



BOLETÍN INFORMATIVO PARA LA COMUNIDAD MEXICANA EN MALASIA COVID-19

No. 1 / abril 2020

Mensaje del Embajador

Como te hemos informado oportunamente por los canales de comunicación establecidos por la Embajada, el gobierno de Malasia anunció la entrada en vigor de la Orden de Control de Movimiento (MCO, por sus siglas en inglés) el 18 de marzo, la cual ha sido extendida hasta el 28 de abril para hacer frente a los casos de Covid-19 en Malasia.

Preparamos este boletín para compartirti información que te sea de utilidad sobre las medidas que se están tomando. Seguiremos en contacto el tiempo que dure esta emergencia sanitaria. Asimismo, este espacio está abierto para que los mexicanos podamos compartir información de utilidad para todos sobre cosas prácticas, como supermercados abiertos, recetas para cocinar, rutinas de ejercicio, sugerencias de lectura, actividades para niños, etc. Esperamos vía Facebook tus propuestas: <https://bit.ly/2XCgNyL>. No dudes en comunicarte con nosotros si tienes preguntas o comentarios. Seguimos cerca.

Emb. Carlos Félix Corona



@EmbCarlosFelix

Servicios de Salud

El Ministerio de Salud de Malasia ha manifestado que si alguna persona llega a presentar síntomas respiratorios (fiebre, tos y sensación de falta de aire) y ha estado recientemente (en los 14 días previos) en una zona de riesgo o ha tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado, deberá quedarse en su domicilio y contactar con los servicios de salud en inglés las 24 horas:

Crisis Preparedness and Response Centre (CPRC)

Líneas telefónicas: 03 88810200 03 88810600 03 88810700

Correo: cprc@moh.gov.my

WhatsApp: +6010-9699435 +6010-8608949

Asimismo, las autoridades abrieron un portal para brindar información y orientación sobre la evolución del COVID-19 en Malasia en inglés:

<http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/2019-ncov-wuhan>

Diariamente el Ministerio informa sobre el número de casos y seguimiento de los mismos a través de su cuenta de Twitter en bahasa malayo e inglés: <https://twitter.com/KKMPutrajaya>

También se pueden consultar los servicios de profesionales de salud privados en inglés con aplicación de cargos en: <http://doctoroncall.com.my/coronavirus> y <http://bookdoc.com> (24 horas).

¿Qué son los coronavirus?

Los **coronavirus** son una familia de **virus** que circulan entre **humanos y animales** (gatos, camellos, murciélagos, etc.), causan **enfermedades respiratorias** que van desde el **resfriado común** hasta enfermedades más graves.

Fuente: Organización Mundial de la Salud - OMS



Nuevo coronavirus Síntomas

- Fiebre
- Tos, estornudos
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Dificultad para respirar (casos más graves)

Medidas de prevención y de salud ante el COVID-19

La Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud comparten periódicamente información sobre medidas de prevención y de salud durante la contingencia en sus sitios oficiales y redes sociales. Estas son algunas de las sugerencias que han realizado:



- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Mantenga una sana distancia entre usted y los demás
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca
- Realice higiene respiratoria
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- Realice el estornudo de etiqueta o cúbrase cuando tose o estornude en un pañuelo desechable y luego tírelo a la basura.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Si solicita servicio de comida a domicilio se recomienda que la entrega de los alimentos se coloque fuera del portón o en la entrada de su edificio. No se recomienda el contacto cercano con el repartidor de alimentos.

Mantener un estilo de vida saludable:

- Comer una dieta saludable
- Mantenerse físicamente activo
- No fumar
- Evitar el consumo de alcohol
- Dormir lo suficiente

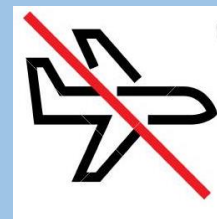
Be active at home during #COVID19 outbreak

Online exercise classes, Dancing, Playing active video games, Jumping rope, Muscle strength and balance training

World Health Organization #BeActive #HealthyAtHome

¿Sabes cuáles son las medidas durante la contingencia en Malasia?

- Prohibición de movimiento (más de 10 kilómetros de su hogar) y de reuniones públicas en todo el país.
- Únicamente se puede salir del domicilio, durante los horarios establecidos, para comprar víveres y medicamentos, asistir a citas médicas o a trabajar si formas parte de los servicios nacionales esenciales o los adicionales.
- No se permiten actividades y oraciones en los lugares de culto.
- No se pueden realizar actividades al aire libre (ir de excursión, correr o caminar, andar en bicicleta, etc.).
- Se realizan patrullajes y retenes donde la policía solicita la justificación y permiso del desplazamiento. Si la policía considera injustificable la salida, puede detenerte y multarte con hasta 1000 RM y/o encarcelarte hasta por 6 meses.
- Se permite sólo a una persona por vehículo privado.
- Cierre de guarderías, escuelas, internados, centros educativos y de todas las instituciones públicas y privadas de educación superior.
- Cierre de todos los locales, excepto aquellos involucrados en servicios nacionales esenciales o los agregados.
- Los ciudadanos de Malasia y los residentes permanentes no pueden viajar al extranjero por vacaciones durante este período.
- Los extranjeros pueden salir de Malasia cumpliendo varios requisitos que se anotan más adelante. Es importante tener en cuenta que durante la vigencia de la MCO no podrán regresar a Malasia.
- Turistas y visitantes extranjeros al país no pueden entrar a Malasia. Los pasajeros de vuelos de tránsito y conexión que no requieren autorización de inmigración pueden abordar sus vuelos de conexión. Es fundamental verificar esta información con la aerolínea constantemente.



Horarios de operación de servicios básicos



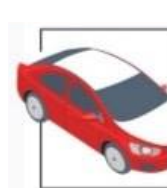
Locales comerciales esenciales:
8 am - 8 pm



Restaurantes y locales de comida (para llevar):
8 am - 8 pm



Transporte público:
6 am - 10 am
5 pm - 10pm



Taxi y transporte e-hailing:
6 am - 10 pm



Servicios de entrega de comida /bienes:
8 am - 8 pm



Gasolineras:
8 am - 8 pm



Vehículos comerciales:
Se recomienda que operen de 7 pm a 7 am

*Imágenes de Bernama

Servicios de salud mental y apoyo a víctimas de violencia

Si lo necesitas puedes usar los siguientes servicios en idioma inglés:



1. **Talian Kasih** funciona las 24 horas todos los días a través del número telefónico 15999 para brindar apoyo psicológico y asesoría en temas de abuso infantil, protección, bienestar, consejería, abuso, violencia doméstica, abandono de menores, problemas sociales del adolescente y quejas de indigentes en Malasia. Durante el periodo de cuarentena también brinda apoyo psicológico para la salud mental.



2. **Mercy Malaysia** desarrolló con el Centro de Preparación y Respuesta a Crisis (CPRC) del Ministerio de Salud de Malasia, una línea de apoyo psicológico para la salud mental, que opera desde las 9 a.m. hasta las 5 p.m. todos los días en el número telefónico 03-2935 9935. También llevan a cabo conferencias en vivo vía Facebook y en idioma inglés con psicólogos sobre diferentes temas relacionados con el manejo de ansiedad y el miedo por el COVID19 y el confinamiento.



3. **Women's Aid Org (WAO)** cuenta con el número telefónico +603 7956 3488 y mensajería por WhatsApp +6018 988 8058 (TINA) las 24 horas para proporcionar servicios de ayuda psicológica y asesoría a personas que sufren violencia doméstica de manera confidencial en idioma inglés.



Visados y/o permisos de residencia

El Departamento de Inmigración de Malasia está cerrado durante la MCO. Si tu visa o permiso de residencia para estar en Malasia se vence durante el periodo de la cuarentena, podrás renovarlo al término de esta fecha, con un período de gracia hasta de 14 días en las oficinas de migración una vez que estas operen para ello.

Requisitos de salida para regresar a México



Es oportuno informarles que las opciones para llegar a México cada vez se reducen y se exhorta a evitar viajes no esenciales durante la cuarentena.

La Secretaría de Relaciones Exteriores, a través de la Embajada de México monitorea el desarrollo de la situación en territorio malasio y publica recomendaciones de viaje en su Guía del Viajero, mediante el portal <https://www.gob.mx/guiadelviajero>.

Algunos países han impuesto medidas de control a personas que viajan desde Asia o regiones afectadas por el Covid-19, lo cual podría afectar el ingreso a dichos países o a la realización de escalas. Antes de adquirir un boleto de avión, verifique su ruta con el proveedor del servicio de transporte (línea aérea, agencia de viajes, intermediario en internet) y consulte la página de la Asociación Internacional del Transporte Aéreo:

<https://www.iatatravelcentre.com/international-travel-document-news/1580226297.htm>

Asimismo, Aeropuertos de Malasia brinda respuestas en inglés a preguntas frecuentes durante la MCO <https://bit.ly/33wp7B1> Esta información puede cambiar en cualquier momento. Es importante que verifique cualquier información directamente con la aerolínea.

Los extranjeros que quieran salir del país deben contar con los siguientes **documentos**:

1. Boletos aéreos de regreso a México.
2. Pasaporte válido.
3. Nota concurrente de la Embajada de México en Malasia, la cual certifique la nacionalidad e incluya los detalles del pasaporte y boletos de avión.
4. Permiso de la policía para transitar al aeropuerto. Acudir a la estación de policía más cercana a su domicilio con los boletos aéreos para el regreso a México, pasaporte válido y la nota concurrente de la Embajada de México en Malasia.

Recordamos que aquellos extranjeros que en estos momentos salgan del país NO podrán regresar a Malasia durante el periodo de cuarentena.

Les agradecemos a aquellos que quieran salir de Malasia se comuniquen con el cónsul Carlos Villeda:

Teléfono de emergencias 24/7: 012 288 6202
Correo electrónico para atención a mexicanos 24/7: cvilleda@sre.gob.mx



Cultura

La Secretaría de Cultura ha preparado un espacio de cultura digital y de libre acceso en <http://contigoenladistancia.cultura.gob.mx/> donde puedes realizar recorridos por museos y zonas arqueológicas, ver películas, leer libros, ver conciertos, conferencias, documentales, obras de teatro, escuchar audios, conocer otras aplicaciones y una sección infantil. ¡Disfruta y comparte un poco de nuestra vasta cultura!



¿Sabías que cuando se colorea se práctica la relajación, concentración y meditación? Aprovecha este tiempo para que a través de imágenes infantiles, arquitectónicas y para adultos, revivas los detalles del imaginario e identidad de nuestro México. Puedes descargar el libro “Colorea México” en el siguiente enlace: <https://bit.ly/coloreamexico>



Contacto

Las autoridades de Malasia reiteran la importancia de quedarte en casa para protegerte y proteger a tu familia.

Con el fin de contar con tus datos en caso de emergencia, te recomendamos ingresar o actualizar tus datos en el Sistema de Registro de Mexicanos en el Exterior (SIRME): <https://sirme.sre.gob.mx/> Tu información es confidencial y está protegida por la ley. ¡Pasa la voz!

Con gusto el cónsul Carlos Villeda atiende tus solicitudes de asistencia o protección consular vía telefónica o correo electrónico.

Teléfono de emergencias: 012 288 6202

Correo electrónico: cvilleda@sre.gob.mx

No olvides que también puedes seguirnos en nuestras redes sociales. Continuamos en contacto permanente contigo y con todos los miembros de la comunidad mexicana en Malasia.

Embajada de México en Malasia

embmalasia@sre.gob.mx



Embajada de México en Malasia



@EmbaMexMIs