin, zona Villa Adela

LABORATORIOS

CIMFA VILLA FATIMA C.N.S.

Entre calles Matias Terrazas y Lopera

 2-2211908

 2-2384826

CIMFA VILLA TUNARI C.N.S.

Calle Quintanilla Zuazo cerca a la Cancha Fabril

 2-2384826

CLIN&GEN

Av. Argentina N° 1850,
entre calles Díaz Romero y Gutiérrez,
Zona Miraflores



715-48350



762-16660

CONTROLAB LABORATORIO

Calle Calama N° 447 (entre calles Laja y Kramer) Zona Norte



725-40860

DIAGNOSLAB

Av. Sanchez Lima N° 2512
Edf. Melissa p.1



705-52499



772-24685

ENDOLAB CENTRAL

Calle 12 República de Portugal N° 7918
Edf. Flor de Loto p. 2, Zona Calacoto

 2-2790834

GEN Y VIDA CENTRAL

Av. Busch N° 1944 Edf. El Roble, Zona Miraflores (a una cuadra de la plaza Triangular, subiendo)



715-64320

 2-2245235

GEN Y VIDA CIUDAD SATÉLITE

Av. Diego de Peralta, Zona Ciudad Satelite (frente al Hospital Holandés)

 2-2813503

LABORATORIOS

HOSPITAL ARCO IRIS

Av. 15 de Abri N° 40,
Zona Villa Fátima



767-51610



2-2216021



2-2217799

HOSPITAL CORAZÓN DE JESÚS

Zona Jesus del Gran Poder,
entre calles 2 y 3, lado el Kenko, El Alto



767-57801



2-2850909



2-2850701

HOSPITAL MATERNO INFANTIL - CNS

Calle Rep. Dominicana, entre calles
Villalobos y Lucas Jaimes,
Zona Miraflores



2-2223416



2-2223392

HIES GERIÁTRICO C.N.S.

Calle Corneta Mamani, Zona Sopocachi
(entre Landaeta y 20 de Octubre)



2-2422091



2-2113542

HOSPITAL MUNICIPAL MODELO COREA

Calle Tunesa Esq. Calle Africa y Av.
Litoral Urb. Ex Combatientes



2-2851413



2-2852644

HOSPITAL OBRERO N° 1 - CNS

Av. Brasil N° 1745 entre las Calles
Lucas Jaimes y José Gutierrez, Zona
Miraflores



2-2245487



2-2242424



2-2245518

HOSPITAL OBRERO N° 30 APÓSTOL SANTIAGO II - CNS

Calle 13, Zona Santiago II

LABORATORIOS

IASO S.R.L. CHASQUIPAMPA

Calle 50 esq. Defensores del Chaco,
Zona Chasquipampa

 2-2777496

IASO S.R.L. OBRAJES

Av. Hernando Siles esq. Calle 9,
Zona Obrajes



625-11122

 2-2916466

ILLIMANI S.R.L. (Z. CALACOTO)

Calle 21 Edf: Monrroy Veles, Zona
Calacoto

 2-2790741

LABORATORIOS ILLIMANI

Calle Juan de la Riva N° 1406 esq.
Loayza Edf. Alborada, Zona Central



715-33302



789-00016

INLASA

Pasaje Rafael Zubieta N° 1889 (Lado
Estado Mayor del Ejército),
Zona Miraflores

 2-2226048

 2-2225194

 2-2226670

 2-2225198

INSTITUTO NACIONAL DE MEDICINA NUCLEAR INAMEN

Calle Mayor Rafael Zubieta N° 1555,
Miraflores



625-00209

 2-2229884

 2-2226116

INTILAB

Monumento Busch, Zona Miraflores



719-12703

LABCLINICS S.R.L.

SUCURSAL 5

Calle Campos Nro. 334 Esq. 6 de
Agosto, Zona Sopocachi

 2-2430846

LABORATORIOS

LABGENETICS

Calle 21 8226 Edf. Torre Lydia p.1,
Zona Calacoto



699-76427



2-2773301

LABOGENN SRL

Calle Víctor Eduardo N° 2250,
Edf. Tecnológico, Zona Miraflores



762-08329

LABORATORIO DE REFERENCIA REGIONAL TUBERCULOSIS SEDES-EL ALTO

La Ceja, El Alto



2-2825256

LABTRONIC

Av. 6 de Agosto N° 2464 Edf. Los
Jardines P. 2 Zona Central



787-53425



2-2441901

LABZARE

Calle Claudio Sanges N° 1697 esq.
República Dominicana, Miraflores
Edf. CiMA 2do. Piso



752-44440



2-2242036

LACYT S.R.L.

Calle Ignacio Cordero No. 976 Edf.
Terranova p.2, Zona San Miguel



2-2774290

LOS ÁNGELES LABORATORIO

Av. América N° 383 esq. Viacha
Edf. Aliber, Zona Central



725-11961



2-2460704

MEDLAB

Calle 21 de Calacoto, (bajando el
callejón a lado del Banco Unión)
Zona Calacoto



789-06666

LABORATORIOS

LABORATORIO MATERLAB

Calle 21 N° 8239 (frente a Ketal)
Zona Calacoto



732-83676



715-30224



2-2213514

MIC CENTRAL LABORATORIO

Calle 6 sobre Av. Hector Ormachea
Edf. CES, Zona Obrajes



2-2788335

MIKROMOL LABORATORIO

Calle Vicente Lecuña N° 618, Zona
Ciudad Satelite (a una cuadra del
Hospital Holandés)



699-51720



767-33890

MULTI TEST LABORATORIO

Calle Luis Torrez N° 388, Zona 16 de
julio, El Alto



712-32160



2-2844709

LABORATORIO CLÍNICO PLEXUS

Av. 6 de Agosto No.2399 y Calle
Belisario Salinas, Edf. Carlos David,
Zona Sopocachi



653-66444



651-52900

PRONTOLAB

Av. Montenegro N° 874, loque H N° 22,
Edf. Torre Grazia, Zona San Miguel



2-2798143



2-2221188

PROSALUD (Z. 16 DE JULIO)

Av. Juan Pablo II esq. Calle 3 de
Noviembre N° 45, Zona Ferropetro,
El Alto



715-58860



715-58845

LABORATORIOS

PROSALUD (Z. MIRAFLORES)

Av Busch entre calles Carrasco
Pasoskanky, callejon Busch,
Zona Miraflores

 2-2184100

 2-2220729

SAN JUAN DE DIOS

Calle 2, Zona Irpavi

 2-2723464

SERRANO

Av. Busch, Esq. Calle Haiti, Zona
Miraflores

Click



730-54641

Click



706-17225

SERVILAB SCIENCE

Av. Argentina 1843 esq. Diaz Romero
Edf. Torre Vicenta, Zona Mireflores

Click



697-69533

Click



705-80451

UNIGEN

AVENIDA SAAVEDRA # 2224, FACULTAD DE
CIENCIAS FARMACEUTICAS,
ZONA MIRAFLORES

Click



712-16881

 2-2229021

VIDA LABORATORIO CLÍNICO

AV. LAS AMÉRICAS Nº 219
EDIF. NIÑO RAFAEL P.1,
ZONA VILLA FÁTIMA

Click



730-10108



3

ATENCIÓN GRATUITA EN LÍNEA

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

ATENCIÓN GRATUITA EN LÍNEA

MARTIXA TELEMEDICINA

Consultas médicas gratuitas en diferentes especialidades.
Plataforma de la UMSA.



TRICOLOR

Consultas de fisioterapia para paciente con COVID - 19 en recuperación



RICARDO GUARAZ

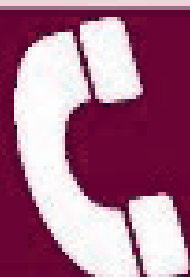
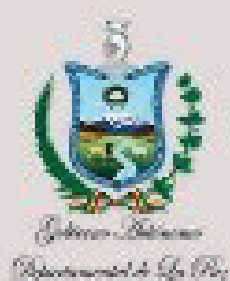
Médico general
atención de 9:00 a 17:00
Solo por whatsapp



ANGELA ALCAZAR

Médico general
atención de 8:00 a 19:00
Por whatsapp y llamadas





INFORMACIÓN #COVID-19

- 1** En caso de sospecha de COVID-19 y si NO cuentas con seguro, comunícate con el Centro Coordinador de Emergencias en Salud Departamental.

168

SÍNTOMAS QUE DEBES TOMAR EN CUENTA

Fiebre	Tos seca
Cansancio	Dolor de garganta
Dolor de cabeza	Dolor de espalda
Dificultad para respirar	Dolor o presión en el pecho
Sensación de falta de aire	
Pérdida del sentido del olfato o del gusto	
Personas que hayan estado en contacto cercano con una persona positiva o sospechosa del COVID-19	

- 2** Para un diagnóstico temprano llama a la línea gratuita del Ministerio de Salud **800-10-1104**

- 3** Si una persona fallece con COVID-19, comunícate con el **110 (IDIF)**

- 4** En caso de EMERGENCIAS, comunícate con la Red de Ambulancias:
- 165 SEMA**
161 SUMA
169 SAMU



#SaludParaLaPaz
@RedCoordinadaCrisis
Ministerio del Poder Popular

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL CORONAVIRUS

¿QUIÉNES SON CONSIDERADOS
COMO CASOS SOSPECHOSOS DE
CORONAVIRUS?

TODA PERSONA QUE
TUVO CONTACTO
CON ALGUIEN CON
CORONAVIRUS
CONFIRMADO O
HAYA ESTADO EN UN
LUGAR DONDE
EXISTEN CASOS
CONFIRMADOS.



DE VUELTA CON
RESPONSABILIDAD



4

INSUMOS DE BIOSEGURIDAD

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

TIPOS DE BARBIJOS



KN-95
95% DE PROTECCIÓN



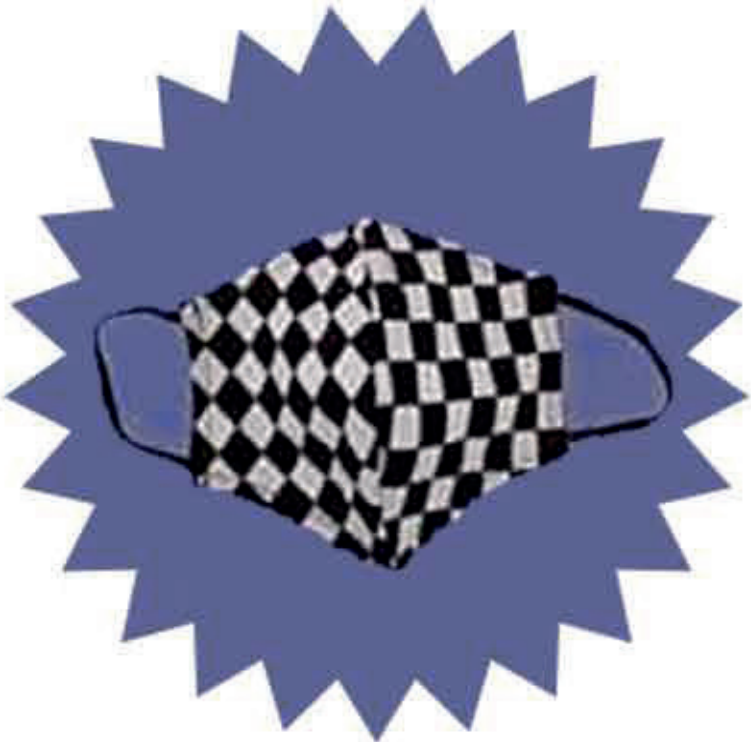
QUIRÚRGICOS TRICAPA
95% DE PROTECCIÓN



FFP-1
95% DE PROTECCIÓN



CARBÓN ACTIVADO
10% DE PROTECCIÓN



TELA
0% DE PROTECCIÓN



NEOPROPENO
0% DE PROTECCIÓN

INSUMOS DE BIOSEGURIDAD

BIOSEGURIDAD 3M INSUMED

Oxímetros, nebulizadores,
termómetros, tensiómetros, etc



PRODUCTOS DE BIOSEGURIDAD

Máscaras y barbijos full face
tipo de filtro Kn-95.



PRODUCTOS DE BIOSEGURIDAD

Barbijos quirúrgicos para niños Kn-95
Barbijos quirúrgicos para adultos.



BIOSEGURIDAD DISCAPACIDAD Y TRABAJO

Confección de trajes de bioseguridad
dos piezas, piezas enteras, venta de
barbijos.



INSUMOS DE BIOSEGURIDAD

INSUMOS DE BIOSEGURIDAD LUNA

Productos de bioseguridad, trajes de bioseguridad impermeables, guantes quirúrgicos, Ivermectina, dióxido de cloro, etc.

click



750-10719



TRAJES DE BIOSEGURIDAD BOLIVIA

Confección de trajes de bioseguridad.

click



772-63583



LENTES DE BIOSEGURIDAD

Venta de lentes de bioseguridad con garantía y certificación.

click



772-63583



BIO SEG LPZ

Gafas médicas de protección certificado ISO, FDA y SGS.

click



777-27922



720-45181



INSUMOS DE BIOSEGURIDAD

BIOSAFETY IMPORT BOLIVIA

Importación de termómetros, barbijos de bioseguridad y venta de pruebas rápidas.

click



767-90306



PUMA IMPORTACIONES

Importación de termómetros digitales infrarrojos diseñados para medir la temperatura corporal.

click



735-91278



623-60160



IMPORTADOR DIRECTO

Barbijos kn 95 - 5 capas
Certificación CE, 100% originales
(Precio 5 Bs. Por unidad y descuento por cantidad)

click



701-40256



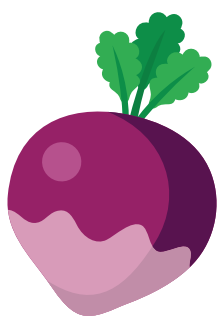
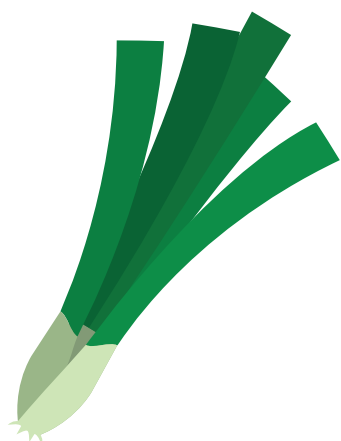
5

MEDICINA TRADICIONAL ALTERNATIVA

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

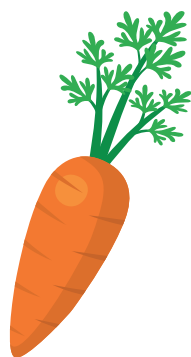
MEDICINA TRADICIONAL ALTERNATIVA

TIPS NUTRICIONALES EN TIEMPOS DE COVID



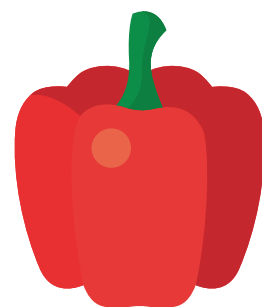
1. DESINFECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Se debe mantener una limpieza adecuada de los alimentos: podrías utilizar diferentes sustancias que ayuden a desinfectar todos los alimentos comprados; lavar muy bien las frutas y verduras, en el caso de las carnes se podría utilizar limón o vinagre para la desinfección pieza por pieza y desinfectar envoltorios de alimentos o latas.



2. FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

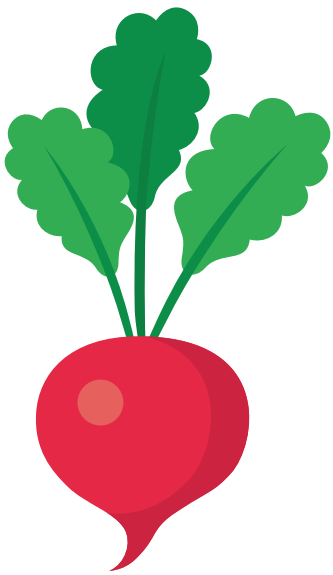
Aumenta tu consumo de frutas y verduras, con al menos cinco porciones al día. Contienen mucha vitamina A, C, D y E, minerales como Zinc, Selenio, Omega 3, además de antioxidantes, que te ayudarán a combatir infecciones. Consume naranjas, mandarinas, limón, tomate, toronja, papaya, kiwi, palta, almendras, damasco, aceituna, perejil, productos lácteos y derivados.



¿Quieres saber más?



MEDICINA TRADICIONAL ALTERNATIVA



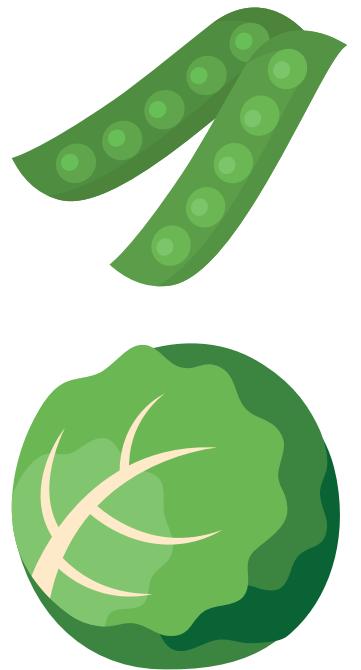
3. NO COMPRES SOLO ALIMENTOS NO-PERECIBLES

En vez de comprar muchas pastas y arroz, adquiere frutas, verduras y legumbres se recomienda bastante variación de sabores y colores. Consume cereales y legumbres desecadas que ayudan en la reconstitución de tejidos y refuerza el sistema inmune.

4. BEBE MUCHA AGUA

Mantén una buena hidratación al día (2 litros de agua).

Consume líquidos calientes, limonadas que ayuden a tu sistema inmunológico como la canela con clavo de olor, limón y miel, agua con limón, jengibre con limón entre otros.



¿Quiéres saber más?



Haz click



Haz click



Haz click



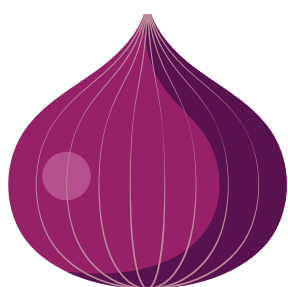
Haz click



MEDICINA TRADICIONAL ALTERNATIVA

5. REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS

Realiza actividad física eso ayuda a que la dieta sea mejor aprovechada por el organismo. Prioriza que sea en el día, realiza ejercicios aeróbicos y mantén una actitud positiva, ayuda a mantener tus defensas altas. No olvides que las horas de sueño son importantes para el organismo.

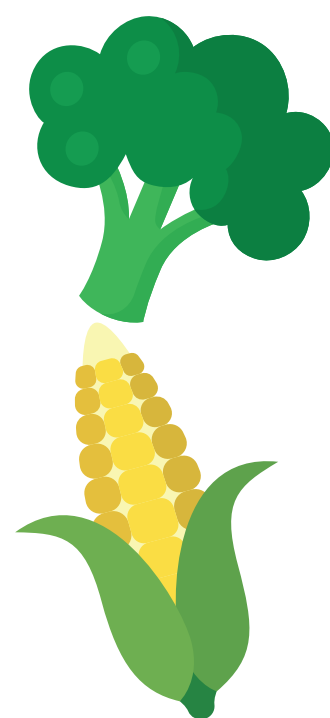


¿Quiéres saber más?



6. EVITA

- Consumir alimentos ricos en grasas saturadas (frituras, alimentos modificados por calor).
- Modera el consumo de productos de origen animal.
- Evita el consumo de comida rápida, bebidas carbonatadas, productos de pastelería que contengan alta cantidad de azúcares.
- No consumir bebidas alcohólicas y fumar en esta etapa de enfermedad.



¿Quiéres saber más?



MEDICINA TRADICIONAL ALTERNATIVA

MATE NATURAL PARA ALIVIAR LA TOS

Recetas caseras y naturales para realizarlas en casa.



JARABE NATURAL PARA LA TOS DE EUCALIPTO Y CEBOLLA

Remedio natural para aliviar la tos. No apto para diabéticos



RECETAS DE INFUSIONES Y TÉS

Infusiones que te pueden ayudar a potenciar el sistema inmune.



REMEDIO CASERO DE JENGIBRE Y AJO

Preparación de té de jengibre y ajo.



MEDICOS NATURISTAS EXPLICAN SOBRE LA MEDICINA TRADICIONAL

La forma correcta de preparar las yerbas medicinales.



MEDICINA TRADICIONAL ALTERNATIVA

HIERBAS MEDICINALES ¿AYUDAN PARA EL COVID-19?

Plantas que pueden fortalecer el sistema inmunológico y aliviar los síntomas del virus.



MEDICINA NATURAL ALTERNATIVA

Imágenes de plantas, frutas, verduras y otros con sus beneficios



EUCALIPTO, LA PLANTA BUSCADA PARA COMBATIR LOS SINTOMAS DE COVID-19

El eucalipto, es un antiséptico que sirve para desinfectar y también se puede hacer vaporizaciones.



EL MATICO

Planta que con una sola taza te abre milagrosamente los pulmones.



EL MEJOR TE PARA COMBATIR EL CORONAVIRUS

Video de un remedio muy efectivo para aliviar los síntomas.



MEDICINA TRADICIONAL ALTERNATIVA

MEDICINA TRADICIONAL Y COVID-19

Técnicas y procedimientos basados en las creencias y las experiencias de diferentes culturas, utilizados para el mantenimiento de la salud.



TE PARA REFORZAR EL SISTEMA INMUNIOLOGICO Y PREVENIR EL VIRUS

Video de un remedio muy efectivo para aliviar los síntomas.



JARABE Y TE MILAGROSO

Combate el coronavirus, alivia todos los síntomas.



BIOECO ACTUAL

Cómo hacer vahos descongestionantes



MEDICINA TRADICIONAL ALTERNATIVA

EUCALIPTO

Vahos de eucaliptos para respirar mejor.



VAPORACIONES HERBALES

Todo sobre los vahos.



VAHOS DE EUCALIPTO Y OTROS

Tus pulmones quedarán como nuevos con estos vahos de eucalipto, elimina flemas y virus.



AROMATERAPIA ANTIVIRAL

Purifica ambientes, eleva defensas y alivia síntomas de gripes y resfríos



KIT DE HIERBAS MEDICINALES

Por la compra de cada Kit contribuirás al grupo “Somos un Mismo Corazón” para los adultos mayores.



MEDICINA TRADICIONAL ALTERNATIVA

GÉNESIS LA DECISIÓN INTELIGENTE

Tres potentes antibióticos naturales
que tienes en tu cocina.



SCIELO

La importancia de las plantas
medicinales, su taxonomía y la
búsqueda de la cura a la enfermedad
que causa el coronavirus (COVID-19)



14 PLANTAS MEDICIALES PARA TRATAR EL COVID-19

Conoce las 14 plantas medicinales
que refuerzan las defensas (y pueden
prevenir el coronavirus)



PLANTAS MEDICINALES AYUDAN A COMBATIR EL COVID-19

Ajos, eucalipto, kión, sauco, uña de
gato, entre otros



KIT DE MEDICAMENTOS

EN CASO DE SER UN PACIENTE LEVE DE COVID-19

USA EL BOTIQUÍN DE LA SIGUIENTE MANERA:

PREVENTIVOS:

- VITAMINA C
1G CADA 8 HRS X 10 DÍAS
- VITAMINA D
2000UI CADA DÍA X 10 DÍAS
- ZINC
20MG CADA 12 HRS X 10 DÍAS
- OMEGA 3
CADA 8HRS X 10 DÍAS

TRATAMIENTO BÁSICO:

- ANTIGRIPIAL COMPUESTO
1 COMPRIMIDO CADA 8 HRS X 5 DÍAS
- IBUPROFENO 400MG
1 COMPRIMIDO CADA 8 HRS X 8 DÍAS
- ASPIRINA 100MG
CADA DÍA X 10 DÍAS
- OMEPRAZOL 20MG
CADA 12 HRS X 10 DÍAS

SI EXISTEN SÍNTOMAS RESPIRATORIOS
AGREGAR:

- AZITROMICINA DE 500MG
EL PRIMER DÍA UNA TABLETA COMPLETA,
DESPUÉS MEDIA TABLETA CADA DÍA X 5 DÍAS.
PACIENTES COMPLICADOS Y/O CRÍTICOS DE
ACUERDO A EVOLUCIÓN Y REQUERIMIENTO.

ADVERTENCIA: ESTOS MEDICAMENTOS NO PREVIENEN EL COVID-19. SON PARA EL TRATAMIENTO DE SÍNTOMAS.



Previniendo un rebrote o segunda ola, se recomienda contar con un

BOTIQUÍN FAMILIAR COVID-19



RECOMENDACIÓN:

No te olvides que antes de iniciar cualquier tratamiento debes acudir a un control con tu médico.

- Antigripal compuesto 1 comprimido cada 8 hrs x 5 días
- Ibuprofeno 400 mg 1 comprimido cada 8 hrs x 8 días
- Aspirina 100 mg cada día x 10 días
- Omeprazol 20 mg cada 12 horas x 10 días
- Vitamina C 1 g cada 8 hrs x 10 días
- Vitamina D 2000 UI cada día x 10 días
- Zinc 20 mg cada 12 hrs. x 10 días
- Omega 3 cada 8 hrs x 10 días
- Barbijo quirúrgico
- Oxímetro de pulso

Si existen síntomas respiratorios agregar:

Azitromicina 500 mg el primer día, luego
250 mg cada día x 5 días

Pacientes complicados y/o críticos de acuerdo a evolución y requerimiento, bajo supervisión médica.



ESTAMOS CONTIGO
PARA CUIDARTE

#SaludParaLaPaz





6

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

EN MOMENTOS DIFÍCILES, ESTAMOS A TU DISPOSICIÓN
CENTRO DE LLAMADAS “VOCES DE FORTALEZA”



800-11-5070

HORARIOS DE ATENCIÓN: 17:00 - 07:00

LÍNEA GRATUITA



VOCES DE FORTALEZA

Acompañamiento en crisis, manejo de
estres, oraciones, consejería, guía
espiritual.



800-11-50-70
LÍNEA GRATUITA



DESAFÍO

Manejo de emociones, duelo,
relaciones familiares, ansiedad,
vinculos afectivos y depresión.

click



755-04288



PSINERGIA

Atención psicológica online,
a nivel individual, de pareja y
de familia.

click



697-86000

FAMILIA SEGURA - UNICEF

Asesoramiento, prevención de violencia
y apoyo psicoemocional afectada por la
pandemia COVID-19.



800 11 3040

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

LIC. CLAUDIA SAENZ

Psicoterapeuta Sistémica,
asesoramiento y contención
emocional



705-30127

LIC. MONTSERRAT CHUMASERO

Terapia psiconeural
biológica emocional.



601-57017

LIC. FLORA CONDORI

Contención en crisis.



712-35070

LIC. VIVIANA ROJAS

Contención en crisis.



762-08136

LIC. YAMILE DORIGO

Contención en crisis.



788-31132

LIC. GUIGUI CHAIM

Contención en crisis.



777-74871

CÍRCULO DE APOYO EMOCIONAL COVID-19

Red de apoyo que brinda información y
orientación para la gestión adecuada del
estrés y emociones negativas durante la
pandemia.



Click



606-31128



7

DELIVERY FARMACEÚTICO

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

DELIVERY FARMACÉUTICO

DRACARYS DELIVERY

Servicio de compras en farmacias y delivery.

click



720-35085



MUJERES AL VOLANTE

Servicio de compras en farmacias y delivery.

click



715-25805



FARMACORP

Entrega de medicamentos a domicilio y oficinas.

click



777-55555



2-2795252



PLUS DELIVERY

Servicio de compras en farmacias y delivery por teléfono, whastapp y online

click



767-76363



2-2796363





8

HOSPITALES AUTORIZADOS

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

HOSPITALES AUTORIZADOS

HOSPITALES MUNICIPALES



HOSPITAL MUNICIPAL LA PORTADA

Zona la Portada entre
calles Aguirre y Florida.
Emergencias las 24
horas.

 2-2651756



HOSPITAL MUNICIPAL COTAHUMA

Tembladerani Av. Victor
Agustín Ugarte
Esquina Jaime Zudañez s/n.
Emergencias las 24 horas.

 2-2420087

 2-2417686

HOSPITALES AUTORIZADOS

HOSPITALES CAJAS DE SALUD

HOSPITAL OBRERO N° 1

Miraflores Av. Brasil n°1745 entre
Calles Lucas Jaimes y Jose Gutierrez
Emergencias las 24 horas.



2-2245518



2-2112064

HOSPITAL LUIS URIA DE LA OLIVA

Villa Copacabana final AV. Burgaleta
Emergencias las 24 horas.



2-2230086



2-2230100

HOSPITAL SANTIAGO SEGUNDO

Zona Alto Santiago Segundo - Calle 13
Emergencias las 24 horas.



2-2333496

HOSPITAL PETROLERO DE LA PAZ

La portada Obrajes calle 8 esquina Av.
Costanerita s/n
Emergencias las 24 horas.



800 10 3141

HOSPITAL MILITAR CENTRAL COSSMIL

Miraflores Av. Saavedra n° 1809
Emergencias las 24 horas.



164



HOSPITALES AUTORIZADOS



Servicio Departamental de Salud de La Paz

@Sedeslp · Medicina y salud

Haz click



SEDES LA PAZ

HOSPITAL DE CLÍNICAS

ZONA MIRAFLORES AVENIDA SAAVEDRA N° 2245

EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.



2-2229180

SERES EL ALTO

HOSPITAL DEL NORTE

EL ALTO AV. JUAN PABLO II . N° 220 AL LADO

LECHE PIL ANDINA

EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.

Click



789-86622



789-55211

HOSPITAL BOLIVIANO HOLANDES

EL ALTO CIUDAD SATÉLITE

CALLE 6 ESQUINA DIEGO DE PORTUGAL

EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.



730-88487

HOSPITAL DEL SUR

EL ALTO Z/ COSMOS 79

EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.

CLÍNICAS AUTORIZADOS

HOSPITAL METODISTA

OBRAJES Av. 14 de Septiembre y calle 12
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.



2 - 2783509



2 - 2783372



CLÍNICA RENGEL

SOPOCACHI calle Víctor Sanjinés N° 2762
Plaza España
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.



2 - 2414444



2 - 2413896



CLÍNICA LOS ANDES

LOS PINOS Calle José María Aguirre Achá
N° 200
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.



2 - 2126006



CLÍNICA ALEMANA

SOPOCACHI Av. 6 de Agosto N° 2821
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.



2 - 2432155



CLÍNICA CEMES

SOPOCACHI Av. 6 de Agosto N° 2881
PACIENTES DE TIPO 1 AGNÓSTICO LEVE Y/O
MODERADO



2 - 2430350



HOSPITALES AUTORIZADOS

AMBULANCIAS DE LA PAZ

SERVICIO MUNICIPAL DE AMBULANCIAS - SEMA 165

Av. Simón Bolívar frente mercado camacho
Emergencias las 24 horas.



OXIMED AMBULANCIAS - SERVICIOS

Calle Boquerón n° 1318 esq. Almirante Grau
Emergencias las 24 horas.

click



765-22595

AMBULANCIAS AMID

Calle Claudio Sanjinés n° 1558 entre Av.
Saavedra y Francisco de Miranda
Emergencias las 24 horas.



SUMA 161

EL ALTO Plaza Santiago Segundo
Emergencias las 24 horas.



HOSPITALES AUTORIZADOS

AMBULANCIAS DE LA PAZ

BOMBEROS VOLUNTARIOS SAR BOLIVIA

Achumani, Av. Jose Manuel Chinchilla entre
calles 15 Y 16.

Emergencias las 24 horas.



624-21123

POLICIA BOMBEROS ZONA SUR

Los Pinos, calle 25 al lado del Hospital Los
Pinos.

Emergencias las 24 horas.



2799726



800-141119

SAMI ASISTIR

Calacoto, calle Jose María Achá n°97 esq. calle
21, lado club Euforia.

Emergencias las 24 horas.



2119561



2799911



9

TRANSPORTE

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

TRANSPORTE

RADIO TAXI DIAMOND - MOTOS

Servicio de Delivery

click



712-50756



2-239999



RADIO MOVIL ILLIMANI

Servicio de transporte



2-2485485



2-2490606



RADIO MOVIL MAGNATE

Servicio de transporte



2-2225225



RADIO MOVIL NANOS

Servicio de transporte

click



740-24752



2-2233322



RADIO MOVIL SERVISUR L.P.

Servicio de transporte



2-2795077



TRANSPORTE

RADIO MOVIL ACHUMANI

Servicio de transporte

click



725-33935



2-2711717



RADIO MOVIL ALFA

Servicio de transporte

click



715-74765



2-2412525



RADIO TAXI ETAXI.BO

Servicio de transporte

click



732-11122



2-2797911



RADIO MOVIL CHUQUIAGO

Servicio de transporte

click



701-56610



2-2215215



2-2211717



RADIO MOVIL MALLASA

Servicio de transporte

click



610-99337



2-2745858



TRANSPORTE

RADIO TAXI MILENIO

Servicio de transporte

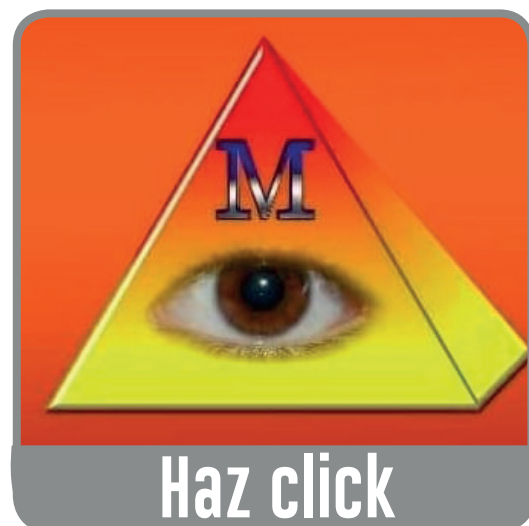
click



788-17771



2-2383838



RADIO MOVIL SAN ANTONIO

Servicio de transporte



2-2236123



RADIO MOVIL DIAMOND

Servicio de transporte, Zona Villa Copacabana y Zona Pampahasi

click



712-50756



2-2258888



2-2234545



RADIO TAXI CRISTO REY

Servicio de transporte



2-2412412



10

SERVICIO DE DESINFECCIÓN

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

SERVICIO DE DESINFECCIÓN

DESINFECCIONES FUMIMAX

Av. Libertador N° 202

Click



777-71020



FUMICHEL

Desinfección de edificios

Click



779-04358



RACSODA

Servicios de fumigación contra el COVID-19 avalados por el Ministerio de Salud.

Click



701-41394



ALVAREZ ASOCIADOS FUMIGACION

Servicios de fumigación y desinfección.

Click



701-77255

Click



775-63664



CLEAN SPACE DESINFECCION

Servicio de desinfección profesional.

Click



613-99724



SERVICIO DE DESINFECCIÓN

PROVID

Servicio de desinfección y fumigación.

click



787-54960



SISPLAG BOLIVIA

Servicio de desinfección y fumigación.

click



791-99200



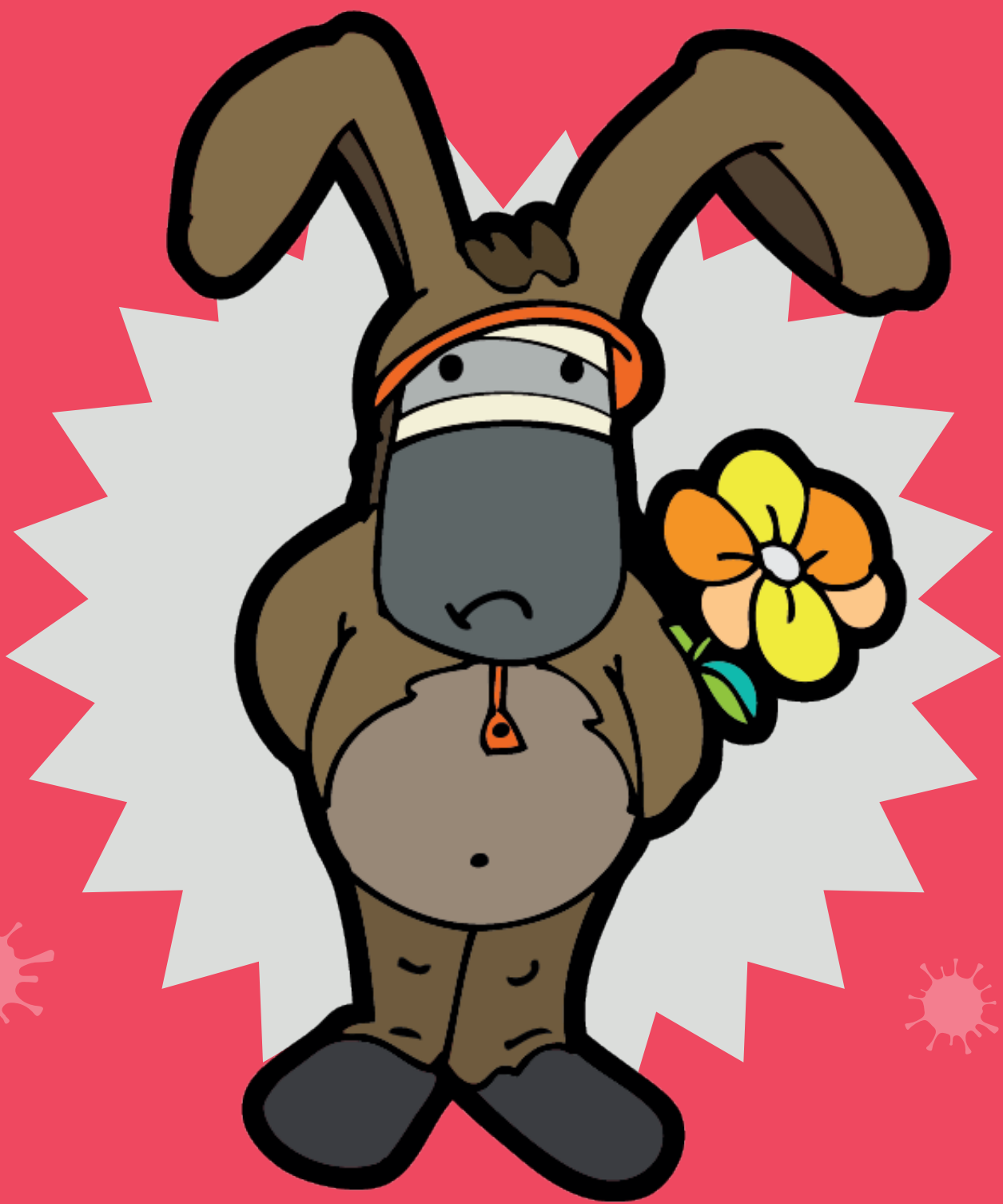
2-2724837



click



795-21400



11

SERVICIOS FUNERARIOS

ACTUALIZADA HASTA EL 23 DE ENERO 2021

SERVICIOS FUNERARIOS

FUNERARIA SAN FRANCISCO

Doctor Teodoro Vilca Cuno
Av. Panorámica s/n (lado teleferico
amarillo zona Ciudad Satelite) (El Alto)

Click



777-77411



2-2811553

FUNERARIA SAN FRANCISCO DE ASÍS

Lilian V Vilca Quenallata
Plaza Juana Azurduy de Padilla (El Alto)

Click



762-67842

Click



765-44917

FUNERARIA SAN FRANCISCO DE SALES

Maribel Vilca Quenallata
Av Juan Pablo II N° 51 (El Alto)

Click



72018258

Click



720-72059

FUNERARIA ESCALERA AL CIELO

Amaya Castro
c. Carrasco esq. Francisco de Miranda
N° 1595 zona Miraflores

Click



730-73085

Click



671-96729

FUNERARIA LOS ÁNGELES

Christian Guzmán Rodríguez
Av. Brasil N° 1312 zona Miraflores

Click



752-93043

FUNERARIA VALDIVIA

Christian Sanz Clemente
Av. Busch N° 1278 zona Miraflores

Click



701-45039

FUNERARIA SAN JOSÉ

Beatriz Quispe Mamani
Av. Brasil esq. Cuba N° 1373 zona
Miraflores

Click



712-68098

SERVICIOS FUNERARIOS

FUNERARIA RAMÍREZ

Ever Ramires
C. Villalobos n 1841 zona Miraflores



735-35810

FUNERARIAS ROSARIO

Rafael Chuquimia
Av. Rogelio Carrillo N° 420 zona Kupini



719-38640



787-80224

FUNERARIA TICONA

Jesús H. Quispe Carrizo
C. Fournier n°125 Zona Ballivian
(El Alto)



762-39849

FUNERARIA EL ARCÁNGEL

Hugo Cahuana
Av. Busch 1275 zona Mirafloes



712-15483

FUNERARIA MONTECRISTO

Florencio Pachajaya
Av. Juan José Torrez N° 600 plaza el
Ángel



725-38382

FUNERARIA SAN MARCOS

Adalid Huallpa
Av. Brasil N° 1361 cerca monumento a
Busch zona Miraflores



791-13253

FUNERARIA BOLÍVAR

Milton Romero
Av. Mariscal Santa Cruz No. 1287
zona Central



725-12814

SERVICIOS FUNERARIOS

FUNERARIA FERNÁNDEZ

Julián Apaza
Av. Francisco de Miranda Nº 2278
zona Miraflores



720-76516



ESTO ES MUY IMPORTANTE

Sabías que según la Ley Municipal Autonómica No. 414 de REGULACIÓN DE LA CUARENTENA DINÁMICA CONDICIONADA Y DE CORRESPONSABILIDAD CIUDADANA PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN Y CONTAGIO DEL COVID-19 EN EL MUNICIPIO DE LA PAZ, cada ciudadano juega un rol muy importante.



LEY MUNICIPAL AUTONÓMICA 414

Entre otras finalidades tienes estas dos, de mucha importancia:

- Lograr un municipio con menor porcentaje de ciudadanos expuestos a la enfermedad del Coronavirus (COVID 19), a partir de las acciones responsables individuales y colectivas en el marco de la corresponsabilidad y la cultura ciudadana, mediante un comportamiento social que responda a la contingencia de manera asertiva, como medida de prevención.
- Promover en las personas el ejercicio de la cultura ciudadana en el contexto de la Declaratoria de Emergencia Sanitaria Nacional por el COVID 19, lo cual implicará además que cada persona deberá respetar, obedecer y someterse a las normativas vigentes relacionadas a la seguridad sanitaria, prevención, contención y tratamiento de dicha infección, así como de corresponsabilidad ciudadana.



LEY MUNICIPAL AUTONÓMICA 414

Sobre las responsabilidades de los ciudadanos en su rol de corresponsabilidad, se destaca lo siguiente, toma nota:

DEBERES DE LOS CIUDADANOS (AS)

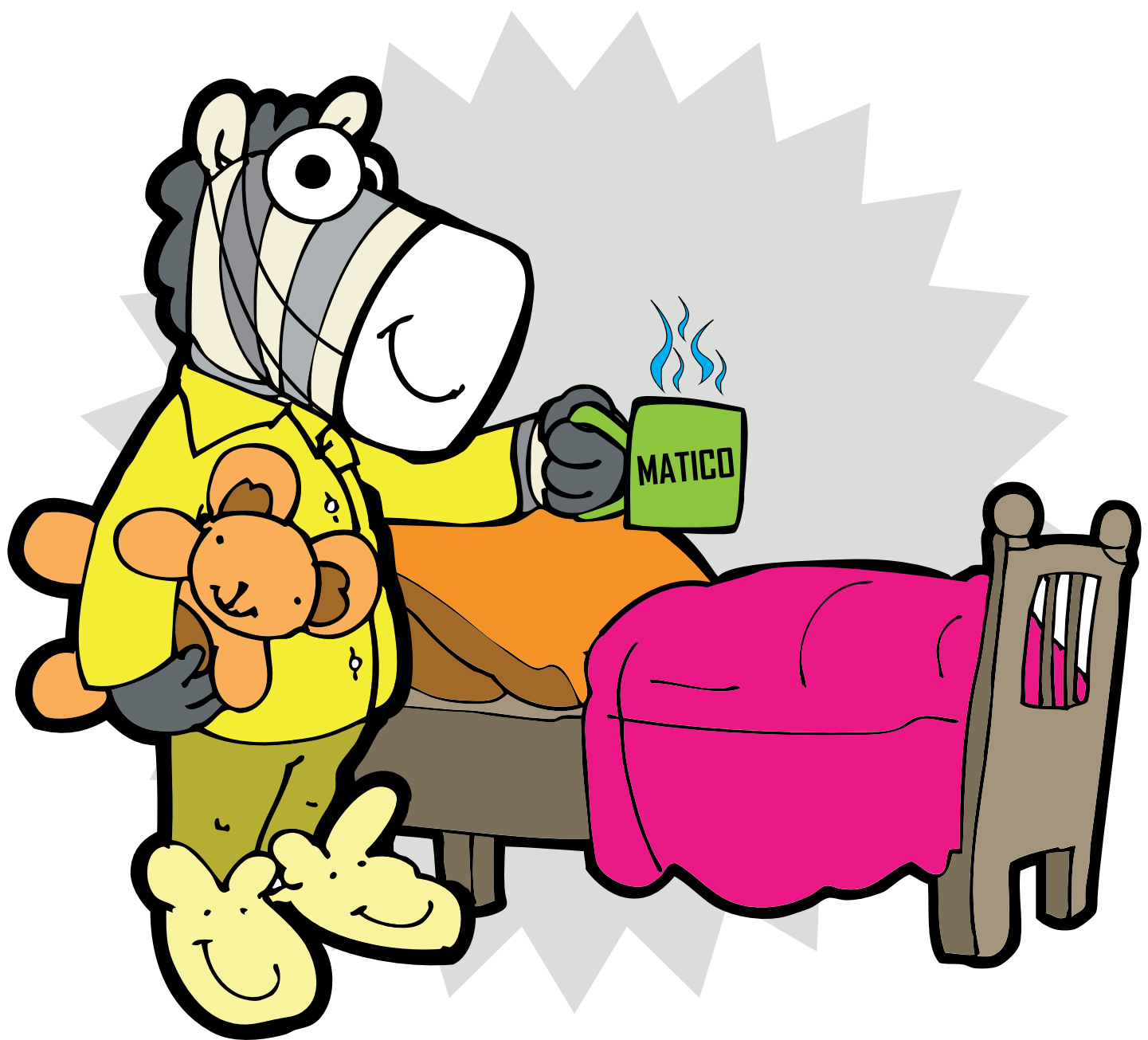
- a) Cumplir con todas las medidas de bioseguridad en espacios públicos, durante el desarrollo de sus actividades laborales, económicas, sociales, culturales, de esparcimiento y otras en espacios públicos y privados.**
- b) Cumplir los horarios de tránsito según lo establecido en la normativa nacional y municipal vigente.**
- c) Transitar para lo estrictamente necesario.**
- d) Respetar y cumplir las normas establecidas por los distintos niveles de gobierno, en el marco de la prevención y protección de la vida y la salud.**
- e) Dar prioridad de atención y protección a las poblaciones adultas mayores, niñas, niños y adolescentes y personas que tienen enfermedades de base y/o crónicas, las personas con discapacidad y mujeres que se encuentren en estado de gestación y lactancia.**
- f) Acceder y difundir información veraz y oportuna sobre el Coronavirus y su desarrollo.**
- g) Buscar información en los medios oficiales para conocer las medidas de bioseguridad que le permita ser un ciudadano responsable en tiempos del Coronavirus (COVID-19).**

LEY MUNICIPAL AUTONÓMICA 414

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA

-  a) Lavado frecuente de manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica (alcohol gel) por el tiempo de 20 segundos por lo menos, Es especialmente importante lavarse las manos después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas.
-  b) Uso de barbijo obligatorio fuera de casa y en espacios de interacción social.
-  c) Cobertura de la boca y nariz al toser o estornudar con la parte interior del codo y en caso de usar pañuelo desechable tirarlo inmediatamente a la basura.
-  d) Mantenga el distanciamiento físico.
-  e) Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
-  f) Evitar tocarse la cara, sobre todo ojos, nariz y boca.
-  g) Seguir rutinas de limpieza y desinfección de superficies y espacios de contacto frecuente con agua jabonosa u otro producto desinfectante debidamente certificado por autoridad competente.
-  h) Salir de casa solo para lo estrictamente necesario, y a su retorno cumplir con los protocolos de desinfección de su vestuario y la higiene de su cuerpo.
-  i) Disponer los residuos sólidos de manera responsable de acuerdo a las políticas establecidas por la autoridad municipal competente.

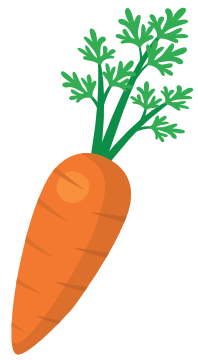
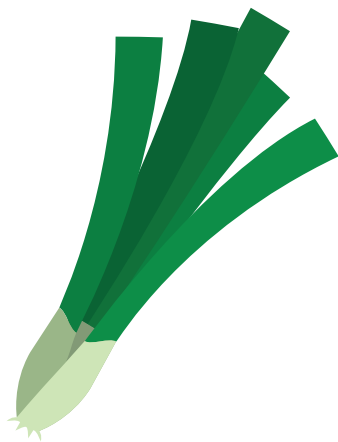
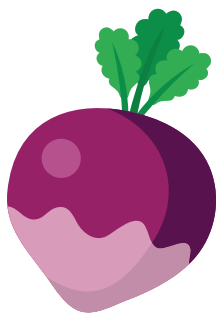
LEY MUNICIPAL AUTONÓMICA 414



MEDIDAS OBLIGATORIAS DE CIUDADANOS (AS) QUE HAN ESTADO EN CONTACTO CON UN CASO POSITIVO O PRESENTAN SÍNTOMAS DE COVID-19

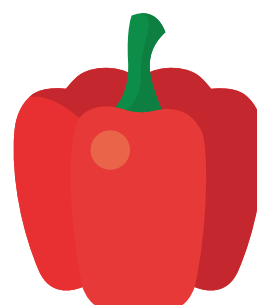
- a) Personas que han tenido contacto con alguna persona reportada como positiva o tengan síntomas leves a moderados deben entrar en aislamiento voluntario por el lapso de 14 días en los lugares determinados por las autoridades competentes y comunicar tal circunstancia al número de atención al (COVID-19), expresamente habilitado al efecto.
- b) Personas que tengan síntomas deben tomar contacto inmediato con el teléfono de atención al (COVID – 19), para seguir el protocolo de atención.

LEY MUNICIPAL AUTONÓMICA 414

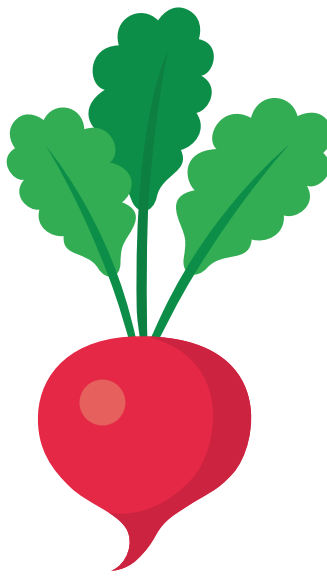


MEDIDAS PARA LA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS

-  a) Planificar las compras para permanecer el menor tiempo posible en los establecimientos, espacios de venta.
- b) Realizar preferentemente las compras de manera individual y en horarios de menor afluencia de personas.
-  c) Respetar la distancia física en las filas al exterior del establecimiento.
-  d) Ingresar a los establecimientos en orden y respetando el número máximo definido en función al tamaño del establecimiento.
-  e) Usar preferentemente carrito o bolsas propias para evitar tocar otras superficies.
-  f) Respetar la señalización de Bioseguridad.

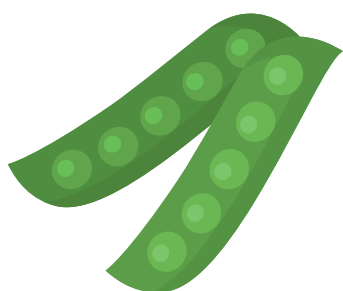


LEY MUNICIPAL AUTONÓMICA 414



MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ALIMENTOS

- a) Lavado de manos antes y después de limpiar y desinfectar los alimentos.
- b) Realizar el lavado de verduras, frutas y hortalizas.
- c) Lavar de alimentos que serán consumidos crudos con desinfectante de grado alimenticio.
- d) Limpieza de los recipientes de alimentos envasados con solución alcohólica.
- e) Mantener limpias y desinfectadas todas las superficies donde se manipulen los alimentos.
- f) Evitar la contaminación cruzada entre los alimentos crudos (que pueden estar contaminados), separándolos de los alimentos cocidos o listos para comer.



LEY MUNICIPAL AUTONÓMICA 414

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL USO DEL ESPACIO PÚBLICO

En espacios públicos todas las personas son responsables en cada una de sus acciones para contribuir a la salud y el bienestar común, debiendo por tanto respetar lo siguiente:

- a) Usar barbijo.**
- b) Mantener el distanciamiento físico en la calle, en lugares de alta afluencia como bancos, mercados y centros de abasto.**
- c) Llevar lo menos posible de accesorios, joyas u otros extras.**
- d) Llevar el cabello recogido y procurar utilizar protectores de cabellos en lugares de alta confluencia.**
- e) Utilizar otros elementos de protección como lentes, protectores de cara, ponchillos, mamelucos, según la necesidad.**



“Construyamos juntos una cultura ciudadana con corresponsabilidad ciudadana, ahora más que nunca”



GUÍA DE AUTOCUIDADOS E INFORMACIÓN ANTE EL COVID-19

¿QUIÉRES APORTAR A LA GUÍA?
COMUNÍCATE CON NOSOTROS

Secretaría Municipal de
Educación y
Cultura Ciudadana



LAS CEBRAS DE LA PAZ



SECRETARÍA MUNICIPAL DE EDUCACIÓN Y CULTURA CIUDADANA

