



BOLETÍN INFORMATIVO PARA LA COMUNIDAD MEXICANA EN MALASIA COVID-19

No. 3 / abril 2020

Mensaje del Embajador:

Les presentamos el tercer número del boletín informativo de la Embajada COVID-19 que contiene información oficial sobre las directrices en esta 4° etapa de cuarentena obligatoria que se ha extendido hasta el 12 de mayo, con posibilidad de ampliarla más allá de esa fecha. Hay cierta flexibilización de estas normas que se menciona en la sección Medidas durante la Orden de Control de Movimiento (MCO). Asimismo, las autoridades han permitido reanudar ciertas actividades económicas y servicios que incluyen a tiendas de ferretería, además de los supermercados y farmacias que ya operaban.

Te presentamos también información sobre las medidas para el cuidado de tu salud y la de tu familia y una convocatoria para que tus hijos participen en un concurso internacional de pintura sobre nuestras tradiciones. Recuerda también que este es un espacio para compartir información práctica de utilidad para todos. Esperamos tus propuestas vía [Facebook](#) y nos mantendremos en contacto. Envíanos cualquier duda, comentario o sugerencia. Cuidense y cuiden a sus familias.

Cordiales saludos.

Emb. Carlos Félix Corona



@EmbCarlosFelix

Servicios de Salud

El Ministerio de Salud de Malasia ha manifestado que si presentas síntomas respiratorios (fiebre, tos y sensación de falta de aire) y has estado recientemente (en los 14 días previos) en una zona de riesgo o has tenido contacto directo con una persona que sea un caso confirmado, deberás quedarte en tu 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

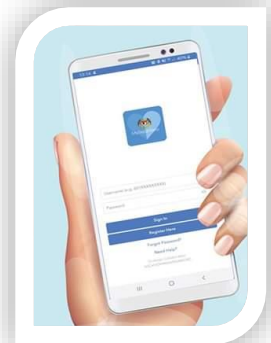
WhatsApp: +6010-9699435 +6010-8608949

Los pacientes que han dado positivo a la prueba COVID-19, los portadores asintomáticos y aquellos con síntomas leves son aislados y tratados en los hospitales para una estrecha vigilancia.

El Ministerio de Salud y el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación (MOSTI) lanzaron la aplicación [My Sejahtera](#) disponible para todos los teléfonos inteligentes y con información en inglés. Para registrarte solicitan un correo electrónico, un número telefónico de Malasia y otros datos personales.

Al descargarla podrás:

- Recibir información y los datos más recientes sobre los casos de COVID19 de una fuente confiable.
- Tener orientación sobre los centros de salud más cercanos y los lugares que realizan las pruebas de detección.
- Evaluar el riesgo de salud de Covid-19 para ti y tu familia.
- Tener una guía de las acciones que deben tomarse según la categoría de riesgo del COVID-19.



Medidas durante la Orden de Control de Movimiento (MCO)



El Ministerio de Salud de Malasia ha publicado bajo la Ley de Control de Enfermedades Infecciosas de 1988, el reglamento de las Medidas Dentro de Áreas Locales Infeccionadas que estará vigente del 29 de abril al 12 de mayo, a fin de contener la expansión del Covid-19.

Las nuevas disposiciones permiten ahora:



- 2 personas que habitan la misma casa pueden acompañarse a comprar comida, medicinas y otros bienes de los servicios esenciales, así como acudir a servicios médicos en un radio de 10 km de su domicilio.
- Traslados más allá de los 10 km con razón válida, es decir, si los servicios y necesidades no se encuentran cerca de su domicilio.
- Sólo se permite que 1 persona se traslade para realizar labores oficiales, trabajos esenciales y trabajos de construcción. Para razones particulares se necesita un permiso de la policía).
- Cualquier ciudadano o residente permanente de Malasia que regresa del extranjero deberá someterse a un examen de salud a su llegada, antes de proceder a la autorización de inmigración en cualquier punto de entrada y deberá cumplir con todas las indicaciones de los oficiales autorizados.
- Ninguna persona deberá moverse de un lugar a otro dentro de cualquier área local infectada o de un área local infectada a otra área local infectada, excepto para los fines siguientes: comprar y/o suministrar y/o entregar alimentos, medicamentos, suplementos dietéticos o artículos de primera necesidad; buscar atención médica o servicios médicos; comprar bienes o adquirir servicios esenciales, realizar cualquier deber oficial; o para proporcionar servicios esenciales o realizar cualquier deber en relación con cualquier servicio esencial. El movimiento será sólo a un lugar dentro de un radio de no más de 10 kilómetros de su domicilio.
- Donde, debido a una razón especial y particular, una persona necesite moverse de un lugar a otro dentro de cualquier área local infectada o de un área local infectada a otra área local infectada, esa persona deberá obtener previamente permiso por escrito del oficial de policía a cargo de la estación de policía más cercana al domicilio de dicha persona.
- Para realizar cualquier deber oficial, deberá presentar una carta de autorización de su empleador si lo requiere un oficial autorizado.
- Ninguna persona se reunirá ni participará en ninguna reunión en ningún local dentro de cualquier área local infectada, ya sea por motivos religiosos, deportivos, recreativos, sociales culturales, excepto para funerales y manteniendo al mínimo el número de personas asistentes.
- Cualquier persona que infrinja alguna disposición de este Reglamento o cualquier instrucción de un funcionario autorizado comete un delito y podría ser multado por hasta 1000 RM o irá a prisión por un período que no exceda de 6 meses o a ambos. Las empresas, sociedades y sociedades de responsabilidad limitada podrían ser multadas si se comprueba su complicidad en la infracción.

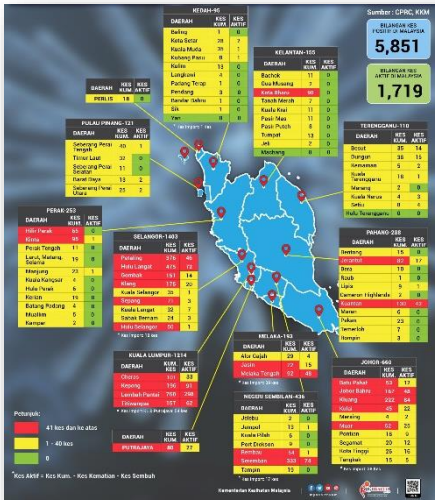
Quédate en casa



En este sentido, les recomendamos especialmente:

- Observar puntualmente las disposiciones de la (MCO).
- Permanecer en casa, excepto aquellos que están autorizados para desplazarse.
- Salir de casa solo para actividades esenciales: compra de alimentos y medicamentos o visitas médicas.
- Continuar con hábitos de higiene personal recomendados durante la cuarentena: lavado de manos; uso de mascarillas y gel en caso de ser necesarios.
- Continuar practicando el distanciamiento social como medida de seguridad sanitaria.

Zonas verdes, amarillas y rojas



El Ministerio de Salud de Malasia se encarga de clasificar a los distritos en zonas por color (verde, amarillo y rojo) para informar sobre la distribución de casos de COVID-19.

Diariamente en su cuenta de [twitter](#) además de informar sobre el número de casos publican un mapa con los colores de las zonas.

¿Qué significa cada color?

- Zonas verdes (Green zones):** Los distritos que no tienen casos activos de COVID-19.
- Zonas amarillas (yellow zones):** Los distritos que tienen de 1 a 40 casos activos de COVID-19.
- Zonas rojas (red zones):** Los distritos que tienen más de 40 casos activos de COVID-19.

*Información del 28 de abril de 2020.

Medidas de prevención

¿Sabías qué? No todos los productos de higiene se deben mezclar. Revisa la siguiente información que proporciona la UNAM para continuar con las medidas de limpieza:

1L de agua
20 mL de cloro

Vierte una solución diluida de 20 mililitros de hipoclorito de sodio (el cloro que venden en los supermercados) en un litro de agua.

Utiliza el agua con cloro para limpiar pisos y paredes, pero no agregues otros productos de limpieza.

Ventila el área que limpiaste.

Una vez seca la superficie utiliza (ahora sí) un limpiador multiusos.

¡No los mezcles!
Sigue las recomendaciones del #ExpertoUNAM, Dr. Carlos Rius, académico de la Facultad de Química

- No mezcles cloro con ácidos**
como vinagre, limón o productos de limpieza que contengan ácido clorhídrico, **ipodrás provocar cloro gaseoso, altamente tóxico!**
- No combines cloro con alcohol,** **ipodrás generar cloroformo!**
Este compuesto puede detener el diafragma y causar un paro cardio-respiratorio.
- Nunca mezcles agua oxigenada con cloro ni vinagre,**
son sustancias altamente explosivas.
- No mezcles cloro con amoníaco,**
podrías provocar problemas pulmonares y de hígado.

Servicios de salud mental y apoyo a víctimas de violencia

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



TALIAN Kasih
15999

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.



mercy
MALAYSIA

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.



WAO

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.

Salud mental

La Organización Mundial de Salud proporciona los siguientes consejos durante el periodo de contingencia:

- ❖ Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis. Puede ser de ayuda hablar con personas de confianza, ponte en contacto con amigos y familiares por teléfono o realiza videollamadas.
- ❖ Si debes permanecer en casa, mantén un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y mantener contacto con tus seres queridos.
- ❖ No recurras al tabaco, al alcohol u otras drogas para lidiar con tus emociones. Si te sientes superado por la situación contacta a un profesional de la salud.
- ❖ Infórmate sobre los hechos con fuentes confiables, pero limita tu nivel de preocupación y nerviosismo reduciendo el tiempo en el que ves o escuchas noticias sobre el mismo tema.



Te recomendamos realizar esta pequeña sesión de [yoga](#) en familia que encontrarás en la sección infantil del portal de cultura mexicano [Contigo en la Distancia](#).





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 éstas operen para ello.

Viajes



Las autoridades de Malasia han dicho que las aerolíneas podrán comenzar a operar cuando tengan el visto bueno del gobierno. Lo anterior NO significa que, tan pronto se levante la MCO las personas podrán realizar viajes no esenciales.

Es oportuno informarte 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, verifica tu ruta con el proveedor del servicio de transporte (línea aérea, agencia de viajes, intermediario en internet) y consulta 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. Verifica cualquier información directamente con la aerolínea.

Cualquier ciudadano o residente permanente de Malasia que regresa del extranjero durante la MCO, deberá someterse a un examen médico y estará sujeta a cuarentena obligatoria, independientemente de sus viajes por tierra, aire o mar. Además deberán cubrir los gastos de su cuarentena cuyo costo mínimo será de 150 RM por día. NO se admite la entrada de extranjeros a Malasia. Los viajeros en tránsito de la Malasia peninsular en su camino a Sabah o Sarawak también podrían ser puestos en cuarentena en esos estados, aunque ya lo hayan estado en la península.

Los mexicanos que quieran salir de Malasia 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.

Ya no es necesario contar con un permiso de la policía para llegar al aeropuerto.

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

RECUERDA QUE SI SALES DE MALASIA NO PODRÁS REGRESAR HASTA QUE SE LEVANTE LA CUARENTENA.



XXIV Concurso de Dibujo Infantil "Este es mi México: Alebrijes, figuras fantásticas en el mundo"

Los alebrijes representan figuras fantásticas que combinan elementos de diferentes animales, ya sean reales o imaginarios, con pintura vibrante y alegre. Además forman parte indiscutible del imaginario cultural y artístico de nuestro México.



¡Quédate en casa y prepara tu dibujo para participar en el concurso!

Estaremos muy emocionados de recibir todos los dibujos de niñas y niños de 6 a 14 años en el correo electrónico: consularmls@sre.gob.mx antes del 29 de junio del 2020.

Conoce todos los detalles de la convocatoria en: http://bit.ly/cdi_2020

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!

También puedes descargar la aplicación de la SRE "Mi Consulmex" y seleccionar la región Asia y Medio Oriente para conocer más información básica sobre el COVID-19, así como información general de trámites y documentación que realizamos en la sección consular.



Disponible en
App Store



DISPONIBLE EN
Google play

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



@EmbaMexMls