



CONSTRUYENDO 

Oaxaca

AÑO 2 | No. 13

Oaxaca de Juárez, Oax. |

ABRIL 27 |

2020

Insta Murat a extremar medidas vs COVID 19 para cuidar a ciudadanía

Págs. 4-5

El gobernador emite decreto con cinco medidas urgentes de protección: uso obligatorio de cubrebocas, filtros sanitarios, reducción de movilidad, patrullajes de vigilancia y mantener el Quédate en Casa

ESPACIOS PÚBLICOS



Parque 'Inicio Castilla Soria' se alista para brindar mejor servicio

Se dispuso nueva área para actividades deportivas y cisterna para mejorar el suministro de agua

Pág. 6

DESARROLLO PROFESIONAL



Desde casa, Shantal Herrera diseña talleres para sana reincorporación laboral

La instructora de la Unidad de Desarrollo Profesional de la Secretaría de Administración adapta su rutina laboral a las medidas sanitarias recomendadas

Pág. 2



Desde casa, Shantal Herrera diseña talleres para sana reincorporación laboral

La instructora de la Unidad de Desarrollo Profesional de la Secretaría de Administración adapta su rutina laboral a las medidas sanitarias recomendadas



Desde el confinamiento recomendado por autoridades del sector salud, Shantal Estefany Herrera López, instructora de la Unidad de Desarrollo Profesional de la Secretaría de Administración, se mantiene activa, trabajando en el diseño de una estrategia de capacitación que contribuya a la sana reincorporación laboral.

La contingencia sanitaria por el COVID-19, llevó a Shantal --como al resto de sus compañeras y compañeros-- a modificar su rutina profesional y personal, con el propósito de continuar proyectos, tomar en serio el tiempo disponible y contribuir con el servicio a la dependencia.

“Mi material de trabajo son mis libros, computadora, papel, lápiz e Internet, que es todo lo que necesito para compartir mis actividades y que una vez que reingresemos a la oficina, podamos darle continuidad a lo que sabemos hacer”, asegura. Su perfil profesional en el ramo de la Psicología le brinda las herramientas para diseñar e impartir cursos y talleres que favorecen el

desarrollo humano de mujeres y hombres dedicados al servicio público. En ese sentido, Shantal ha utilizado su tiempo en preparar algunas dinámicas de iniciación de actividades laborales que permitan la recuperación emocional y de actitudes de sus compañeras y compañeros, aprovechando la capacidad personal de afrontar la situación que se vive actualmente.

“Hacer comunidad es importante --señala-- una vez que regresamos a la oficina hay que reincorporarnos profesional y emocionalmente, reconocer el aprendizaje que nos deja esta experiencia y seguir con nuestros objetivos”.

Para Shantal realizar este tipo de proyectos le ofrece la posibilidad de aportar un poco más a la institución, pero también de apoyar a quienes han presentado mayores dificultades para adaptarse a una crisis.

“Es satisfactorio apoyar a compañeras y compañeros para que puedan verbalizar sus emociones y sentimientos, reconocer su capacidad de afrontamiento ante la crisis, y al

final, visualizar las herramientas claves para reincorporarse a la vida cotidiana desde lo personal y profesional”, precisa.

Con una férrea vocación, Shantal Herrera estudia e investiga cada elemento que sirva para cumplir este objetivo, sin descuidar su estabilidad emocional, pero poniendo empeño en el proyecto que la mantiene ocupada y comprometida, apegada a sus ideales y crecimiento personal.

“Como dice Pilar Ocampo: ‘Somos el resumen de nuestra historia’ y ésta se manifiesta en lo que hacemos. Estamos completos en cada una de nuestras expresiones, nuestras acciones y nuestras propuestas”, finalizó.



CÓMO EVITAR EL ESTRÉS O LA ANSIEDAD MIENTRAS TE MANTIENES EN CUARENTENA

#EnContingenciaSeguimosContigo

Ahora que las autoridades sanitarias de nuestro país extienden la Sana Distancia y por lo tanto el ¡Quédate en Casa! para seguir evitando la propagación del COVID-19, el estrés o la ansiedad podrían incrementarse por este aislamiento social, por lo que te proponemos las siguientes opciones para disminuir los efectos negativos de éstos:



1. Si trabajas desde casa conéctate mediante conferencias en línea, cara a cara con tus compañeras y compañeros de trabajo, lo que te dará la sensación de cercanía.



2. Si tienes hijas e hijos en casa, considéralo como una oportunidad para crear momentos positivos como jugar, leer un libro, ver una película, aprecia todo lo bueno que aún existe, sabiendo que esta contingencia pronto pasará.



3. Es importante activarte físicamente, lo cual mejorará tu inmunidad y salud mental en esta cuarentena.



4. Exponete a la luz exterior por periodos breves durante el día, eso estimulará áreas de tu cerebro que regulan el estado de ánimo y te darán mayor rendimiento.



5. Realiza actividades gratificantes como leer, tejer, escuchar música, entre otras, que te hagan sentir bien y mantener un estado mental positivo.

● La incertidumbre generada por la pandemia, puede ser la oportunidad para reconstruir nuestras relaciones afectivas y nuestro hogar, tenemos la posibilidad de cuidarnos entre todos y todas, implementando la división equitativa del trabajo en casa y con ello, propiciamos la igualdad y la esperanza conjunta del pronto regreso a la normalidad.

Realizan acciones de vigilancia y fomento sanitario ante COVID 19

Los Servicios de Salud de Oaxaca (SSO), a través de la Dirección de Regulación y Fomento Sanitario, mantienen las acciones de vigilancia y fomento sanitario como parte de la contingencia sanitaria por COVID 19.

En entrevista el encargado de la Dirección, Ignacio Zárate Blas, dijo que estas acciones se aplican en los establecimientos como restaurantes, fondas y comedores, con servicio a domicilio, mercados públicos y tiendas de autoservicio. Así como consultorios médicos, odontológicos, laboratorios clínicos, clínicas y hospitales privados, farmacias, además de otros lugares públicos.

Dio a conocer que a la fecha se han verificado un total de mil 541 establecimientos de productos y servicios, mil 163 de servicios de salud y se han otorgado 380 pláticas de fomento sanitario dirigido a la población.

Agregó que, en el caso de los establecimientos que ofrecen servicios de salud, se imparten pláticas de fomento sanitario sobre el uso de equipo de protección para la atención de pacientes sospechosos de COVID 19, se verifica el aviso de funcionamiento, el responsable y licencia sanitaria, así como la existencia y formatos para notificación inmediata de caso sospechoso y cumplimiento de los lineamientos emitidos por la federación.

Finalmente, el funcionario refrendó el llamado a la población por parte del gobernador Alejandro Murat Hinojosa para que implementen acciones preventivas, pues de ello depende el bienestar de todas y todos, concluyó.

Se han verificado mil 541 establecimientos de productos y servicios, mil 163 de servicios de salud e impartido 380 pláticas de fomento sanitario



Gobierno emite decreto para evitar contagios de COVID-19

El gobernador Alejandro Murat Hinojosa emitió un tercer decreto con el cual se amplían las medidas urgentes y necesarias para proteger y garantizar la salud y la vida de las y los oaxaqueños, ante la pandemia del COVID-19.

Derivado de la actual Fase 3 que se vive en el país por el nuevo coronavirus, el mandatario señaló que es imprescindible ampliar las medidas sanitarias, por lo que éstas tienen carácter general y obligatorio, para prevenir y contener la dispersión y transmisión del virus. Ante lo cual, estableció en su carácter de jefe del Poder Ejecutivo del Estado las siguientes acciones:



1- Se establece como medida de prevención para evitar la propagación del COVID-19, el uso obligatorio de cubrebocas, mascarilla o cubierta facial, para todas las personas que se encuentren en espacios públicos o que realizan actividades esenciales; por lo que deberán cumplir con las medidas sanitarias en su traslado o permanencia en dichos lugares, así como cuando utilicen el transporte público.

Asimismo, todas y todos los servidores públicos de la Administración Estatal y Municipal, deberán portar cubrebocas, mascarillas o cubierta facial, cuando se encuentren en funciones.

2- El Gobierno del Estado y los municipios en la medida de lo posible, distribuirán cubrebocas a las personas que por necesidad no permanezcan en sus hogares.

3- En los establecimientos mercantiles en los que se realicen trámites o compras, sólo se permitirá el ingreso de una persona por familia, cumpliendo con la sana distancia.

4- Las actividades no esenciales continuarán suspendidas, hasta en tanto dure la emergencia sanitaria y en los términos de las disposiciones que emitan las autoridades sanitarias.

5- A quienes incumplan lo dispuesto en este decreto, las autoridades estatales y municipales aplicarán en el ámbito de su competencia las sanciones administrativas que podrán ser: amonestación con apercibimiento, multa o arresto por 36 horas --sin perjuicio de las penas que correspondan cuando sean constitutivas a un delito--.

6- Las autoridades de Salud, Seguridad Pública, Movilidad y Protección Civil deberán intensificar los operativos de proximidad a la población, con el propósito de informar y asistir a las personas, recordándoles que estas medidas son para proteger la salud y la vida; y no un periodo vacacional.



AMH LLAMA A EXTREMAR MEDIDAS ANTE LLEGADA DE FASE 3



El gobernador Alejandro Murat Hinojosa destacó la importancia de extremar las medidas de prevención y cuidado para mitigar los contagios de COVID 19 ante la llegada de la Fase 3 entre la población oaxaqueña, principalmente entre los grupos vulnerables como son los adultos mayores, niñas y niños menores de 5 años, embarazadas y personas con enfermedades crónico degenerativas.

Para la prevención de contagios, el gobernador dio a conocer los siguientes puntos:

- 1-** Utilización de cubrebocas. Habrá apercibimientos a quienes tengan que salir a espacios públicos y transporte si no están realizando tareas esenciales. Esto significa, tareas en salud o necesidades de comida.
- 2-** Se incrementarán los filtros sanitarios. En coordinación con los tres niveles de gobierno, se ampliarán los cercos sanitarios en las ciudades más proclives al contagio. Las áreas comerciales limitarán sus actividades únicamente a las esenciales.
- 3-** Se reducirá la movilidad en la entidad. En coordinación con la Secretaría de Movilidad (Semovi) se reducirán ciertas rutas o se suspenderán de manera temporal de dos a cuatro semanas.
- 4-** Se Incrementarán los patrullajes de seguridad. Se dará vigilancia para que los negocios que realicen actividades no esenciales estén realmente cerrados en Oaxaca.
- 5-** Nuevamente, la solicitud a la sociedad oaxaqueña de quedarse en casa.

El mandatario estatal pidió que se atienda con responsabilidad las medidas recomendadas, ya que "no es momento de actuar de manera individual, sino colectivamente; es tiempo de ser solidarios y de quedarse en casa", recalzó. Dijo que continuará con la vigilancia de los espacios públicos, como plazas y parques, para evitar la congregación masiva.

En ese sentido se han establecido sanciones administrativas y arrestos hasta por 36 horas a quienes incumplan estas disposiciones. Puntualizó que estas acciones buscan evitar la llegada masiva de enfermos graves y saturar los servicios hospitalarios.

Parque 'Inicio Castilla Soria' se alista para brindar mejor servicio



Se dispuso de una nueva área para actividades deportivas y una cisterna para mejorar el suministro de agua

El Parque de Béisbol Infantil 'Inicio Castilla Soria' es uno de los espacios bajo resguardo de la Secretaría de la Administración que ofrece a oaxaqueños y oaxaqueñas instalaciones propicias para la práctica de actividades deportivas, el cual te espera con los brazos abiertos una vez pasada la contingencia sanitaria por el Covid 19, enfermedad que afecta al mundo entero.

Actualmente, sus instalaciones reciben mantenimiento y adecuaciones para brindar un mejor servicio, todo ello por instrucciones del gobernador Alejandro Murat Hinojosa, a través del secretario de Administración, Germán Espinosa

Santibáñez, acciones que se desarrollaron siguiendo los protocolos dictados por las autoridades de Salud.

De esta manera se dispuso de un área para la construcción de una losa de cemento para actividades deportivas, misma que ya se concluyó y que está lista para el disfrute de la niñez una vez que sea levantada la cuarentena.

Para mejorar el abasto de agua en sanitarios y otras áreas se solicitó a la Coordinación de Espacios Públicos Recreativos de Administración, área a cargo del parque, una cisterna de cinco mil litros, la cual ya está concluida.

Cabe recordar que el Parque de Béisbol Infantil fomenta el sano esparcimiento, recreación y activación física de la niñez, juventud y las personas mayores. Este espacio público, ubicado en la colonia

Volcanes, cuenta con una cancha de béisbol, zonas de butacas y servicio médico preventivo, elementos fundamentales para el entrenamiento y práctica de esta disciplina. Asimismo, como parte de la infraestructura se encuentra un gimnasio al aire libre, área de tartán de usos múltiples y una pista de acondicionamiento físico.

Es de esta manera como el gobierno de Alejandro Murat Hinojosa continúa trabajando para que niñas, niños jóvenes y adultos disfruten de instalaciones seguras y funcionales.



Continúa SMO atendiendo a mujeres en situación de violencia

Vía WhatsApp y telefonía fija, personal brinda servicios especializados



La violencia hacia mujeres y niñas no sabe de cuarentenas y conscientes que, en dicha circunstancia este problema de salud pública se agrava, la Secretaría de las Mujeres de Oaxaca (SMO) implementó en el Centro del Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en la Entidades Federativas (PAIMEF)-SMO, un Plan de contingencia por crisis sanitaria motivada por COVID-19.

Esto para continuar brindando atención de manera presencial, a través de líneas telefónicas y WhatsApp, y creando una ruta estratégica para usuarias de seguimiento y nuevas usuarias.

Durante las cuatro primeras semanas de confinamiento, en cuanto al mecanismo de monitoreo a usuarias de seguimiento, el personal del área de Psicología a través de la aplicación WhatsApp y vía telefonía celular, atendió a mil 773 usuarias.

Se brindaron 4 mil 482 servicios psicológicos, que incluyen contención emocional, orientación psicológica, actividades lúdicas, de relajación y ocupacionales, primeros auxilios psicológicos, procesos terapéuticos individuales, intervenciones en crisis y valoraciones psicológicas.

Asimismo, el área jurídica atendió a 976 personas, brindando 2 mil 211 servicios con un total de 101 acompañamientos a la Fiscalía General y a los Juzgados Penales y Familiares.

Hacemos del conocimiento a la población las líneas telefónicas, para que compartan la información con mujeres que puedan estar en una situación de violencia y requieran ayuda: 951 207 26 66 y 951 427 75 02.



SI EN ESTE PERIODO DE CONTINGENCIA VIVES VIOLENCIA DE GÉNERO, NO ESTÁS SOLA

#EnContingenciaSeguimosContigo

MANTÉN ESTOS NÚMEROS TELEFÓNICOS A LA MANO:

DIRECTORIO

- 01** Secretaría de las Mujeres de Oaxaca, Centro PAIMEF:

951 2072666 Orientación Jurídica y 951 4277502 Contención Emocional

Horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 21:00 hrs. y sábados de 10:00 a 14:00 hrs. Calle Belisario Domínguez No. 118 Col Reforma, Oaxaca de Juárez, Oaxaca.
- 02** Secretaría de Seguridad Pública de Oaxaca:

Unidad de Género 5549210682

Asistencia telefónica de primer contacto y 911 servicio de emergencia
- 03** CEJUM, Centro de Justicia para las Mujeres, Subprocuraduría de Delitos contra la Mujer por Razón de Género.

Tel. 951-514-7214.

Calle Armenta y López, 700, Planta Alta, Centro, Oaxaca de Juárez, Oax.
- 04** Fiscalía Especializada para la Atención a Delitos contra la Mujer por Razón de Género

951-514-7214 y 951-514-7759.

Calle Armenta y López, 700, Planta Baja, Centro, Oaxaca de Juárez, Oax.



Mantengamos una sana distancia COVID-19

Pongo una sana distancia para cuidarme y para cuidarte



De 2 a 3 brazos de espacio entre persona y persona, es la medida de una sana distancia que debemos aplicar YA.



En mi lugar de trabajo conservo una distancia de entre 2 y 3 brazos con el resto de mis compañeros.



Pido mi compra teniendo una sana distancia con la otra persona.



Cuando voy de compras, mantengo una sana distancia al pedir, recibir y pagar la mercancía.



Si tengo que esperar en una fila, mantengo una sana distancia.



Evito subirme al autobús con muchas personas.



En un cine, auditorio y teatro busco sentarme con mi familia a dos butacas y una fila de distancia de otras personas.

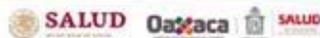


Si voy a un restaurante pido que mesas y sillas a mi alrededor, estén separadas a 2 o 3 brazos de distancia.

Si tienes alguna infección respiratoria usa cubrebocas

Unidad de Inteligencia para Emergencias en Salud (UIES) ☎ 800 770 84 37

¡Juntos cuidemos a nuestras FAMILIAS!



Nuevo CORONAVIRUS COVID-19

Covid-19, el nombre oficial del **Coronavirus**

El nombre está compuesto por "co" por "corona", "vi" por "virus" y "d" por "disease" (enfermedad, en inglés), mientras que el 19 es por el año en que surgió este mal, identificado en diciembre pasado.

SÍNTOMAS



TRANSMISIÓN



Vía aérea



Objetos infectados



Contacto animal



Persona enferma

PREVENCIÓN



Usar cubrebocas



Estornudo de etiqueta



Lavado de manos



Consumir agua simple



Alimentos bien cocidos



Evitar lugares concurridos

Acude inmediatamente a la Unidad de Salud más cercana a tu domicilio
¡No te automediques!

Ante la sospecha del virus acude al médico y llama a la Unidad de Inteligencia para Emergencias en Salud (UIES) ☎ 51 6 82 42 / 51 6 12 20



¡Lávate las manos!



1.



Después de toser o estornudar

2.



Antes y después de cuidar a personas enfermas

3.



Después de tocar animales o residuos de éstos

4.



Antes, durante y después de preparar alimentos

5.



Después de ir al baño

6.



Cuando tus manos están visiblemente sucias

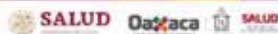
7.



Antes de comer



Ante la sospecha del virus acude al médico y llama a la Unidad de Inteligencia para Emergencias en Salud (UIES) ☎ 951 51 6 82 42 / 951 51 6 12 20 / 800 00 44 800



3 medidas de prevención contra el nuevo coronavirus COVID-19



Estornudo de etiqueta

1.



Al toser o estornudar, cubre la boca y nariz con un pañuelo desechable y tíralo a la basura.



Quítate el Anillo Índice de brazo (Anillo con las manitas)



Después, lava tus manos con agua y jabón

Lavado de manos frecuente

2.



Lava tus manos correctamente con jabón y agua.



O bien, usa soluciones a base de alcohol gel al 70%

Resguardo en casa

3.

En caso de tener síntomas de resaca o gripe:



Acude a revisión médica y no automedicarse.



Evitar contacto con otras personas.



Evitar dar besos, salutar de mano.

Estas medidas, no farmacológicas, son las más eficaces para evitar que un enfermado respiratorio se contagie a otras personas.

Ante la sospecha del virus acude al médico y llama a la Unidad de Inteligencia para Emergencias en Salud (UIES) ☎ 951 51 6 82 42 / 951 51 6 12 20 / 800 00 44 800



PARA SABER MÁS