

# Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

## ¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?

¿Qué hacer con la limpieza de  
superficies?

Si tienes que salir: recomendaciones para  
evitar llevar el virus a casa

## ¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?

Mascarillas higiénicas en población general

## Seguridad en niños y niñas, frente a Accidentes en el hogar

Quédate en casa, ¡y cuídate!

Recomendaciones para personas mayores

## Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia de COVID-19

¿Existe tratamiento para  
el nuevo coronavirus?

### LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y  
PROTEGER A LOS DEMÁS

Uso correcto de mascarillas

Si tienes que salir: recomendaciones  
higiénicas al llegar a casa

**Teléfonos de asistencia  
psicológica por COVID-19**

Los virus no discriminan, las personas  
tampoco deberíamos hacerlo

Recomendaciones para cuidadores y familiares de  
personas mayores o vulnerables

**RECOMIENDAN SEGUIR MANTENIENDO ESTILOS DE  
VIDA ACTIVOS DURANTE EL ESTADO DE ALARMA**

Recomendaciones para la limpieza  
en la vivienda



**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



[WWW.MSCBS.GOB.ES](http://WWW.MSCBS.GOB.ES)



COVID-19:  
**#YoHagoPorTi**



987 35 70 08

ayuntamientocarrizo  
[www.aytocarrizodelaribera.es](http://www.aytocarrizodelaribera.es)

**MOVILÍZATE**  
POR NUESTROS MAYORES  
SIN SALIR DE CASA. **LLÁMALES.**

# Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa



## Crea una rutina

Organiza las actividades del día o de la semana.  
Trata de que tus horarios y los de tus hijos e hijas estén programados, con normalidad.

Sigue los hábitos básicos de higiene.  
Vístete, no te quedes en pijama.

Planifica las tareas domésticas en familia. Compartidas, pueden ser relajantes y divertidas.

Si estás trabajando o estudiando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo para ello y respétalo.

## Cuídate

Realiza actividad física a diario. Si puedes, dos veces al día. Esta debe ser ajustada a tu condición física.

Establece momentos de descanso.  
Realiza actividades que disfrutes y te resulten relajantes.



*Tu esfuerzo está salvando vidas*

27 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.msrebs.gov.es](http://www.msrebs.gov.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS



## Conéctate y aprovecha el ocio a distancia

Puedes mantenerte en contacto con amistades y familiares, mediante llamadas, mensajes, videollamadas o conexiones en grupo.

Museos, artistas y grupos editoriales ofrecen muchas propuestas online gratuitas estos días.

Evita la sobreinformación.

Ten también tiempo de desconexión.

## Y cuida la convivencia

Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, cómo gestionar el tiempo a solas que cada uno necesite.

Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza con la tensión que todos tenemos y trata de resolverlo en otra llamada.

Cuando sientas tensión, inspira y expira profundamente 3-5 veces.

Con la colaboración del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos





# ¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?

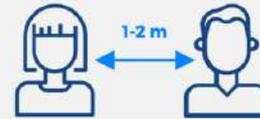
**Puedes salir de casa para hacer compras de primera necesidad tomando unas sencillas precauciones:**



Pueden ir quienes no presenten síntomas (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona



Mantén una distancia mínima de 1-2 metros y evita las aglomeraciones



Utiliza guantes de usar y tirar para elegir fruta y verdura, como venías haciendo hasta ahora



No te toques la cara y lávate las manos cuando vuelvas a casa



Pregunta en tu vecindario si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes acercarle la compra a su puerta, manteniendo la distancia de 1-2 metros



¡Actúa siempre con empatía y respeto hacia los demás!



17 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

 **ayuntamiento de CARRIZO**  
987 35 70 08  
[ayuntamientocarrizo](https://www.ayuntamientocarrizo.es)  
[www.aytocarrizodelaribera.es](http://www.aytocarrizodelaribera.es)

**#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS**





# ¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?

**NO**, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:



✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.



✓ Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados.



✓ Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.



**SÍ**, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.



En el ámbito laboral se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

**Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.**

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

**ayuntamiento  
de CARRIZO**  
987 35 70 08  
ayuntamientocarrizo  
[www.aytocarrizodelaribera.es](http://www.aytocarrizodelaribera.es)

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**





# Seguridad en niños y niñas, frente a Accidentes en el hogar

- ✓ Asegura que muebles, estanterías, televisores, etc. están bien anclados a la pared



- ✓ Mantén cerradas ventanas y puertas de terrazas (si es posible con cierres de seguridad)
- ✓ Evita poner sillas o muebles bajos delante
- ✓ Ventila abatiendo las ventanas o supervísales durante ese tiempo



- ✓ Mantén la **vigilancia** en el cambiador y la trona, procurando atar las cintas de seguridad



- ✓ Asegura poner el mango hacia dentro en las cazuelas y sartenes
- ✓ Aleja de su alcance productos de limpieza, medicamentos, etc.
- ✓ Procurar que los suelos no resbalen ni patinen



- ✓ Aleja de su alcance piezas pequeñas (juguetes, botones, monedas, globos, garbanzos, alubias...)



23 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
[www.estilosdevidasaludables.msbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.msbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

 **ayuntamiento de CARRIZO**  
987 35 70 08  
ayuntamientocarrizo  
[www.aytocarrizodelaribera.es](http://www.aytocarrizodelaribera.es)

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**



# Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia de COVID-19



## ¿Cómo puede afectar la situación actual?

En estos momentos nuestras vidas han cambiado. Los niños y las niñas pueden requerir más atención, tener problemas para dormir y/o en la alimentación y mostrar enfado, tristeza, cansancio o miedos.

## Explícale lo que está sucediendo

Con palabras adecuadas a su edad y sin añadir miedos. Escucha sus preocupaciones y contesta a sus preguntas. Procura que no estén mucho tiempo recibiendo información sobre el tema. Recuérdale que es algo temporal.



## Normaliza sus emociones

Explícale que estar triste, tener miedo o sentir cualquier otra emoción es normal y que las personas adultas también las sentimos y se pueden manejar.

## Un ejemplo vale más que mil palabras

Sé un referente a la hora de manejar tus emociones y evita las discusiones. Cumple las medidas del estado de alarma y sigue las medidas de higiene. Estate pendiente del uso que hacen de las pantallas y da ejemplo desconectándote tú también.

## Organízate en casa

Facilita el contacto con familiares y amigos mediante videollamadas.

Establece una rutina familiar adaptada a su edad e involúcrala en las tareas domésticas.

Intenta diferenciar las rutinas de diario de las de fin de semana y planifica actividades para que jueguen y se relajen.

*Disfruta del tiempo a su lado*

23 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

 **ayuntamiento de CARRIZO**  
987 35 70 08  
[ayuntamientocarrizo](https://www.ayuntamientocarrizo.es)  
[www.aytocarrizodelaribera.es](http://www.aytocarrizodelaribera.es)

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**

 GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD

# LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y  
PROTEGER A LOS DEMÁS

## ¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



## ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



40-60"

## Teléfonos de asistencia psicológica por COVID-19



**91 700 79 89**

Familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus.



**91 700 79 90**

Profesionales con intervención directa en la gestión de la pandemia



**91 700 79 88**

Población en general con dificultades derivadas del estado de alerta



**HORARIO DE ATENCIÓN**

09.00 - 20.00

De lunes a domingo



# Recomendaciones para cuidadores y familiares de personas mayores o vulnerables

Las personas mayores o que padecen alguna enfermedad crónica pueden tener un mayor riesgo de padecer cuadros graves por coronavirus. Por ellos, hay que ser aún más cuidadoso con las medidas preventivas

## Medidas preventivas

Mantén la distancia de 1-2 m siempre que sea posible



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Usa pañuelos desechables



Al toser o estornudar, cúbrete boca y nariz con el codo flexionado



## Acompáñales en la distancia

### Llámales

Escríbeles, mándales fotos, videos, recomiéndales mantenerse activos y pide a otros familiares que lo hagan también



### Pregúntales

Si necesitan ayuda. Por ejemplo, puedes hacerles la compra y dejársela en la puerta, manteniendo la distancia de 1-2 m



## Si eres cuidador

Y comienzas con síntomas: **#Quédateencasa** y **#Aíslate**



Busca una alternativa para realizar los cuidados y...



Llama al teléfono habilitado en tu comunidad o a tu centro de salud

Si tienes sensación de gravedad llama al 112

Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



## COMUNICADO COVID-19

# CSD y Consejo COLEF

**RECOMIENDAN SEGUIR MANTENIENDO ESTILOS DE VIDA ACTIVOS DURANTE EL ESTADO DE ALARMA**

**#YoMeNuevoEnCasa**

Desde el Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) recordamos a la ciudadanía la obligación de cumplir con lo decretado por el Gobierno de España para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19\*, así como con lo dictado por las Comunidades Autónomas y los Ayuntamientos.

*\*Queda suspendida la apertura de instalaciones deportivas y gimnasios, así como recorridos en espacios y vías públicas para la práctica físico-deportiva. Además, se limita la libertad de circulación de las personas en las vías de uso público a supuestos concretos, entre los que no se encuentra la práctica físico-deportiva.*

**POR ELLO:**

**#QuédateEnCasa**, porque la situación lo requiere, es necesaria tu responsabilidad como un acto solidario frente a la emergencia sanitaria que estamos viviendo debido al COVID-19. Eso sí, ¡sigue moviéndote! Es un momento idóneo para poder tener tiempo para realizar ejercicio físico, no pienses que el hecho de no poder salir te lo impide, **#YoEntrenoEnCasa**

# ¡Te lo explicamos!

# Evita el sedentarismo

## ¡EVITA PASAR MUCHO TIEMPO SENTADO!

El teletrabajo y el hecho de no poder asistir a los centros educativos y deportivos, puede aumentar el tiempo sedentario, siendo por tanto necesario incluir en nuestro día a día acciones conscientes para evitarlo.

## ¿cómo?



Ponte una alarma y así no se te olvidará. Puedes aprovechar incluso este momento para realizar algún desplazamiento por casa.



Intenta incluir momentos en los que trabajes de pie, no siempre sentado/a.



Realiza rutinas periódicas para “romper” el sedentarismo.

## ¡REDUCIR EL TIEMPO DE PANTALLA!



**MENORES DE 2 AÑOS**  
no deben pasar tiempo delante de la pantalla.



**ENTRE 2 Y 4 AÑOS**  
no deben hacerlo más de una hora seguida.



**EL RESTO DE POBLACIÓN**  
reducirlo al máximo, no superando las dos horas seguidas.

Todas las recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre actividad física en la web ‘Estilos de vida saludable’.

# Aumenta tu actividad física

## Lucha contra la inactividad

Aunque pensemos que es complicado, se puede continuar haciendo actividad y/o ejercicio físico en casa, intentando cumplir con las recomendaciones a nivel internacional (OMS...).

## ¿cómo?



**¡Muévete! No pienses que esto en casa es imposible, ¡se puede!**

*Puedes realizar actividad física con muchas de las cosas que tenemos en casa, para lo cual se recomienda acudir a publicaciones de personas colegiadas, donde encontrarás propuestas de todos los niveles con o sin materiales, de fuerza, de coordinación... ¡Haz tus retos!*  
[www.consejo-colef.es/recomendaciones-covid19](http://www.consejo-colef.es/recomendaciones-covid19)

**¡Este puede ser un gran momento para hacer ejercicio de fuerza!**

*El entrenamiento de fuerza se convierte en el compañero ideal en estos casos. Se pueden hacer multitud de ejercicios con el propio peso corporal y sin necesidad de tener que salir de casa (sentadillas, flexiones en la pared, planchas...).*

*Para las personas mayores, el ejercicio de fuerza es todavía más importante, no es momento de dejar de hacerlo, o incluso, es el momento de comenzar a realizarlo.*



Es un momento perfecto para realizar ejercicio físico en familia.



Con menores puedes realizar juegos y actividades: pon música y baila, diviértete jugando en movimiento, propón retos de equilibrio por tiempo, etc.



Procura que el tiempo de videojuegos sea activo, con juegos que impliquen movimiento.

## MUY IMPORTANTE

### HIDRATACIÓN

Recuerda que es muy importante hidratarse en cada momento.



### LIMPIEZA

Una vez terminada la actividad, es importante reforzar la higiene corporal.

*Si tienes dudas sobre cómo entrenar en casa, contacta con profesionales cualificados/as del deporte. Y cuidado con algunas propuestas que circulan en la red. Asegúrate de que la persona que las propone cuente con los requisitos de cualificación para ello.*

*Deseamos que a la mayor brevedad de tiempo podamos disfrutar de nuevo de volver a practicar actividades físico-deportivas en todos los entornos, pero, mientras tanto, intentemos sacar el máximo partido a todo lo que el ejercicio y la actividad física nos permite realizar en casa. Y no olvides que por el bien de todos/as*  
**#QuédateEnCasa, y #YoEntrenoEnCasa y #YoMeNuevoEnCasa.**

# Recomendaciones para la limpieza en la vivienda



En tiempos de COVID-19 y para prevenir otras infecciones

## Generalidades



Ventilar frecuentemente las habitaciones, 5 minutos/día como mínimo.

Lavado de ropa: no sacudir, usar agua caliente cuando sea posible.

Si hay un caso confirmado o caso sospecho de COVID-19 seguir las recomendaciones de limpieza de aislamiento domiciliario.

## Zonas y superficies de especial interés



Cocina

Baño

Todas las superficies que se tocan con frecuencia

- › Pomos y manecillas de puertas, de ventanas, de cajones, de armarios
- › Barandillas y pasamanos
- › Interruptores, botones, pulsadores
- › Botones de ascensores
- › Teléfono, telefonillo
- › Mandos a distancia
- › Superficies que se tocan de electrodomésticos, mesas, sillas y otros muebles
- › Grifos
- › Utensilios de cocina

## ¿Cómo proceder?



Usar agua y jabón (o un limpiador común)



En caso de superficies que se toquen muy frecuentemente y en el baño, después del paso anterior, desinfectar.



Si usas lejía: mezclar 20 ml de lejía (de 3-5%) con 980 ml de agua, justo antes de limpiar. Dejar actuar 5 minutos y aclarar.

También puedes utilizar desinfectantes virucidas autorizados ([ver listado de productos en la web del ministerio](#))

- › Limpiar frecuentemente
- › Usar guantes y ropa de limpieza
- › Seguir las indicaciones de las etiquetas y no mezclar productos
- › Utilizar paños diferentes para desinfectar
- › Lavar y secar bien los materiales de limpieza
- › Lavarse siempre las manos al terminar

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob



## AYUDA A TU VECINO/A



Si es una  
**personas mayor**



Si tiene  
**discapacidad**



Si tiene alguna  
**enfermedad previa**

COVID-19:

#YoHagoPorTi



# PARA ALGUIEN TÚ SÍ ERES DE PRIMERA NECESIDAD

Si en tu vecindario hay **personas mayores**,  
con alguna **discapacidad** o  
**enfermedad previa**, ayúdales.

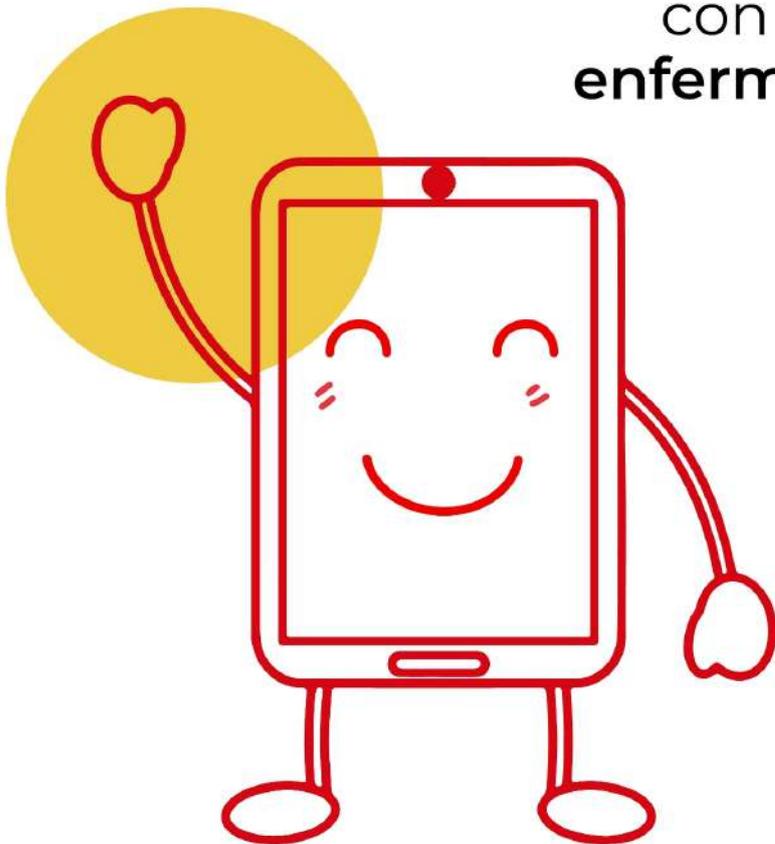


MINISTERIO  
DEL INTERIOR



# HAY UNA RED SOCIAL QUE AÚN NO CONOCES: TU VECINDARIO

Si en tu vecindario hay **personas mayores**,  
con alguna **discapacidad** o  
**enfermedad previa**, ayúdales.



# COVID-19: #YoHagoPorTi

## MOVILÍZATE POR NUESTROS MAYORES SIN SALIR DE CASA. LLÁMALES.



Mantén el contacto con tus familiares y amigos y, muy especialmente, con las personas **mayores de tu entorno**.



Si conoces a personas que **vivan solas**, llama e interésate por ellas, pregunta si se **encuentran bien o necesitan algo**.



Las **personas mayores** agradecerán el contacto, aún sin ser físico, de gente que se **preocupa e interesa por ellas**.

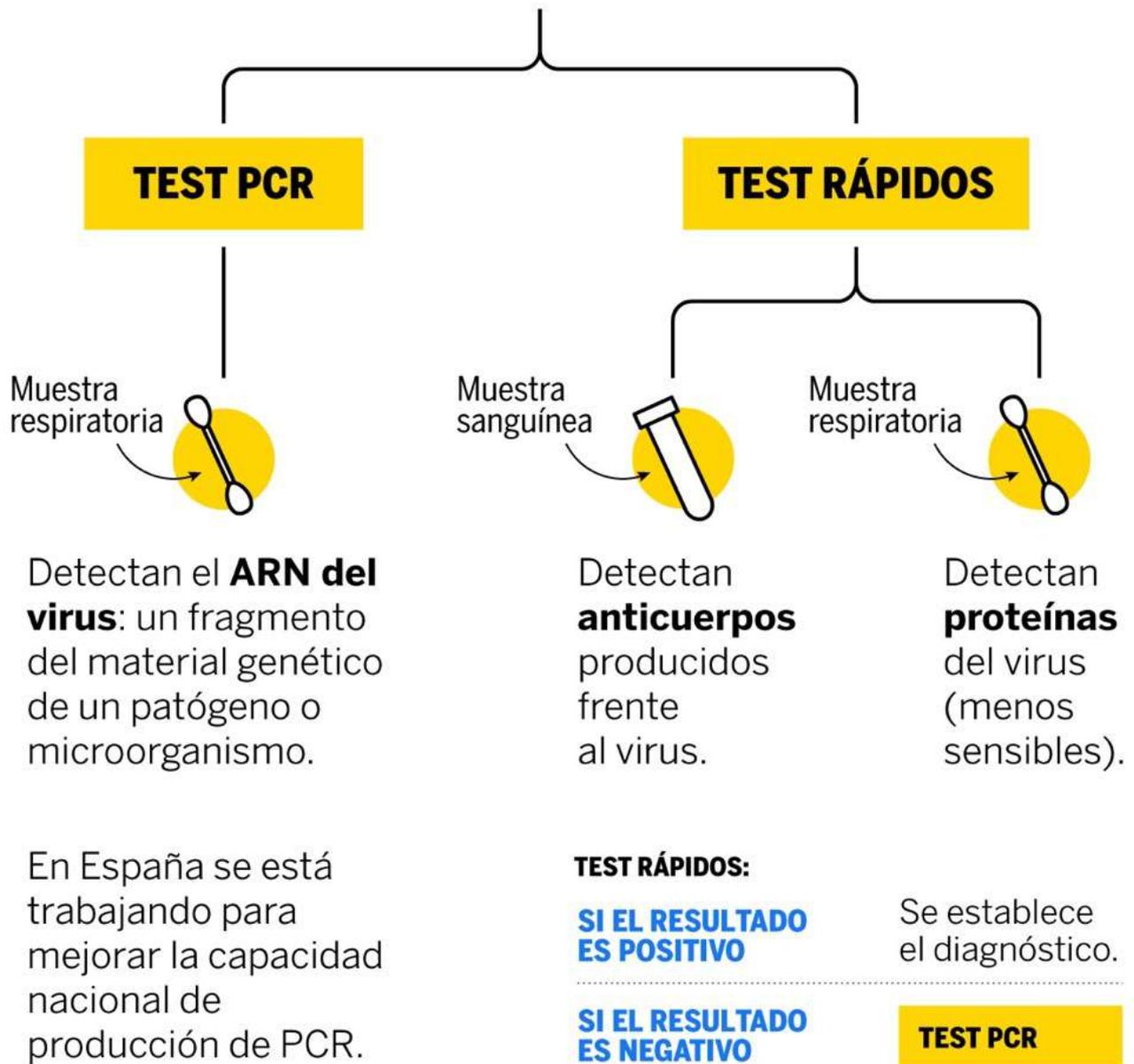


En caso de **necesidad**, puedes ayudar a las personas mayores de tu entorno a hacer la compra o ir a la farmacia, siempre en condiciones de seguridad, manteniendo la **distancia entre 1- 2 metros**, lavándote las manos antes y después de la gestión y **tapándote con la parte interna del brazo** en caso de tener que toser.



 **ayuntamiento  
de CARRIZO**  
987 35 70 08  
ayuntamientocarrizo  
www.aytocarrizodelaribera.es

# ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL COVID-19 A PACIENTES CON SÍNTOMAS?



## PRINCIPALES DIFERENCIAS

## GRADO DE SENSIBILIDAD

## TIEMPO DE DIAGNÓSTICO

## DIFICULTAD DE MANEJO

**TEST PCR**

Muy alto, es el más fiable

Varias horas

Compleja

**TEST RÁPIDOS**

64%-80%

10-15 minutos

Sencilla

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**



**5 ABRIL 2020**

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob) | [www.mschs.gob.es](http://www.mschs.gob.es)



# Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

## Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



**Quédese en su casa**, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



**Evite distancias menores** de 2 metros de los convivientes.



**Evite visitas** a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



**Utilice su propio baño**; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos**.



Tenga un **cubo de basura de pedal** en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

## Persona cuidadora



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**



**Guantes** para cualquier contacto con secreciones



**Utilice mascarilla** cuando compartan espacio



**Lave las manos** si entra en contacto, aunque haya usado guantes

## Prevenir el contagio



**Tápese** al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **papelera**



**Lávese las manos** con agua y jabón



**No comparta utensilios** personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



**Póngase la mascarilla** si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir



Comuníquese por un **teléfono** para evitar salir de la habitación

## Limpieza



Use **lavavajillas** o fríegue con agua caliente



**No sacudir** la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa



Lave la ropa a **60-90º** y séquela bien



**Limpie a diario** las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). **Lávese las manos al terminar**



**BOLSA 1** en la habitación, que se cierra y se introduce en la **BOLSA 2**, donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA 3** que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota **empeoramiento** comuníquelo a su profesional de referencia o al 112. Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

11 abril 2020



# Si tienes que salir: recomendaciones para evitar llevar el virus a casa



## Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes**
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**
- Mantén la distancia de seguridad de **1-2 m**
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



## Al llegar a casa

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Separa los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta
- Desinfecta los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón



## ¿Has estado en un ambiente cerrado con más personas de una manera continuada?

- Separa en una bolsa **la ropa que hayas usado**, sin sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a usarla para salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos después de manipularla



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

@sanidadgob

# ¿Qué hacer con la limpieza de superficies?



Algunos científicos han publicado el **tiempo de supervivencia** del virus. Los **experimentos científicos** se realizan en condiciones **muy controladas** de temperatura y humedad. Por ello, no necesariamente son aplicables directamente a nuestras condiciones en el día a día.

Por eso, más allá del tiempo de supervivencia, lo que debe importarnos más es:



- \* **Cómo prevenirlo:** [Ver recomendaciones de cómo protegerte.](#)
- \* **Cómo eliminarlo:** [Ver recomendaciones de limpieza de la vivienda.](#)

Si el virus se ha depositado sobre tu ropa, o sobre tu móvil, o quizás sobre tu coche, o tus zapatos, en tus manos, etc., una **limpieza frecuente** asegurará su **eliminación**.

Sigue estas [recomendaciones de limpieza al llegar a casa](#)



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

 **ayuntamiento**  
de **CARRIZO**  
987 35 70 08  
[www.aytocarrizodelaribera.es](https://www.aytocarrizodelaribera.es)

**#ESTE**  
**VIRUS**  
**LO**  
**PARAMOS**  
**UNIDOS**



# Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población [adulta e infantil](#))
- No reutilizables (población [adulta e infantil](#))

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 abril 2020

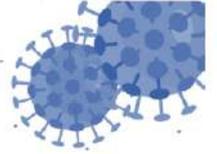
Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

# Quédate en casa, ¡y cuídate!

Recomendaciones para personas mayores



**Las personas mayores son más vulnerables frente al nuevo coronavirus que el resto de la población. Por eso, para proteger tu salud y la de toda la ciudadanía:**



**Quédate en casa** y sigue estrictamente las medidas de distanciamiento social.

Es muy importante evitar el contacto con otras personas.

No salgas o reduce tus salidas al mínimo indispensable.

## Mantén las medidas de prevención



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Utiliza mascarilla médica/quirúrgica al salir a la calle o estar en contacto con otras personas



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso

## Mantente conectado con tu entorno social



Habla todos los días con alguien: no solo por sentirte acompañado, tu experiencia de vida puede ayudar a muchas personas más jóvenes a sobrellevar esta situación.



Infórmate pero hazlo de fuentes oficiales (institucionales) y elige momentos determinados del día para ello. Aprovecha el resto del tiempo para realizar otras actividades.



Informa de tu estado de salud a familiares y/o amigos. Si te encuentras mal avísalos o contacta con tu centro de salud. Y si tienes sensación de gravedad llama al 112.



En esta situación es normal estar preocupado y sentir ansiedad o miedo. Puedes contar con los servicios de apoyo de tu Comunidad Autónoma o informarte sobre iniciativas comunitarias en tu barrio.

## Cuídate y lleva una vida lo más saludable posible



### Cuida tu higiene y mantén tus rutinas y horarios



Sigue una alimentación equilibrada y variada



Opta preferiblemente por alimentos no procesados



Bebe agua



Intenta evitar alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas o sal.



No fumes, y si lo haces, que sea en la ventana o balcón.



No consumas alcohol

Haz actividad física a diario e intenta no pasar más de dos horas seguidas sentado: puedes caminar mientras hablas por teléfono, realizar tareas domésticas, hacer estiramientos adaptados a tu situación personal o seguir algún vídeo sencillo como los disponibles en [www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es)

## Al moverte por la casa



Ten cuidado con los obstáculos o mascotas



Usa calzado que no resbale y ten cuidado con el suelo mojado



Mantén una iluminación adecuada

Más información sobre estilos de vida saludable en [www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es)

26 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

# ¿Existe tratamiento para el nuevo coronavirus?



No existe un tratamiento específico pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes.



Sí existen tratamientos para el control de sus síntomas.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos NO deben ser utilizados como medio de prevención o tratamiento. Sin embargo, es posible que a los pacientes con COVID-19 se les administre por indicación médica antibióticos porque podrían padecer coinfecciones provocadas por bacterias.



7 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

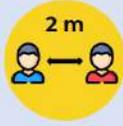




Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible



## Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla



Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**



**Evita tocar la mascarilla** mientras la llevas puesta



Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables



**Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás**, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

6 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

ayuntamiento  
de **CARRIZO**  
987 85 70 98  
[ayuntamientocarrizo](http://ayuntamientocarrizo.es)  
[www.aytocarrizodelaribera.es](http://www.aytocarrizodelaribera.es)

**ESTE VIRUS  
LO PÁRAMOS  
UNIDOS**



# Si tienes que salir: recomendaciones higiénicas al llegar a casa



## Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos con agua y jabón**
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes**
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**
- Mantén la distancia de seguridad de **2 m**
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



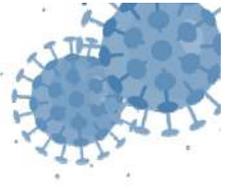
## Al llegar a casa

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Deja los **objetos que no necesites en casa** (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- **No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible

6 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

# Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo



El miedo a la pandemia de COVID-19 puede generar situaciones de hostilidad en la sociedad haciendo que sea aún más difícil frenar el virus. La ciencia nos dice que somos más fuertes frente a las epidemias cuando detenemos el estigma y la discriminación. Aquí tienes algunas propuestas para hacerlo:



Recuerda que el COVID-19 no entiende de procedencias, de etnias, ni de edades, el virus infecta a todas las personas



Tenemos la responsabilidad de contribuir como podamos a frenar la pandemia, pero nadie es culpable de tener COVID-19. Piensa que algunas de estas personas han podido infectarse realizando labores esenciales para nuestras vidas y bienestar



El miedo y la información errónea favorecen el estigma y la discriminación. Utiliza y comparte información de fuentes fiables e institucionales como la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Sanidad o las Consejerías de Sanidad



Corrige de forma educada aquellos mensajes que en tu entorno favorecen la estigmatización y discriminación de determinados grupos de la población o de las personas con COVID-19



Muestra comprensión con quienes tienen COVID-19 y con los grupos más afectados y vulnerables



Evita discriminar y ayuda a las personas a las que los profesionales sanitarios han recomendado hacer cuarentena o aislarse, están haciendo lo correcto para protegernos



Respeto a las personas que se ven obligadas a salir de casa por fuerza mayor (por ejemplo, padres y madres con hijos o hijas con trastorno del espectro autista)



Mantener un comportamiento cívico y solidario es ahora más importante que nunca

9 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob