



# SEMANA SANTA ES MEJOR PREVENIR



La Unidad de Prevención y Seguridad Universitaria (UPSU) te invita a seguir las siguientes recomendaciones de autoprotección y cuidado para este periodo vacacional:

- 
- 
- 
- 
- 
- 



### No te espongas

Evitar asistir a lugares con gran concentración de personas como plazas comerciales, iglesias, clubes, playas y espacios cerrados con poca ventilación. Recuerda que aún nos encontramos en contingencia sanitaria por COVID-19.



### Evita golpes de calor

Hidrátate y evita la exposición al sol durante periodos prolongados y en los horarios de mayor intensidad; usa ropa clara, gorras, sombreros y bloqueador solar.



### Cuidate en casa

Mantén una buena ventilación; lava y desinfecta adecuadamente alimentos como frutas, verduras y pescado; si consumes alimentos como mariscos, asegúrate de comprarlos y mantenerlos en un lugar fresco.



### En el transporte público

Usa el cubrebocas en todo momento y gel antibacterial constantemente; mantén comunicación con familiares y personas de confianza; comparte tu ubicación, hora de salida y llegada.



### Practica medidas de higiene

Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón; usa gel antibacterial a base de alcohol; evita consumir alimentos en la calle; recuerda mantener sana distancia y usa el cubrebocas.



### Cuidate

Si presentas cualquier síntoma de contagio por COVID-19 o has estado en contacto reciente con alguna persona enferma, evita cualquier tipo de viaje y mantente en cuarentena; monitorea la evolución de tus síntomas y acude oportunamente a revisión médica.



### Mantente comunicado

Usa redes sociales y plataformas digitales para mantenerte en comunicación con tus seres queridos y amistades durante esta época vacacional.

Por una colmena  
**SEGURA**

**Recuerda que,  
si te cuidas me cuidas**

Quédate en casa y disfruta de este periodo vacacional junto a tu familia  
800 panicug (7264284) sos@ugto.mx

