



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA
“QUÉDATE EN CASA”

Cód: QEC-001-ISTJ-2020

Fecha de Elaboración:
23/03/2020

Departamento:
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD

Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”

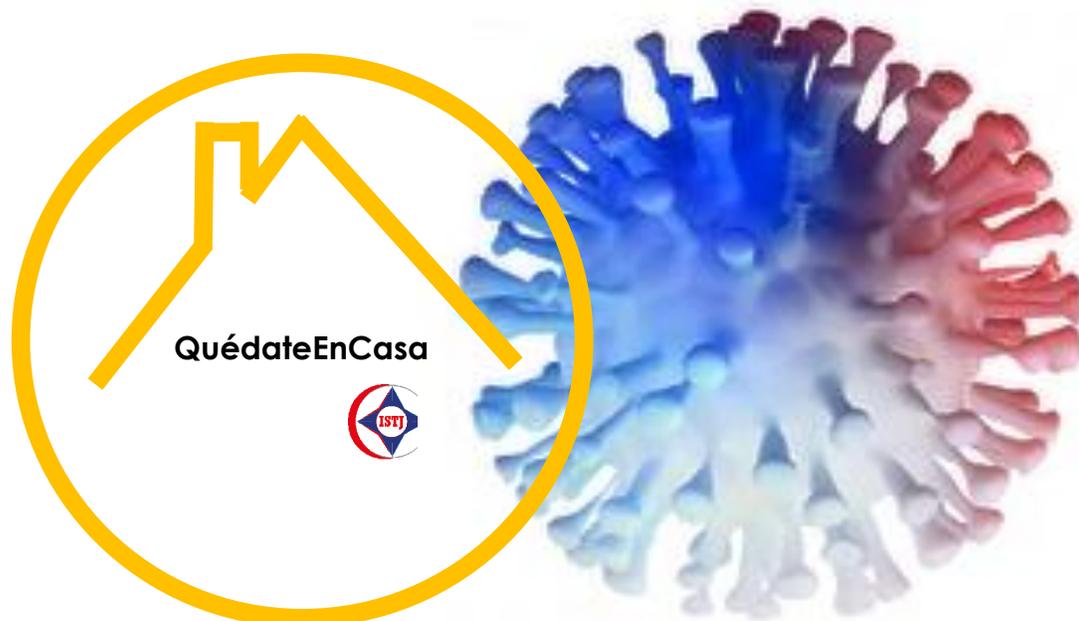
Próxima Actualización:
23/06/2020

Proceso:
Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional

Subproceso:
Plan de Vigilancia Epidemiológica.
Plan Operativo de Respuesta al COVID 19

PRIMERA EDICION
Página: 1 de 28

PLAN DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA
PLAN DE CONTINGENCIA OPERATIVO DE
RESPUESTA FRENTE A CORONAVIRUS COVID – 19
QUÉDATE EN CASA MARZO 2020



Planificación estratégica, es nuestra mejor estrategia





INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA
“QUEDATE EN CASA”

Cód: QEC-001-ISTJ-2020

Fecha de Elaboración:
23/03/2020

Departamento:
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD

Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”

Próxima Actualización:
23/06/2020

Proceso:
Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional

Subproceso:
Plan de Vigilancia Epidemiológica.
Plan Operativo de Respuesta al COVID 19

PRIMERA EDICION
Página: 2 de 28

Grafico 1: Gestión de Riesgos

GESTIÓN DE RIESGOS

PLAN DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA – PLAN DE CONTINGENCIA OPERATIVO DE RESPUESTA FRENTE A CORONAVIRUS COVID – 19



Fuente: Secretaría Nacional de Gestión de Riesgos

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA” Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	Próxima Actualización: 23/06/2020 PRIMERA EDICION Página: 4 de: 28

PLAN DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA – PLAN DE CONTINGENCIA
OPERATIVO DE RESPUESTA FRENTE A CORONAVIRUS COVID – 19.
MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID 19
GUÍA BÁSICA DE RECOMENDACIONES
PARA EL PROGRAMA GUBERNAMENTAL OBLIGATORIO
“QUÉDATE EN CASA”

INTRODUCCIÓN

En estos días en la que rutina ha cambiado y en los que es preciso permanecer en el hogar para cumplir medidas obligatorias y excepcionales adoptadas por las Carteras de Estado del Gobierno Ecuatoriano para combatir el COVID-19, por lo que, el ISTJ, a través de la Unidad de Seguridad y Salud Ocupacional, contribuye para que la cuarentena resulte mucho más productiva para sus Colaboradores, con una recopilación de recomendaciones que espera sean útiles para cumplir con el Programa (aislamiento obligatorio) “QUÉDATE EN CASA”

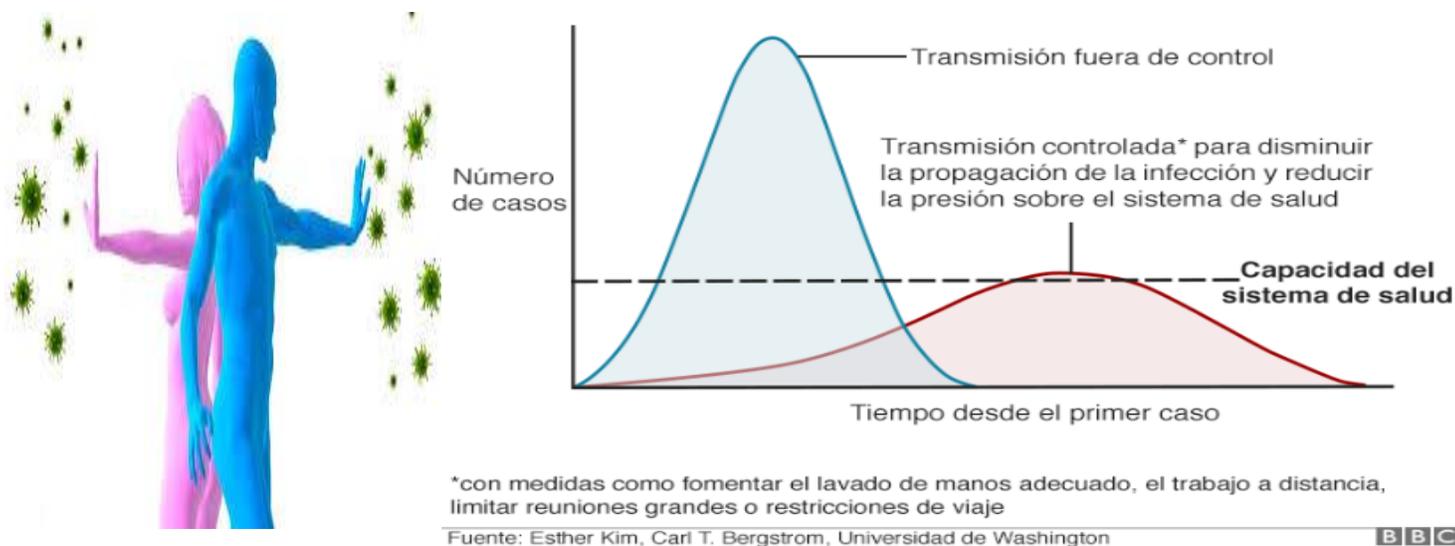
LAS PANDEMIAS

En la Historia de la Humanidad han existido muchas pandemias, pero la más significativa es la PESTE BOBÓNICA en el siglo XIV, XV y XVI que mató más de cinco millones de personas y la GRIPE ESPAÑOLA de 1917 a 1920 que mató a más de 50 millones de personas.

Todas las epidemias tienen su brote, que empieza con la curva gráfica ascendente, hasta que la epidemia desaparece. Desaparece porque el virus se topa con un Rebaño Inmune, es decir personas con dieta alcalina que comen muy sano, y cuyo Sistema Inmunológico que las protege del virus y corta la cadena de transmisión.

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUEDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
			Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19		PRIMERA EDICION Página: 5 de 28

Figura 2: Las Pandemias



Fuente: Esther Kim, Carl T Bergtrom Universidad de Washington

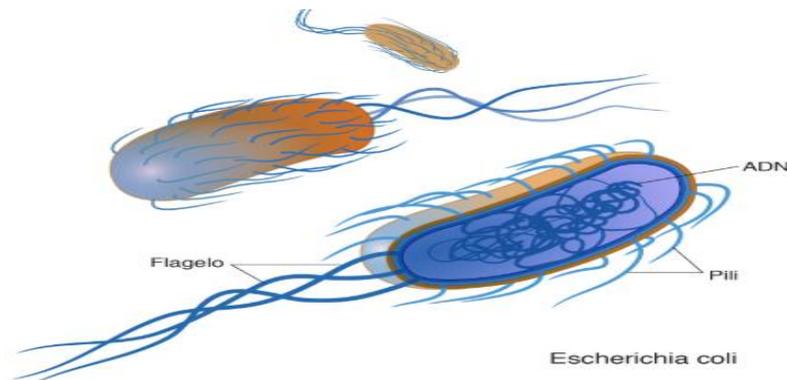
El brote del virus encubó en China en el último trimestre del 2019 y hasta la fecha ha producido una pandemia a nivel global, que tiene a todo el planeta paralizado y en tensa espera hasta que el período de incubación supere los 24 días y desaparezca.

QUÉ ES UNA BACTERIA

Las bacterias son microorganismos que pueden tener distintas formas. Pueden ser esféricas, alargadas o espirales. Existen bacterias perjudiciales, llamadas patógenas, las cuales causan enfermedades; pero también hay bacterias buenas. Por ejemplo, en nuestro sistema digestivo, en el intestino, tenemos bacterias que son muy necesarias para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Lo más sorprendente sobre las bacterias es que en nuestro cuerpo tenemos 10 veces más células bacterianas que células humanas. Las bacterias también son muy importantes para la biotecnología.

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19		PRIMERA EDICION Página: 6 de 28	

Figura 3: Imagen de Bacteria

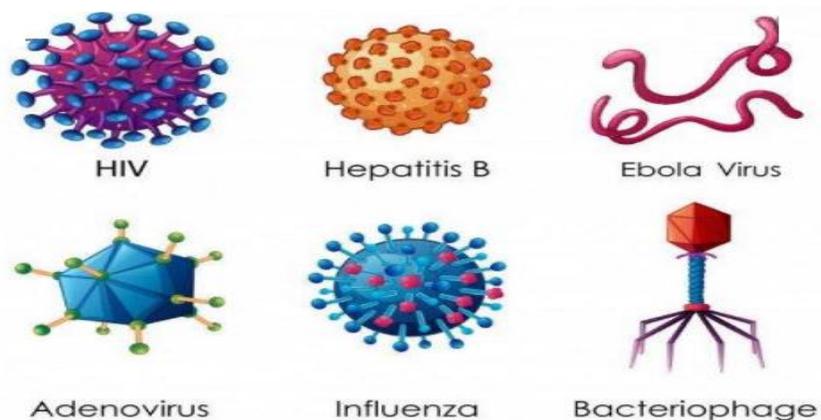


Fuente: <https://www.google.com/search?q=virus+y+bacterias&sxsrf=>

El Virus es una molécula de proteína (ARN) cubierta por una capa protectora de lípido (grasa), que al ser absorbido por las moléculas mucosas ocular, nasal o bucal, cambian el código genético de ellas, es decir MUTAN, y las convierten en células agresoras y multiplicadoras.

OJO: NO ES UN ORGANISMO VIVO

Figura 4: Imagen de Virus



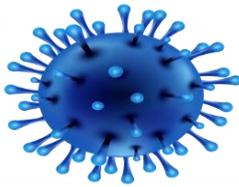
Fuente: <https://www.google.com/search?q=virus+y+bacterias&sxsrf=>

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	PRIMERA EDICION Página: 7 de 28	

QUÉ ES EL CORONAVIRUS

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador, en su página web indica:

Figura 5: Imagen de Coronavirus



Fuente:

<https://www.google.com/search?q=virus+y+bacterias&sxsrf=>

Coronavirus COVID 19

Los coronavirus son una amplia familia de virus, algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus que causó el síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV) y el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV).

*El nuevo coronavirus se llama SARS-CoV2, la enfermedad se llama **Corona Virus Disease 2019=COVID19***

SINTOMAS GENERALES DEL COVID-19 FRENTE A LOS RESFRÍOS COMUNES

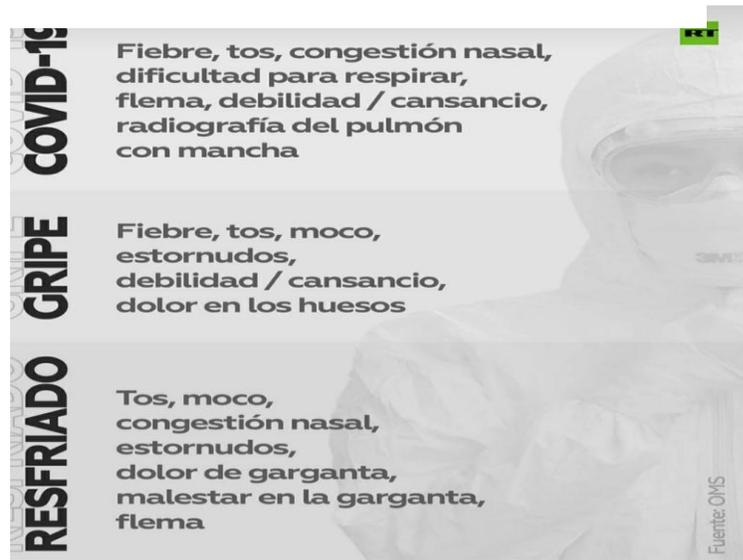
Los síntomas del coronavirus incluyen:

El cuadro inicia con sintomatología respiratoria inespecífica que puede evolucionar a un cuadro más severo:

- Fiebre
- Tos seca
- Malestar general (dolores musculares)
- Disnea (dificultad para respirar)
- Infiltrados neumónicos invasivos en ambos pulmones (signos radiológicos de neumonía observables en las radiografías).
- Cansancio extremo

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19		PRIMERA EDICION Página: 8 de 28	

Figura 6: Imagen de Síntomas de Coronavirus



Fuente: <https://www.google.com/search?q=virus+y+bacterias&sxsrf=>

Algunos síntomas menos frecuentes son:

- Flemas
- Dolor de cabeza
- Tos con sangre
- Diarrea

PREVENIR EL CONTAGIO

GEL ANTIBACTERIAL

EL VIRUS NO ES UN ORGANISMO VIVO, por lo tanto NINGUN **BACTERICIDA** SIRVE

A los virus se los desintegra, rompiendo su cadena de propagación y mutación

Figura 7: Imagen de gel antibacterial



Fuente:

<https://www.google.com/search?q=imagen+de+coronavirus+y+sus+sintomas&sxsrf=>

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19		PRIMERA EDICION Página: 9 de 28	

SOLUCIÓN QUÍMICA EFECTIVA

Figura 8: Imagen de Químicos



Fuente: <https://www.google.com/search?q=imagen+de+gel+antibacterial>

Alcohol industrial al 70%, mezclado con virkón, sanity, o algún químico que contenga amonio cuaternario.

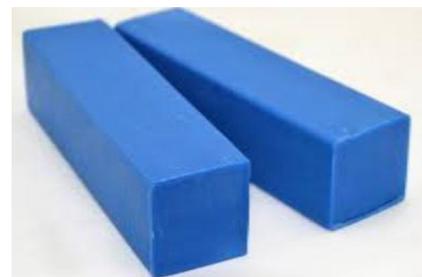
Recuerde que el virus NO viaja por los aires, y el contagio únicamente se presenta al contacto con fluidos de personas infectadas, ingresando el virus por orificios naturales en nuestro cuerpo: ojos, nariz, boca, oídos etc.

Figura 9: Imagen de jabón común



Si no posee esta solución química, utilice jabón común. Mientras más rústico el jabón, mejor es el resultado, ya que la grasa del virus se disuelve al contacto con la espuma, y la fórmula del jabón rústico destruye al virus. Olvídese de los antibacteriales de marca.

Figura 10: Imagen de jabón común



Fuente: <https://www.google.com/search?q=imagen+de+jabon+comun>

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
			Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	PRIMERA EDICION Página: 10 de: 28	

QUÉDATE EN CASA

Texto parcial tomado de la página oficial de la Presidencia de la República

La noche de este lunes 16 de marzo, el presidente de la República, Lenín Moreno Garcés, a través de una cadena nacional, declaró el Estado de Excepción en todo el territorio ecuatoriano, con el propósito de contener la transmisión del coronavirus (COVID-19).

Al respecto, resaltó que el Gobierno Nacional ha tomado las acciones para frenar los contagios importados. “Nadie que esté contagiado entrará por nuestras fronteras”, puntualizó. Por este motivo, indicó que ahora se debe trabajar en evitar el contagio interno y la única manera es quedándose en casa. “Solo quienes no tienen contacto con otros, están seguros de que no están contagiados”, precisó.

En virtud de la declaración de Estado de Excepción en el país, se disponen las siguientes medidas:

- *Se cierran los servicios públicos a excepción de los de salud, seguridad, servicios de riesgos y aquellos que -por emergencia- los ministerios decidan tener abiertos.*
- *Las tiendas de barrio, los mercados y supermercados permanecerán abiertos.*
- *De igual manera, los bancos y todos los servicios financieros seguirán operando normalmente.*
- *Los hospitales, las clínicas, los centros de salud y las farmacias atenderán de manera continua, y todas las industrias relacionadas con estos sectores, seguirán produciendo en los horarios habituales.*
- *Del mismo modo, seguirán funcionando las plataformas digitales de entrega a domicilio y todos los medios relacionados con telecomunicaciones. Esto quiere decir que se puede comprar alimentos, trabajar, tener acceso a salud, estudiar y hacer trámites públicos desde casa.*
- *Suspensión total de la jornada laboral presencial del sector público y privado a partir del martes 17 de marzo.*
 - *Cada ministerio o institución del sector público deberá adoptar las medidas que permitan suspender los plazos o términos en los actos administrativos o resoluciones que tengan fecha de vencimiento durante la emergencia sanitaria, como permisos, registros o visado.*
 - *De la misma forma, deberá identificar las situaciones o casos que requieran de resoluciones que suspendan multas o sanciones por la emergencia sanitaria y las medidas dictadas.*
- *Las medidas de suspensión laboral presencial y restricción de circulación de personas no se aplicarán para personas que requieran movilizarse y pertenezcan a sectores de:*
 - *Salud de la Red Pública y Privada.*
 - *Seguridad Pública, Privada, Servicios de Emergencias y Agencias de Control.*
 - *Sectores Estratégicos.*
 - *Servicios de emergencia vial.*
 - *Sector exportador y toda su cadena logística.*
 - *Prestación de servicios básicos, como agua potable, electricidad, recolección de basura, entre otros.*
 - *Provisión de alimentos, incluido transporte y comercialización.*

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	PRIMERA EDICION Página: 11 de: 28	

- *Provisión de medicinas, insumos médicos y sanitarios, incluido su transporte y comercialización.*
- *Industrias y comercios relacionados al cuidado y crianza de animales.*
- *Trabajadores de los medios de comunicación.*
- *Sector financiero.*
- *Servicio consular acreditado en el país.*
- *Personas particulares en caso de emergencia debidamente justificada.*

SUGERENCIAS PARA CUMPLIR CON EL PROGRAMA OBLIGATORIO DE AISLAMIENTO

- En primera instancia, se debe entender que este es un aislamiento obligatorio, por lo tanto **NO SON VACACIONES**.
- No se puede asistir a restaurantes
- No puede ir de visita a ningún sitio
- No puede hacer viajes de diversión ni ocio
- No se puede realizar fiestas
- No puede hacer uso del espacio público (parques, aceras, calles, casas comunales)
- No se puede realizar ejercicios ni entrenamientos

Figura 11: Imagen de NO son vacaciones



Fuente:

<https://www.google.com/search?q=imagen+de+no+so>

No se deje seducir por la tibieza y comodidad de tu cama

- Salga de la cama
- Vístase cómodo (no use pijama en casa)
- Avise en casa que no está de vacaciones
- Ponga tareas a sus hijos en casa
- Defina un espacio para trabajar
- Defina un horario para cada tarea
- No trabaje para cumplir horas, sino por objetivos

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	PRIMERA EDICION Página: 12 de: 28		

- Párese más seguido del sitio donde estás sentado y camina
- Existen varias cosas pospuestas en casa. Es hora de retomar y acomodarlas

MAPFRE SUGIERE

Figura 12: Sugerencias “Quédate en Casa”



Fuente: <https://www.google.com/search?q=virus+y+bacterias&sxsrf=>



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUEDATE EN CASA”

Cód: QEC-001-ISTJ-2020

Fecha de Elaboración:
23/03/2020

Departamento:
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD

Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”

Próxima Actualización:
23/06/2020

Proceso:
Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional

Subproceso:
Plan de Vigilancia Epidemiológica.
Plan Operativo de Respuesta al COVI 19

PRIMERA EDICION
Página: 13 de 28

CONOZCA Y PRACTIQUE LOS OCHO REMEDIOS NATURALES

Figura 13: Los Ocho Remedios Naturales

8 Remedios Naturales

Estos ocho remedios naturales son de un valor inestimable para ayudarnos a obtener una salud total. Si fielmente aplicamos estas reglas sencillas de salud a nuestras vidas, evitaremos muchas enfermedades, cuidaremos nuestra economía, no gastaremos en medicamentos y otros. Cada uno de nosotros debe asumir la responsabilidad, en forma inteligente, de nuestra salud y bienestar.

8 SECRETO PARA VIVIR SALUDABLE

ADELANTE

Agua

El cuerpo se compone mayormente de agua, necesitando en cantidades adecuadas para funcionar en forma apropiada.

Funciones:

- Es el medio en el cual se diluyen los líquidos corporales (sangre, secreciones digestivas, orina, etc.)
- Transporta los nutrientes a las células, así como de los productos de desecho desde estas.
- Facilita la digestión, al diluir los nutrientes de los alimentos
- Regula la temperatura corporal.
- Lubrica nuestras articulaciones.
- Mejora el funcionamiento de los riñones.
- Contribuye de forma decisiva, a dar estructura y forma al cuerpo y además mantiene la piel tersa y joven.

Descanso

Mientras se duerme, las células del cerebro recobran sus niveles necesarios de energía.

Sin descanso suficiente, nuestro cerebro y cuerpo pierden la capacidad para reaccionar, al igual que una batería baja.

La regla general es descansar 8 horas diarias, también son esenciales frecuentes periodos de descanso y relajamiento para el bienestar físico y mental.

Esperanza

La Esperanza, la fe y la confianza en Dios pueden contribuir, de una forma asombrosa a la recuperación y mantenimiento de la salud, como también ser una fuente de donde adquiere fuerza de voluntad y auto control que necesitamos para adoptar un estilo de vida saludable y feliz.

Luz del sol

El sol se necesita para el abastecimiento de vitamina D en los seres humanos, asimismo, es uno de los agentes curativos más beneficiosos que nos provee la naturaleza. Al rededor de diez minutos diarios al sol son suficientes.

Demasiado tiempo al sol puede resultar en quemaduras y arrugas a la piel, así como cáncer de la misma.



Aire puro

El respirar profundo nos aclara la mente, nos ayuda a combatir la depresión, mejora la digestión y nos ayuda a dormir mejor, también es esencial para mantener los pulmones saludables.

Necesitamos que conscientemente, respiremos profundamente, diez veces seguidas, por lo menos, en dos ocasiones al día.

Nutrición apropiada

Una nutrición apropiada requiere una dieta bien balanceada que aquellas comidas que tienen un alto valor nutritivo (granos integrales, etc.), contenido de fibra alto, asimismo, bajos en grasa, colesterol, azúcar y sal. Aumentando la variedad de frutas, vegetales, granos y cereales integrales, mejora la dieta de muchos en forma dramática.

Temperancia

La palabra sobriedad (temperancia) se puede comprender mejor al definirla como auto control. Sugiere que haya abstinencia en todo lo que es perjudicial y moderación en el uso de las cosas buenas.

Cualquiera que tenga problemas en controlar su peso, se da cuenta que comer demasiado, aun cosas buenas, no es beneficioso. Como ejemplo, cosas que nos son perjudiciales: sustancias narcóticas de todas clases se deben evitar, incluyendo el tabaco, cafeína y el alcohol.

Ejercicio

El ejercicio ayuda a la circulación de la sangre y el oxígeno, da tono al cuerpo, ayuda a controlar el peso y especialmente para mantener un corazón saludable y también el bienestar general.

Una de las mejores formas y menos peligrosas de hacer ejercicio, en una forma apropiada, es caminando vigorosamente media hora cada día.



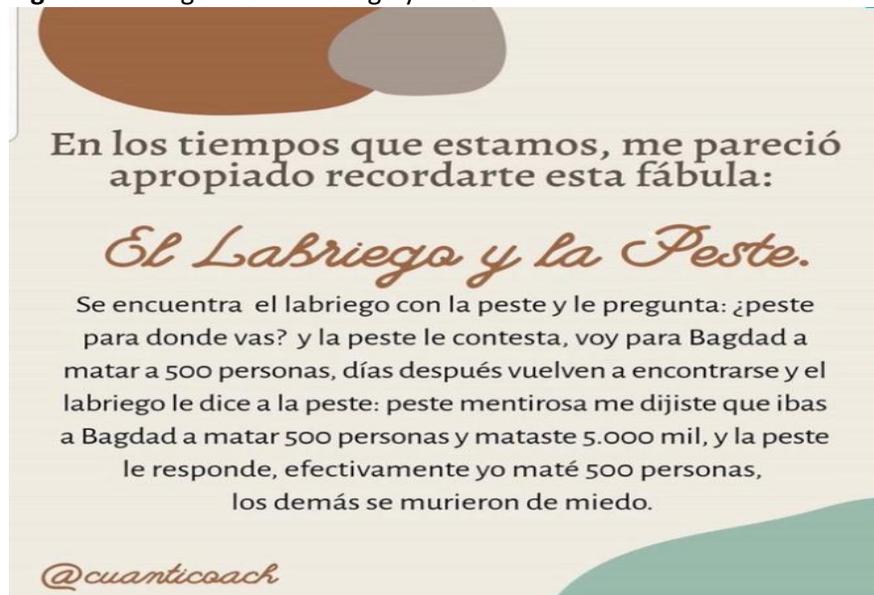
Fuente: <https://www.google.com/search?q=imagen+de+los+ocho+remedios>



	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
			Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	PRIMERA EDICION Página: 14 de: 28	

CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA LARGOS PERÍODOS DENTRO DE CASA

Figura 14: Imagen de El Labriego y la Peste



Fuente:

<https://www.google.com/search?q=imagen+de+el+labriego+y+la+pes>

RECOMENDACIÓN DEL COLEGIADO DE PSICOLOGÍA COLOMBIANO:

- a) Aislarte de las noticias referentes al virus. (Todo aquello que debemos saber ya lo sabemos).
- b) No busques información adicional en internet, eso debilitará tu estado mental y puede causar somatización.
- c) Evita mandar cadenas y mensajes fatalistas. Algunas personas no tienen la misma fuerza mental que la tuya (antes de ayudar podrías activar patologías como la depresión)
- d) En lo posible coloca música en casa a un volumen agradable.
- e) Consigue juegos de mesa para entretener a los chicos, cuenta anécdotas y proyectos futuros.
- f) Mantén la disciplina en casa de lavarse las manos, coloca un letrero o una alarma para todos en casa.
- g) Tu estado de ánimo positivo ayudará a que tu sistema inmune se proteja, mientras está demostrado que los pensamientos negativos deprime tu sistema inmune y lo vuelve débil frente a cualquier virus.
- h) Siendo lo más importante, cree firmemente que esto pasará y que el universo y un ser superior llamado Dios es de amor y no de castigo.

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUEDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional		Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19		PRIMERA EDICION Página: 15 de: 28	

Figura 15: Imagen de Salud Mental



Fuente: <https://www.google.com/search?q=imagen+de+la+salud+mental+tambien+es+salud>

- NO envíes audios anónimos
- NO envíes mensajes apocalípticos
- EVITE los “a mi me dijeron”, “fuente confiable”, “mi primo es médico”, etc.
- NO SEAMOS TÓXICOS, no ayudan, no resuelven, solo bajan el ánimo

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
			Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	PRIMERA EDICION Página: 16 de: 28	

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR A NUESTROS NIÑOS, ADULTOS MAYORES Y MASCOTAS

Antes de conocer las recomendaciones, conozcamos algo de las generaciones en función de nuestra edad, mismas que nos permitirán tener una vida armónica y convivencia con nuestros familiares, respetando edad y forma de vivir

Figura 16: Imagen Las Generaciones

TAXONOMÍA DE GENERACIONES

NOMBRE DE LA GENERACIÓN	MARCO TEMPORAL EN ESPAÑA	POBLACIÓN DE LAS GENERACIONES *	CIRCUNSTANCIA HISTÓRICA	RASGO CARACTERÍSTICO
Generación Z	1994 - 2010	7.800.000	Expansión masiva de internet	Irreverencia
Generación Y <i>millennials</i>	1981 - 1993	7.200.000	Inicio de la digilitación	Frustración
Generación X	1969 - 1980	9.300.000	Crisis del 73 y transición española	Obsesión por el éxito
Baby Boom	1949 - 1968	12.200.000	Paz y explosión demográfica	Ambición
Silent Generation Los niños de la posguerra	1930 - 1948	6.300.000	Conflictos bélicos	Austeridad

Fuente: <https://www.google.com/search?q=imagen+de+las+generaciones>

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	Próxima Actualización: 23/06/2020 PRIMERA EDICION Página: 17 de: 28

CUIDADO PARA NIÑOS:

Figura 17: Imagen de NIÑOS



Fuente: <https://www.google.com/search?q=imagen+de+los+ocho+remedios>

La Organización Mundial de la Salud OMS dice: los niños se sienten mejor cuando pueden expresar y comunicar sus preocupaciones en un ambiente seguro y donde reciban apoyo. Por eso es importante, según esta entidad, buscar espacios para realizar actividades creativas con ellos a través del juego. El CDC señala que es importante asegurar a los niños y jóvenes que están seguros durante la cuarentena, y **limitar la exposición de toda la familia a la cobertura mediática**, incluida aquellas noticias compartidas a través de las redes sociales.

Utilizar el dibujo como **una manera de afrontar adversidades y administrar tus emociones**. Esta actividad puede ser de mucha ayuda para los niños durante este proceso.

Es común que los niños busquen mayor cercanía o demanden mayor atención de sus padres durante momentos de estrés y crisis. Por eso es importante que los padres tengan espacio de discusión honesta sobre el Covid-19 con sus hijos. Los niños además están atentos **a la forma en que los adultos manejan sus emociones** durante momentos difíciles.

EL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN SUGIERE PARA LOS NIÑOS:

- Levántalo temprano. Recuerde, no son vacaciones.
- Colocar ropa cómoda, no pijama
- Cuidar de su aseo personal

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19
PRIMERA EDICION Página: 18 de: 28			

- Ubicar un horario para sus clases y deberes virtuales
- Que tengan horarios de descanso en el día
- Se den tareas de ayuda en casa
- Horarios de uso para equipos eléctricos (TV) y los dispositivos electrónicos y vigilar su uso
- Realizar actividades lúdicas
- No los satures con noticias del COVID 19
- Recuerda, son niños, ellos sólo desean jugar

LA UNICEF PRESENTA EN ESTE ENLACE, UN MANUAL DE JUEGOS PARA EL ENTRETENIMIENTO DE LOS NIÑOS DURANTE ESTA INTERNACIÓN OBLIGATORIA

Haz click aquí para descargar el manual:

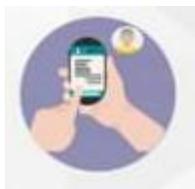
Fuente: <https://www.unicef.org/panama/documents/recursos-para-padres-y-madres-con-actividades-para-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as>

CUIDADO PARA ADULTOS MAYORES:

Figura 18: Imagen de Adultos Mayores



- Mantén la rutina cotidiana de contacto
- Procura mantener un tono positivo y afectuoso
- Anímale que haga sus rutina de cuidado personal
- Asegúrate de que coma bien y tenga sus medicamentos
- El entrenamiento es importante
- Hazle llegar fotos de familiares, notas de voz, etc.
- Anímale a contactar con amigos y vecinos
- Escúchale y responde sus preguntas



Fuente:
<https://www.google.com/search?q=imagen+de+cuidado+p>

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19
PRIMERA EDICION Página: 19 de 28			

OTROS CONSEJOS ÚTILES

LIMPIEZA DENTRO DEL HOGAR

- ✓ Mezcle 80% de agua y 20% de hipoclorito en un litro de agua
- ✓ Use mascarilla y guantes.
- ✓ No use los guantes que limpió el baño en otras actividades. Deséchelos
- ✓ Previa realizar la desinfección se deberá realizar la limpieza de las superficies con agua y detergente, con la finalidad de que el desinfectante tenga una acción efectiva en las superficies de alto contacto existentes en el hogar
- ✓ Realizar la desinfección utilizando hipoclorito de sodio al 0,1 % o 1000 PPM, para lo cual con la ayuda de un trapeador se podrá desinfectar los pisos, aplicando la técnica del doble balde la cual consiste que un balde debe contener el desinfectante y en el otro balde agua limpia para el lavado del trapeador

No use estas mezclas peligrosas:

Figura 19: Imagen de mezclas de



**** Solamente Cloro + Agua ****

Fuente: <https://www.google.com/search?q=imagen+de+mezclas+de+quimicos+peligrosos&tbm>

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
			Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19		PRIMERA EDICION Página: 20 de: 28

EL MANEJO DE LOS DESECHOS DE CASA

Figura 20: Recomendaciones COVID



Sigue por favor este buen consejo del Cabildo Capitalino

COVID - 19

Ayúdanos a proteger a nuestro equipo

1. Recuerda los horarios de recolección
2. Cierra bien las fundas de basura antes de sacarlas
3. Rocíaslas con desinfectante o cloro (1 o 2 gotas de cloro por cada litro de agua)

#QuédateEnCasa

quito grande otra vez

Fuente: Distrito Metropolitano de Quito

RECUERDA: EL PERSONAL QUE RETIRA LOS DESECHOS DÍA A DÍA TAMBIÉN ESTÁ EXPUESTO

ELLOS SON HÉROES TAMBIEN

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA” Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	Próxima Actualización: 23/06/2020 PRIMERA EDICION Página: 21 de: 28

LIMPIEZA DEL AUTO

- Evite el uso innecesario del agua
- Utilice una fórmula de 80% de agua y 20% de cloro y limpie las partes de mayor contacto

Figura 21: Imagen de mascotas



CIUDADO PARA MASCOTAS:

Proteger sus patas y almohadillas
 Sólo lavar con agua y jabón
 No uses alcohol ni gel, ni lavanda, ni antibacteriales
 Eso les produce laceraciones en su piel

Fuente:

<https://www.google.com/search?q=imagen+de+patas+de+masco>

SI SALE DE CASA

- Salga si es estrictamente necesario y respetando los horarios dispuestos por la Autoridad.
- Para realizar compras de medicinas, insumos y comida, debe salir una sola persona y con un listado general para no volver a salir
- Al volver a casa, intente no tocar nada
- Quítese los zapatos
- Desinfecte las patas de tu mascota si la estaba paseando
- Quítese la ropa exterior y métela en una bolsa para lavar (con lejía o lejía para color, preferiblemente a más de 60°)
- Deje el bolso, cartera, llaves, etc, en una caja en la entrada, para desinfectar con la solución de hipoclorito
- Lave el celular y las gafas con agua y alcohol
- Póngase guantes desechables y limpia con la solución de cloro las superficies que haya traído y guárdalelas.
- Quítese los guantes, lávalos o deséchelos si es el caso, y lávese las manos
- Recuerde que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo en la medida posible

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
			Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19		PRIMERA EDICION Página: 22 de: 28

RECOMENDACIONES EN EL TRABAJO

- Lavarse las manos con abundante agua y jabón
- Utilizar permanentemente mascarilla con filtro
- Utilizar guantes en caso de manipular dinero o documentos
- Utilizar gel en solución de acuerdo a este manual
- Mantenerse al menos a dos o tres metros de distancia con cualquier persona

EL SISTEMA INFORMÁTICO

Estimad@s.

Un grupo de **Ciberdelincuentes** están utilizando el **coronavirus** como excusa para infectar a los usuarios mediante varias campañas de **phishing** a nivel mundial, mismas que utilizan este método para buscar comprometer los equipos de cómputo y dispositivos de comunicación (celulares) de sus víctimas para robar sus datos personales aprovechándose de la desinformación y así generar nuevas amenazas en línea.

Estas son algunas de las campañas que están circulando por redes en **Ecuador**:

MEDIO	CAMPAÑA	OFERTA	OBJETIVO
WHATSAPP	NETFLIX	ACCESO GRATIS	INFECCIÓN DEL EQUIPO Y ROBO DE INFORMACIÓN
WHATSAPP	ALMACENES TIA	BONO \$150	INFECCIÓN DEL EQUIPO Y ROBO DE INFORMACIÓN

Se recomienda:

- No ingresar al enlace del mensaje de oferta que le llega por Whatsapp.
- Borrar el mensaje inmediatamente.
- No propagar el mensaje.
- Compartir la presente información con su círculo y contactos para evitar que sean timados.

Saludos cordiales,

Fuente: MINTEL – SUBSECRETARIA DE ESTADO – GOBIERNO ELECTRÓNICO

APRENDER EN LÍNEA

Ahora en este tiempo de cuarentena aproveche siguiendo cursos on line gratuitos que diferentes plataformas de Instituciones Públicas y Privadas te ofrecen, y con la posibilidad de obtener una certificación al superar el curso.

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA” Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	Próxima Actualización: 23/06/2020 PRIMERA EDICION Página: 23 de: 28

Se pone a consideración, dos, de muchas posibilidades de aprendizaje virtual gratuitos:

- La primera se trata de una plataforma mexicana con una gran cantidad de cursos on line

<https://capacitateparaempleo.org/>

Seleccionar e inscribirse llenando el formulario

Las pruebas se las realiza hasta alcanzar un promedio de 8 sobre 10, sin importar el número de intentos para que se te emita el certificado. Espero que les sirva esta información

Se trata de una plataforma mexicana con una gran cantidad de cursos on line

Figura 23: Imagen Aprender si salir de casa

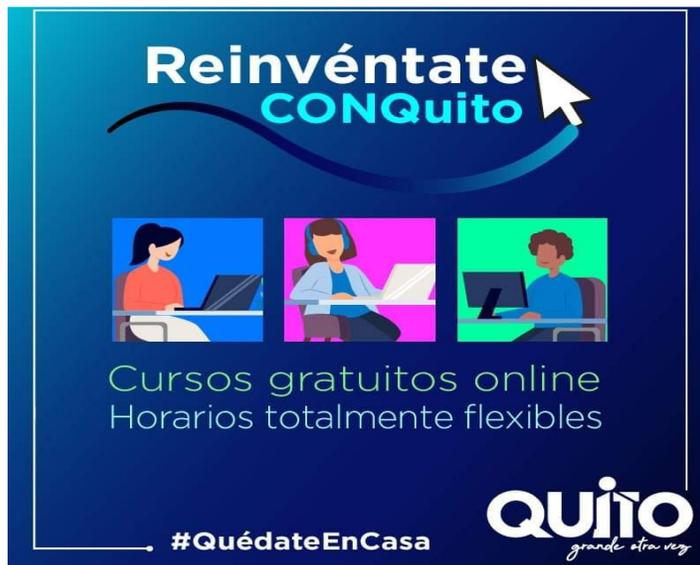


Fuente: www.fundacionclaro.com

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
			Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	PRIMERA EDICION Página: 24 de: 28	

La segunda es la opción que presenta el Municipio de Quito para la capacitación en línea

Figura 24: Imagen Reinvéntate CONQUITO



Fuente: CONQUITO

TELETRABAIO

Figura 25: Imagen de NO son vacaciones



Fuente: <https://www.google.com/search?q=imagen+de+no+son+vacaciones>

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional		PRIMERA EDICION Página: 25 de: 28	

Colaboradores del Instituto Superior Tecnológico Japón se ceñirán a las disposiciones emanadas por la Autoridad del ramo (MDT), a fin de que, las personas que por sus actividades propias puedan realizar tareas por medios digitales lo hagan (TELETRABAJO), mismos que serán supervisados por la Dirección Administrativa y Recursos Humanos, en cumplimiento a la disposición Gubernamental, y cuyo manual será publicado por las Autoridades de este Centro de Educación Superior.

Las personas que no realicen teletrabajo, deberán devengar horarios en función del Acuerdo Ministerial publicado por el MDT

EL PAIS PROGRESA CON TRABAJO Y EL SUELDO JUSTO SE LO GANA CON TRABAJO JUSTO

LA RISA Y BUEN HUMOR DENTRO DE LA CUARENTENA

La risa y el buen humor son, sin duda, remedios eficaces para la salud

Busca en televisión o internet, programas o imágenes que estimulen el cerebro.

Figura 26: Imagen de Cerebro



Fuente: <https://www.google.com/search?q=imagen+de+cerebro>

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUEDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional			PRIMERA EDICION Página: 26 de: 28

RESPETA LAS ÓRDENES DE LAS AUTORIDADES

TOQUE DE QUEDA

Figura 27: Imagen de Toque de Queda



RESTRICCIÓN VEHICULAR A NIVEL NACIONAL



Fuente: <https://www.google.com/search?q=imagen+de+los+ocho+remedios>

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional			PRIMERA EDICION Página: 27 de: 28

I. RECOMENDACIONES GENERALES

Sin duda alguna, una imagen vale más que mil palabras, así que te presentamos varias para tu interpretación.

Figuras 28: Imágenes Correcto e Incorrecto

INCORRECTO

CORRECTO





INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”

Cód: QEC-001-ISTJ-2020

Fecha de Elaboración:
23/03/2020

Departamento:
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD

Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”

Próxima Actualización:
23/06/2020

Proceso:
Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional

Subproceso:
Plan de Vigilancia Epidemiológica.
Plan Operativo de Respuesta al COVI 19

PRIMERA EDICION
Página: 28 de 28





INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”

Cód: QEC-001-ISTJ-2020

Fecha de Elaboración:
23/03/2020

Departamento:
UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD

Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”

Próxima Actualización:
23/06/2020

Proceso:
Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional

Subproceso:
Plan de Vigilancia Epidemiológica.
Plan Operativo de Respuesta al COVI 19

PRIMERA EDICION
Página: 29 de: 28

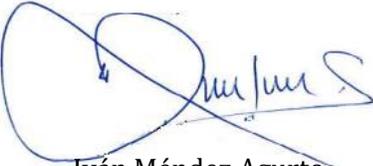


Fuente: https://www.youtube.com/results?search_query=canadian+special+health

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUÉDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD		Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA” Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19	Próxima Actualización: 23/06/2020 PRIMERA EDICION Página: 30 de: 28

IMPORTANTE: NO TE AUTOMEDIQUES

SI TIENES SINTOMAS ASOCIADOS AL CORONAVIRUS, LLAMA INMEDIATAMENTE AL 171 O DIRÍGITE A LA CASA DE SALUD MÁS CERCANA

Elaborado por:	Revisado por:	Autorizado por:
 Iván Méndez Agurto Responsable del Plan	 Mirelly Pazmiño Herrera Directora Administrativa Financiera	 Sheila Dayán Aguilar Rectora ISTJ
TÉCNICO SSO	COMITÉ INTEGRAL DE RIESGO	DIRECTORIO

	INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUÍA BÁSICA PARA EL PROGRAMA “QUEDATE EN CASA”		Cód: QEC-001-ISTJ-2020
			Fecha de Elaboración: 23/03/2020
	Departamento: UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD	Producto: RECOMENDACIONES “QUÉDATE EN CASA”	Próxima Actualización: 23/06/2020
Proceso: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional	Subproceso: Plan de Vigilancia Epidemiológica. Plan Operativo de Respuesta al COVI 19		PRIMERA EDICION Página: 31 de: 28

BIBLIOGRAFÍA Y NETGRAFÍA

1. Secretaría del Estado. Gobierno Electrónico
2. Suplemento del Registro Oficial No. 160 de fecha 12 de marzo de 2020
3. Mediante Decreto Ejecutivo 1017
4. Acuerdo Ministerial No. MDT-2020--076 de fecha 12 de marzo de 2020
5. Acuerdo Ministerial No. MDT-2020--077 de fecha 15 de marzo de 2020
6. Código del Trabajo
7. Programa Gubernamental QUEDATE EN CASA
8. <https://capacitateparaeempleo.org/>
9. Manual de juegos para el entretenimiento de los niños durante esta internación obligatoria
<https://www.unicef.org/panama/documents/recursos-para-padres-y-madres-con-actividades-para-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as>
10. <https://ochoremediosnaturales>
11. <https://taxomoniadegeneraciones>
12. Fotografías e imágenes tomadas de Internet