



Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus COVID-19

La **Sociedad Internacional de Realización Divina de Nicaragua** en consonancia con las recomendaciones de la **Organización Mundial de la Salud** sobre la pandemia **COVID-19** orienta las siguientes medidas a todos los miembros activos, Iniciados en Mantra Yoga Meditación y público en general.

Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, a la que puede acceder en el sitio web de la OMS y a través de las autoridades de salud pública pertinentes a nivel nacional y local. La mayoría de las personas que se infectan padecen una enfermedad leve y se recuperan, pero en otros casos puede ser más grave. **Cuide su salud y proteja a los demás a través de las siguientes medidas:**

“El que habita al abrigo del Altísimo, Morará bajo la sombra del Omnipotente....”

“....No te sobrevendrá mal, Ni plaga tocará tu morada....”

1 Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol (que tenga al menos 70% de alcohol) o con agua y jabón (lavarse durante al menos 20 segundos). **Esta simple práctica que debe formar parte de su educación sanitaria** mata el virus si este está en sus manos.

2 Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y

jabón. **Utilice mascarilla correctamente en todo momento siempre que esté en lugares públicos concurridos abiertos o cerrados.**

Evite contaminar por propagación de sus fluidos a los demás.

Practique regularmente Hatha yoga, ella contiene técnicas de respiración que mejoran la salud respiratoria.

3 Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1.5 metros de distancia entre usted y las demás personas, a fin de reducir su riesgo de infección cuando otros tosen, estornudan o hablan. Mantenga una distancia aún mayor entre usted y otras personas en espacios interiores. Cuanto mayor distancia, mejor.

Nuestra forma de saludo yoga, con las manos juntas, ahora más que nunca tiene validez perentoria. La gran sabiduría de nuestro Maestro.

Guarde su distancia. Esa advertencia también significa no involucrarse en la vida ajena.

4 Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

5 Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo

Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el COVID-19 podría ser una de ellas.

6 Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios

Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.

No se haga el desentendido de las advertencias. Ayude informándose e informando ciertamente a los demás.

7 Procure aumentar su potencia inmunológica.

Con una alimentación más natural y abundante de frutas frescas, vegetales frescos y granos integrales. Disminuya el consumo de azúcar, sal y grasas. Tome ocho o más vasos de agua diariamente.

Y sobre todo, practique Mantra Yoga Meditación con más determinación.

Qué debe hacer si se siente mal

- **Conocer todos los síntomas de la COVID-19.** Los síntomas más comunes de la COVID-19 son: fiebre, tos seca y cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que pueden afectar a algunos pacientes son: pérdida del gusto o el olfato, dolores, dolor de cabeza, faringoamigdalitis, congestión nasal, ojos enrojecidos, diarrea o erupción cutánea.
- **Permanecer en casa en autoaislamiento, aun cuando tenga síntomas leves tales como tos, dolor de cabeza y febrícula,** hasta que se recupere. Llame y solicite orientación a su dispensador o servicio telefónico de atención de salud. Pida que alguien le lleve lo que necesite. Si tiene que salir de su casa o necesita que alguien esté con usted, póngase una mascarilla médica para no infectar a otras personas.
- **Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar busque atención médica de inmediato. Primeramente llame por teléfono, si puede,** y siga las instrucciones de su autoridad sanitaria local.

Manténgase actualizado con la información más reciente de fuentes fiables, entre ellas la OMS o las autoridades sanitarias locales y nacionales del lugar en que se encuentre. Las autoridades locales y nacionales y las dependencias de salud pública de su zona están en situación óptima para asesorar a las personas acerca de lo que deben hacer para protegerse.