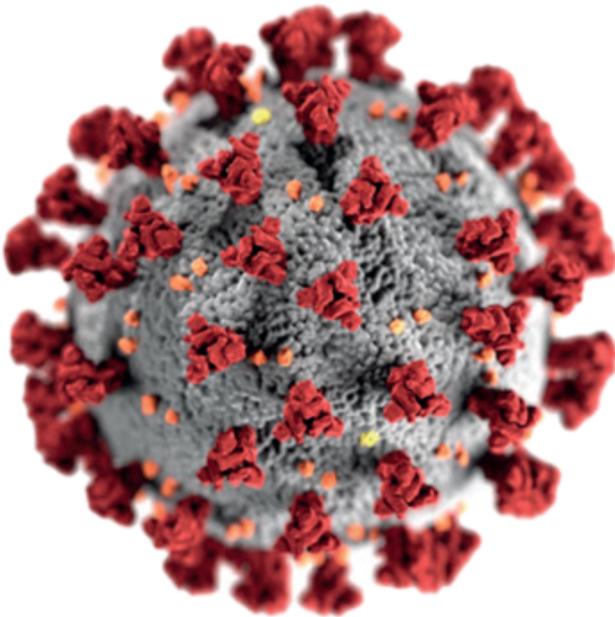


sanilock®  
MAMPARAS PARA SANITARIOS

# TODOS CONTRA COVID-19



# CONTENIDO

## 1. ¡COMPROMÉTETE!

### 2. RETO

- 2.1 PREVENCIÓN,
- 2.2 ENFOQUE,
- 2.3 PRODUCTIVIDAD.

### 3. CONOCER AL CORONAVIRUS

- 3.1 QUÉ ES,
- 3.2 CÓMO ES,
- 3.3 RIESGOS,
- 3.4 SÍNTOMAS.

### 4. QUE HACER

- 4.1 EVITAR CONTAGIARNOS,
- 4.2 CUIDAR Y FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNE,

### 5. QUE NO HACER

- 5.1 ¿HAY ALGO QUE NO DEBA HACER?,
- 5.2 ¿DEBO EVITAR DAR LA MANO A LAS PERSONAS POR EL NUEVO CORONAVIRUS?,
- 5.3 ¿CÓMO DEBO SALUDAR A LAS PERSONAS PARA EVITAR CONTAGIARME DEL NUEVO CORONAVIRUS?,
- 5.4 ¿USAR GUANTES DE GOMA CUANDO SE ESTÁ EN PÚBLICO ES UNA FORMA EFICAZ DE PREVENIR LA INFECCIÓN POR EL NUEVO CORONAVIRUS?,
- 5.5 ¿DEBO LLEVAR MASCARILLA PARA PROTEGERME?.

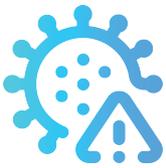
### 6. INFORMACION Y PROTOCOLOS

- 6.1 PROTOCOLO DE ENTRADA EN CASA,
- 6.2 PROTOCOLO DE SALIDA DE CASA,
- 6.3 PROTOCOLO DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO.

### 7. POR AMOR SALVA VIDAS

### 8. REFLEXIONES

# 1. ¡COMPROMÉTETE!



## 1.1 PREVENCIÓN

- Se parte de la solución:
- Adoptar medidas de prevención de contagio con virus
- Mantener y fortalecer el sistema inmune



## 1.2 ENFOQUE

- En corto plazo,
- En largo plazo,
- Usar medios de orden y depaz para crecer como persona,
- Ser la mejor versión de nosotros mismos.



## 1.3 PRODUCTIVIDAD

- Hoy más que nunca necesitamos aprovechar todos los recursos,
- Actuar con responsabilidad,
- Hay que lograr los resultados necesarios.

# 2. RETO

## 2.1 PREVENCIÓN

### Adoptar medidas de prevención de contagio con virus

- No tocar la cara.
- Mantenerse alejado de todas las personas por lo menos un metro.
- Taparse con el brazo antes de estornudar.

### Mantener y fortalecer el sistema inmune

- Dormir como mínimo 8 horas al día.
- Una alimentación sana y equilibrada.
- Mantener una buena higiene.
- Practicar deporte con regularidad.
- No consumir alimentos en mal estado o que nos perjudiquen.
- Evitar la contaminación.
- Desprendernos de hábitos nocivos como el alcohol o el tabaco.
- Vacúnate cuando se requiera.
- Toma vitaminas y minerales.
- Evita los cambios bruscos de temperatura.

## 2.2 ENFOQUE

### 2.2.1 En corto plazo:

- Mantener la alegría e ilusión como fuente de salud con responsabilidad,
- Comprender a todos y a todas siendo corresponsables de salud,
- Buscar reflexionar y amar en bien tuyo y de los demás,
- Mantenerse alejado del estrés.
- Atender con nuestro mejor esfuerzo la salud.

### 2.2.2 En largo plazo:

- Buscar consolidar nuestro ser persona auténticamente.
- Buscar el orden espiritual que genera plenitud.
- Buscar amar y trascender.

### 2.2.3 Usar medios de orden y de paz para crecer como persona:

- Pensamientos positivos,
- Oración,
- Actitud de agradecimiento,
- Actitud humilde
- Meditación
- Fé
- Reírse y sonreír
- Disfrutar y admirar todo lo que puedas
- Reflexión
- Definir lo que más valoras y quieres
- Definir tu misión en la vida
- Aprender
- Ser la mejor versión de nosotros mismos

## 2.3 PRODUCTIVIDAD

### 2.3.1 Hoy más que nunca necesitamos aprovechar todos los recursos,

### 2.3.2 Actuar con responsabilidad y tener presente:

- Las satisfacciones del trabajo,
- Las metas del trabajo,
- Las responsabilidades del trabajo,
- Los beneficios del trabajo,
- Hacer conciencia de que hay que cuidarlo el trabajo siempre,



### 2.3.3 Hay que lograr los resultados:

- Se requiere un esfuerzo adicional cuando hay momentos de incertidumbre y vaivenes de temporales en las industrias en las que nos desempeñamos,
- En cuanto a los económicos debemos alcanzarlos y superarlos a pesar de las circunstancias, lo que nos obliga a encontrar el cómo sí.
- Ante la necesidad, con toda nuestra conciencia, con toda nuestra pasión, con todo nuestro talento lograremos surcar, siendo la mejor versión de nosotros mismos el oleaje al que nos enfrenta el vendaval.

# 3. CONOCE AL CORONAVIRUS

## 3.1 ¿QUÉ ES?

### 3.1.1 ¿Qué es un coronavirus?

Son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos causan infecciones respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

## 3.2 ¿CÓMO ES?

### 3.2.1 ¿Cómo se propaga la COVID-19:

Por contacto con otra persona que este infectada con el virus.

A través de las **GOTÍCULAS PROCEDENTES DE LA NARIZ O LA BOCA QUE SALEN DESPEDIDAS CUANDO UNA PERSONA INFECTADA TOSE O EXHALA**

**OTRAS PERSONAS PUEDEN CONTRAER LA COVID-19 SI TOCAN OBJETOS O SUPERFICIES CONTAMINADAS CON LAS GOTÍCULAS Y LUEGO SE TOCAN LOS OJOS, LA NAIZ O LA BOCA**

**POR ESO ES IMPORTANTE:  
MANTENERSE A MÁS DE 1 METRO (3 PIES) DE DISTANCIA  
DE UNA PERSONA QUE SE ENCUENTRE ENFERMA.**



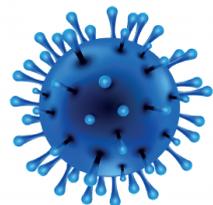
**Período Incubación:** Tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad.

### 3.1.2 Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes que estallaran el brote Wuhan (China) en diciembre 2019.

### 3.2.2 ¿Es posible contagiarse de COVID-19 por contacto con una persona que no presente ningún síntoma?

- El riesgo es muy bajo.
- Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves, sobre todo en las primeras etapas de la enfermedad.
- Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo solamente tenga una tos leve y no



**Los síntomas de la enfermedad aparecen entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a cinco días.**

# ...3. CONOCE AL CORONAVIRUS

## 3.2.3 ¿Cuánto tiempo sobrevive el virus en una superficie?

No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie.

Los estudios realizados indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días en función de: el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente.



## 3.2.4 Si cree que una superficie puede estar infectada:

- Límpiela con un desinfectante común para matar el virus y protégase de este modo a usted mismo y a los demás.
- Lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, boca o la nariz.



## 3.2.5 ¿Existen medicamentos o terapias que permitan prevenir o curar la covid-19?

- No hay pruebas de que los medicamentos actuales puedan prevenir o curar la enfermedad.
- Aunque algunos remedios occidentales, tradicionales o caseros pueden proporcionar confort y aliviar los síntomas de la COVID-19
- Evitar automedicación, en particular con antibióticos, para prevenir o curar la COVID-19

# ...3. CONOCE AL CORONAVIRUS

## 3.3 RIESGOS

### 3.3.1 ¿Qué probabilidad hay de que contagia la COVID-19:

El riesgo depende del lugar donde te encuentres y de si se está produciendo un brote de COVID-19 en dicho lugar.

Sin embargo, sabemos que hay algunos lugares (ciudades o zonas donde se está propagando y donde el riesgo de contraerla es más elevado tanto para las personas que viven en ellas como para las que las visitan.

Es importante que todos respetemos las restricciones relativas a los viajes, los desplazamientos y las concentraciones multitudinarias de personas aplicables a cada lugar en concreto.

Si cooperamos con las medidas **DE LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD, REDUCIREMOS EL RIESGO QUE CORREMOS CADA UNO DE NOSOTROS DE CONTRAERLA O DE PROPAGARLA.**



### 3.3.2 ¿Debo preocuparme por la COVID-19?

Por lo general, los síntomas de la COVID-19 son leves, sobre todo en los niños y los adultos jóvenes.

También pueden ser graves y obligan a hospitalizar al alrededor de uno de cada cinco infectados.

Es bastante normal preocuparse por los efectos que el brote de COVID-19 puede tener entre nosotros y en nuestros seres queridos.

Esta preocupación debe servirnos para adoptar medidas de protección para nosotros, nuestros seres queridos y las comunidades donde vivimos.

## ...3. CONOCE AL CORONAVIRUS



La medida principal y más importante es **LA HIGIENE REGULAR Y COMPLETA DE LAS MANOS Y DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS.**



En **SEGUNDO LUGAR, ES IMPORTANTE MANTENERSE INFORMADO Y SEGUIR LOS CONSEJOS DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS LOCALES, COMO LOS RELATIVOS A LOS VIAJES, LOS DESPLAZAMIENTOS Y LOS EVENTOS DONDE SE PUEDA CONCENTRAR UN GRAN NÚMERO DE PERSONAS.**

### 3.3.3 ¿Es seguro recibir un paquete de una zona en la que se hayan notificado casos de COVID-19:

Sí, la probabilidad de que una persona infectada contamine artículos comerciales es baja, y el riesgo de contraer el virus por contacto con un paquete que haya sido manipulado, transportado y expuesto a diferentes condiciones y temperaturas también es bajo.

### 3.3.4 ¿Quién corre riesgo de desarrollar una enfermedad grave?

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes como:

- Hipertensión Arterial
- Enfermedades cardíacas
- Diabetes



Desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras.

# ... 3. CONOCE AL CORONAVIRUS

## 3.4 SÍNTOMAS

Síntomas	COVID-19	GRIPE	RESFRIADO
Fiebre	●	●	
Tos	●	●	●
Moco		●	
Congestión Nasal			●
Estornudos		●	●
Dolor de garganta			●
Malestar en la garganta			●
Dificultad para respirar	●		
Flema	(Amarillo ● Verdosa)		
Vómito		●	
Diarrea		●	
Cansancio / Debilidad	●		
Quebrahueso		●	
X-ray pulmón mancha	●		



Fiebre



Tos



Dolor de garganta



Vomito



Dolor Muscular



Dificultad para Respirar

**LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS (ALREDEDOR DEL 80%) SE RECUPERA DE LA ENFERMEDAD SIN NECESIDAD DE REALIZAR NINGÚN TRATAMIENTO ESPECIAL.**

**ALREDEDOR DE 1 DE CADA 6 PERSONAS QUE CONTRAEN LA COVID-19 DESARROLLA UNA ENFERMEDAD GRAVE Y TIENE:**

**DIFICULTAD PARA RESPIRAR, ADEMÁS DE FIEBRE Y DE TOS SECA.**



**Estas personas deben buscar atención médica.**

# 4. QUE HACER

## 4.1 EVITAR CONTAGIARNOS

### 4.1.1 Si estas sano:

#### ACCIÓN

**Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca: EVITE TOCARSE LA CARA.**

**Lávese las manos frecuentemente:**

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol con agua y jabón.

**Mantenga el distanciamiento social:**

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

? ¿Por qué?



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 si mismo.

Mata al virus si este está en sus manos.

Cuando alguien esta contaminada con el COVID-19 y tose o estornuda, proyecta pequeñas partículas goticulas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

### 4.1.2 Si estás enfermo leve:

#### ACCIÓN

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo: Indique a su prestador de atención de salud si:

- Ha viajado donde se haya notificado la presencia del COVID-19
- Ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado y tenga síntomas respiratorios

? ¿Por qué?

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.

# 4. QUÉ HACER

## 4.1.4 Si tienes sospechas de haber contraído el coronavirus:



### ACCIÓN

**Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios:** Manténgase informado sobre las últimas novedades con relación a la COVID-19. Siga los consejos 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.

### ? ¿Por qué?

Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada acerca de si la COVID-19 se está propagando en su zona. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.

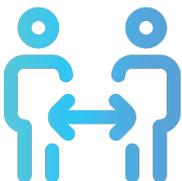
### ? ¿Por qué?

## 4.1.3 Evitar contagiar a los demás:

- 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.
- Mantenga el distanciamiento social: Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

Al cubrirse la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el COVID-19, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.



## 4.1.4 CUIDAR TU SALUD MENTAL

- Respeto de la información, solo consulta las páginas oficiales no te la pases leyendo / mirando / buscando noticias de cualquier fuente. Evite la sobreinformación.
- Respeto de la alarma encendida en tu cabeza, no permitas que los pensamientos intrusivos dominen tu mente, es necesario ganar el control.
- Respeto de tus defensas, buena y variada alimentación, ejercicio regular y una cabeza lo más despejada posible – no estresada- son buenas medidas para fortalecer el sistema inmunitario.
- Respeto de tu rutina diaria, en los cambios exigidos por esta situación hay buenos hábitos para incorporar de acá en adelante.

- Respeto de la incertidumbre. Aquí está, y es inevitable su presencia; aprender a entrar y salir del tema es un recuerdo que nos sirve hoy y servirá para toda la vida.
- Respeto de la prevención, no busques lo imposible, siempre es mejor ocuparse de aquello que si es posible.
- Respeto de pasar más tiempo en casa y con tu familia, aprovecha la oportunidad para volver a mirarnos a los ojos, escucharnos, compartir y comprendernos.
- Respeto de tu actitud, busca aquello que pueda resultar positivo en este contexto adverso: ejemplo, aprender a cuidarnos entre todos.
- Recuerda que la tristeza, la ansiedad o la depresión debilitan tu sistema inmune de modo que para mantener fuerte tu sistema inmune es necesario cuidarte. Cuidar tu salud mental es una prevención importante

## 4.2 CUIDAR Y FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNE

### El sistema inmunitario se encarga de proteger y defender nuestro campo.

Hábitos para que el sistema inmunitario ayuden a cuidar de nuestras defensas:

1. Dormir como mínimo 8 horas al día
2. Una alimentación sana y equilibrada
3. Mantener una buena higiene
4. Mantenerse alejado del estrés
5. Practicar deporte con regularidad
6. No consumir alimentos en mal estado o que nos perjudiquen
7. Evitar la contaminación
8. Evitar los cambios bruscos de temperatura
9. Desprendernos de hábitos nocivos como el alcohol o el tabaco
10. Vacúnate cuando se requiera



**¡CUIDA TU SISTEMA INMUNITARIO PARA QUE TE DEFienda Y REDUZA LAS AFECTACIONES DE LOS VIRUS!**

# 5. QUE NO HACER

## 5.1 ¿HAY ALGO QUE NO DEBA HACER?

TODO LO QUE PUEDA AFECTAR NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO.

Las siguientes medidas NO SON eficaces contra la COVID-19 y pueden resultar perjudiciales:

- FUMAR
- TOMAR ANTIBIÓTICOS
- AUTOMEDICARSE

**En cualquier caso, si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, trate de obtener atención médica lo antes posible para reducir el riesgo de desarrollar una infección a su dispensador de atención de salud acerca de sus viajes recientes.**

## 5.2 ¿DEBO EVITAR DAR LA MANO A LAS PERSONAS POR EL NUEVO CORONAVIRUS?

Los virus respiratorios pueden transmitirse al darse la mano y tocarse los ojos, la nariz y la boca. Es mejor saludar con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

## 5.3 ¿CÓMO DEBO SALUDAR A LAS PERSONAS PARA EVITAR CONTAGIARME DEL NUEVO CORONAVIRUS?

Lo más seguro es evitar el contacto físico al saludarse. Algunas formas seguras de saludo son un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

## 5.4 ¿USAR GUANTES DE GOMA CUANDO SE ESTÁ EN PÚBLICO ES UNA FORMA EFICAZ DE PREVENIR LA INFECCIÓN POR EL NUEVO CORONAVIRUS?

NO, lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección.



## 5.5 ¿DEBO LLEVAR MASCARILLA PARA PROTEGERME?

No es necesario llevar puesta una mascarilla clínica:

- Si no se presentan los síntomas respiratorios característicos de la COVID-19 (sobre todo, tos) o,
- Si no cuida de una persona que pueda haber contraído esta enfermedad.

Recuerde que las mascarillas desechables solo se pueden utilizar una vez y tenga en cuenta también que, si no está usted enfermo o no cuida de una persona que lo esté, está malgastando una mascarilla. Las existencias de mascarillas en el mundo se están agotando, y la OMS insta a utilizarlas de forma sensata.

# 6. INFORMACIÓN Y PROTOCOLOS

## 6.1 PROTOCOLO DE ENTRADA EN CASA

### ACCIONES FRENTE AL COVID-19



Al volver a casa, intenta no tocar nada.



Quitate los zapatos.



Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.



Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.



Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.



Duchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.



Limpia el celular con desinfectante o toallitas de cloro.



Limpia con cloro las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo.



Si usaste guantes, quitátelos con cuidado, tíralos y lávate las manos.



Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

# 6. INFORMACIÓN Y PROTOCOLOS

## 6.2 PROTOCOLO DE SALIDA DE CASA

### ACCIONES FRENTE AL COVID-19



Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.



Recógete el cabello, no llesves aretes, pulseras o anillos.



Si tienes que usar mascarilla, pónstela al final, antes de salir.



Intenta no usar el transporte público.



Si vas con tu mascota, procura que no roce con superficies en el exterior.



Lleva pañuelos desechables, usalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.



Arruga el pañuelo y tiralo en una bolsa cerrada al basurero.



Si toses o estornudas, hazlo en el codo. No en las manos ni en el aire.



Intenta no pagar en efectivo, en caso de hacerlo, desinfecta tus manos.



Lávate las manos después de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel antibacterial.



No te toques la cara hasta que tengas las manos limpias.

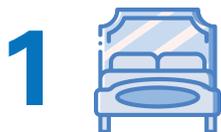


Mantente a distancia de la gente.

# 6. INFORMACIÓN Y PROTOCOLOS

## 6.3 PROTOCOLO CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO

### ACCIONES FRENTE AL COVID-19



Dormir en camas separadas



Utilizar baños diferentes y desinfectarlo con cloro.



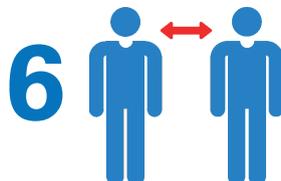
No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.



Limpiar y desinfectar a diario las superficies con alto contacto.



Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.



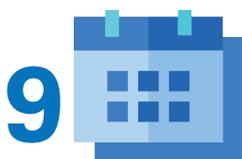
Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.



Ventilar a menudo las habitaciones



Llamar al teléfono designado si se presenta más de 38° de fiebre y dificultad para respirar.



No rompas la cuarentena. Cada salida de casa es un reinicio del contador.

# 7. POR AMOR SALVA VIDAS

## POR AMOR SALVA UNA VIDA

Todos podemos ayudar, con cada acción de prevención de contagio con el virus COVID-19:

- Cuida tu higiene personal, incluso lo que tocas (superficies), evita saludos, lávate las manos, usa gel.
- No te toques la cara, ni boca, ni nariz, ni ojos.
- Mantén una distancia de más de un metro con todas las personas. Evita salir de tu casa.
- Si toses tapate con el brazo donde dobla, (en la parte interior del codo).
- Si has tenido contacto con alguien que viajó recientemente o que está enfermo, aumenta las medidas de prevención.

## Si estas enfermo:

Aíslate y consulta un médico.

Si tienes los siguientes síntomas puedes ser sospechoso de tener el virus:



- a. Fiebre
- b. Tos seca
- c. Dificultad para respirar
- d. Dolores de garganta, cabeza y musculares.

Recuerda que los adultos mayores y los que tengan antecedentes de eventos contra su salud como diabetes, alta presión, enfermedades en los pulmones, enfermedades del corazón, obesidad, tienen mayor riesgo de morir.

POR AMOR, a todas las personas con las que coincidas, le puedes salvar su vida y la de los suyos, además de la tuya y de tus familiares, amigos,...



## 8. REFLEXIONES

Cuando la tormenta pase  
Y se amansen los caminos  
y seamos sobrevivientes  
de un naufragio colectivo.

Con el corazón lloroso  
y el destino bendecido  
nos sentiremos dichosos  
tan sólo por estar vivos.

Le daremos un abrazo  
al primer desconocido  
y alabaremos la suerte  
de conservar un amigo.

Y entonces recordaremos  
todo aquello que perdimos  
y que de una sola vez aprendimos  
todo lo que no habíamos aprendido.

Ya no tendremos envidia  
pues todos habrán sufrido.

Ya no tendremos duda  
Seremos más compasivos.  
Valdrá más lo que es de todos  
Que lo jamás conseguido  
Seremos más generosos  
Y mucho más comprometidos

Entenderemos lo frágil  
que significa estar vivos  
Sudaremos empatía  
por quien está y quien se ha ido.

Extrañaremos al viejo que pedía un peso  
en el mercado, que no supimos su nombre  
y siempre estuvo a tu lado. Y quizás el viejo  
pobre era tu Dios disfrazado.

Nunca preguntaste el nombre porque estabas apurado. Y  
todo será un milagro Y todo será un legado Y se respetará la  
vida, la vida que hemos ganado. Cuando la tormenta pase  
te pido Dios, apenado, que nos devuelvas mejores, tal  
como nos habías soñado.

(Este poema fue escrito por K. O'Meara hace ya 220 años durante la epidemia de peste en 1800)

**¡COMPROMÉTETE!**

**PREVENCIÓN  
ENFOQUE  
PRODUCTIVIDAD**

**¡GRACIAS POR TU COMPROMISO!**