

Diariamente millones de personas viajan en transporte público y están expuestas al riesgo de contagio del virus SARS-CoV-2, que provoca la enfermedad COVID-19 y ha ocasionado más de cinco millones de decesos en el mundo

¿Cómo protegerme?

Reglas básicas para reducir la cadena de contagios

Para superar la actual contingencia debemos reforzar los controles sanitarios y prácticas de higiene

- 1 No te confíes.** Recuerda que la seguridad de todas y todos está en nuestras manos
- 2** Planea tus rutas y horarios para **evitar horas pico** y reducir tu exposición a muchas personas. De ser necesario, acuerda en tu centro laboral cómo modificar tus horarios
- 3 No te toques la cara y ojos,** ya que tus manos podrían estar contaminadas y podrías infectarte
- 4 No platiques ni llares por celular** para evitar que se dispersen gotas de saliva en un ambiente cerrado
- 5 Usa gel antibacterial** frecuentemente **y lávate las manos** al llegar a tu destino
- 6 No compartas ni consumas alimentos** dentro del transporte público

7

Utiliza la mascarilla y careta correctamente. No te la quites en el recorrido. De preferencia, pónelas en casa, cubre tu nariz, boca y barbilla con el cubrebocas y toda la cara con la careta

8

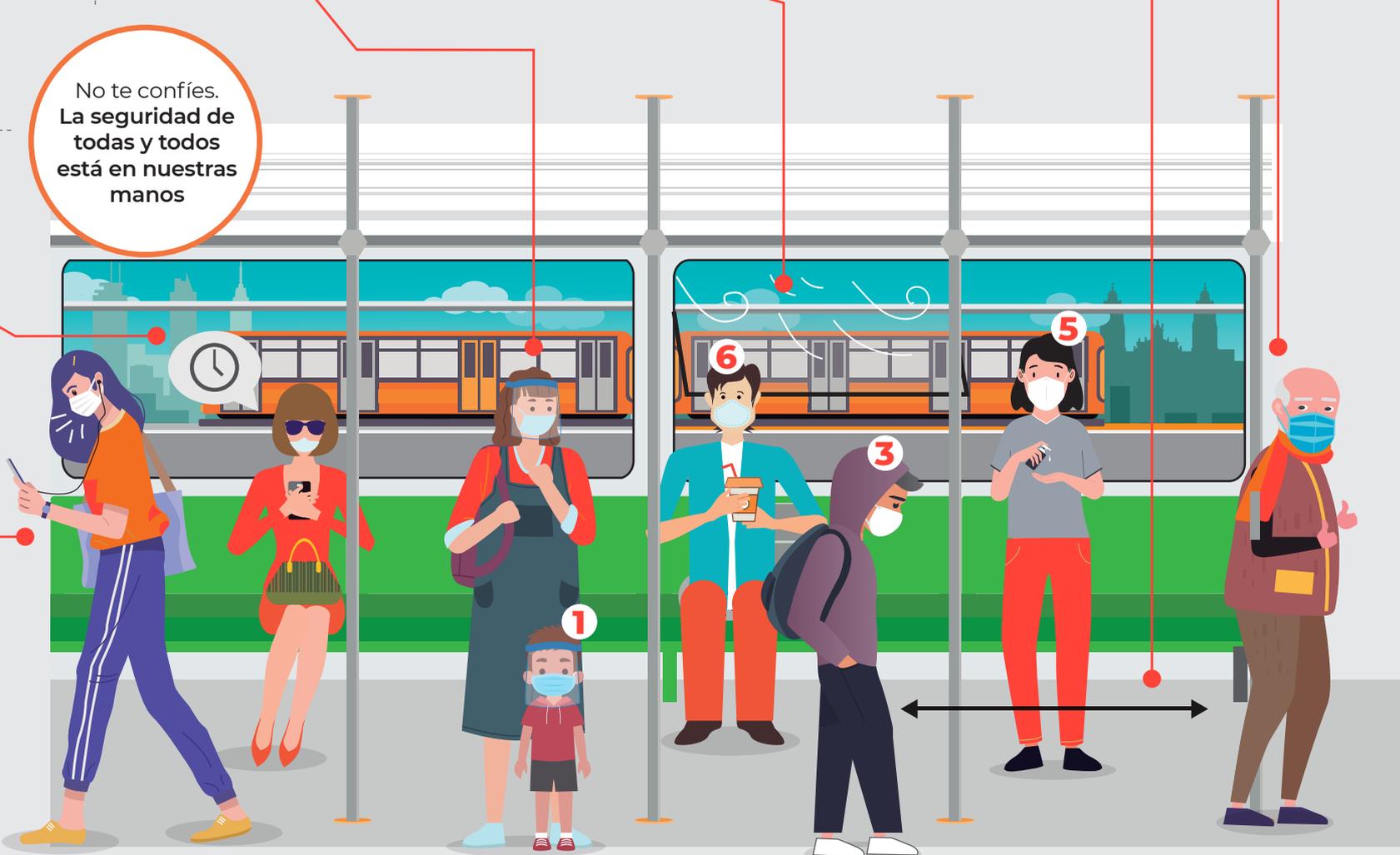
Verifica que el transporte tenga **ventilación** para favorecer la circulación del aire. De ser necesario, solicita al operador la apertura de ventanillas

9

En la medida de lo posible, guarda tu **sana distancia** y ubícate en lugares menos concurridos

10

En temporada invernal **abrigate bien** ante los cambios bruscos de temperatura y evitar resfriados



Sigue este decálogo y recuerda que la protección civil somos todas y todos

Centro Nacional de Prevención de Desastres



GOBIERNO DE MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES



[gob.mx/cenapred](https://www.gob.mx/cenapred)