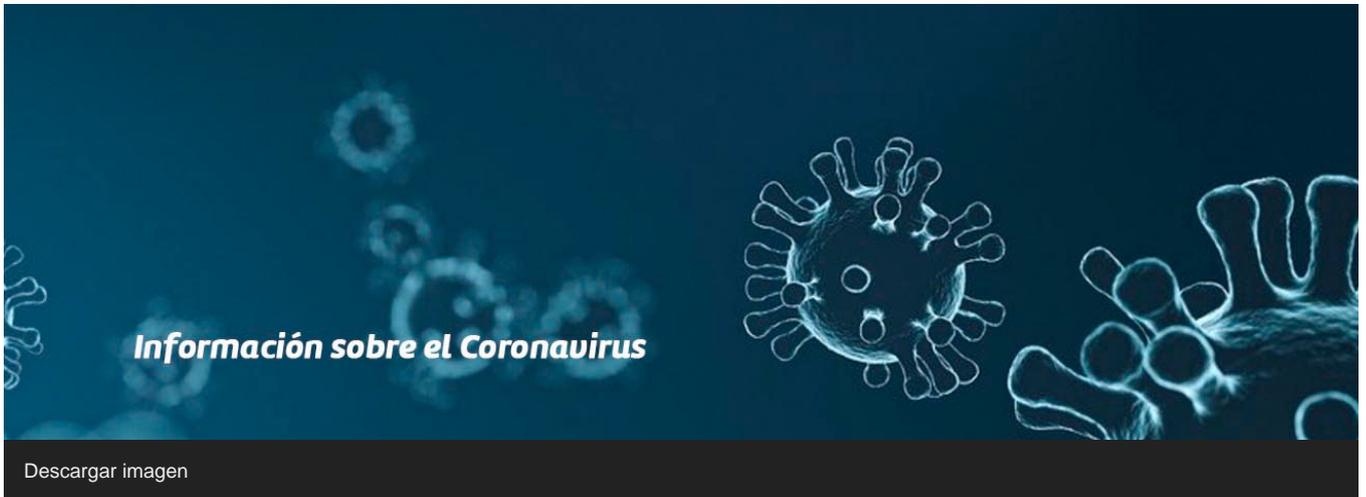
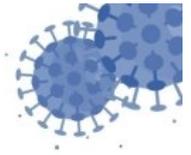


lunes 11 de mayo de 2020

Información y enlaces de interés sobre el coronavirus



Decálogo sobre **cómo actuar** en caso de tener **síntomas de COVID-19**:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- | | | | |
|----|--|--|---|
| 1 | AUTO-AISLARSE | En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. |  |
| 2 | MANTENTE COMUNICADO | Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. |  |
| 3 | ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD? | Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112 . |  |
| 4 | TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA | Si no, <u>llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma</u> o contacta por teléfono con el centro de salud. |  |
| 5 | AUTOCUIDADOS | Usa paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos ; descansa , pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. |  |
| 6 | AISLAMIENTO DOMICILIARIO | Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las <u>recomendaciones para el aislamiento domiciliario</u> e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. |  |
| 7 | LAVADO DE MANOS | Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un <u>correcto lavado de manos</u> . |  |
| 8 | SI EMPEORAS | Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112 . |  |
| 9 | 14 DÍAS | Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. |  |
| 10 | ALTA | El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. |  |

Consulta fuentes oficiales para informarte

#ESTE VIRUS

19 marzo 2020

Señala fuertes señales para mejorar
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

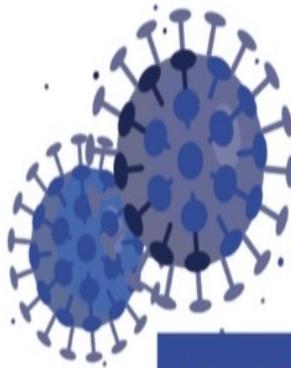
**LO
PARAMOS
UNIDOS**



¿Qué debes saber del nuevo Coronavirus?

Los Coronavirus son virus que circulan entre los animales pero algunos de ellos también pueden afectar a los humanos

El nuevo Coronavirus fue identificado en China a finales de 2019 y es una nueva cepa que no se había visto antes en los seres humanos



Los **síntomas** más comunes de la enfermedad por el Coronavirus (COVID-19) son:

FIEBRE



TOS



SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE



TELÉFONO DE INFORMACIÓN PARA CIUDADANOS

955 54 50 60

Medidas para protegernos del coronavirus



Lavar las manos frecuentemente



Evitar tocar los ojos, la nariz y la boca



Al toser cubrir la boca con un paño desechable o



Con síntomas respiratorios evitar el



contra el brazo con el codo flexionado.

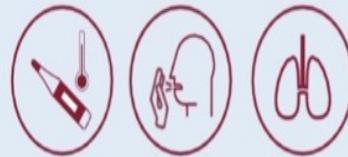


contacto próximo con otras personas

AL LLEGAR O EN CONTACTO CON UNA PERSONA QUE VENGA DE UN VIAJE A UN ÁREA DE RIESGO



SÍNTOMAS



No acudir directamente al hospital o Centro de Salud

sino **CONTACTAR con Salud Responde**



Preguntas frecuentes

¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan solo a animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Todavía hay muchas cuestiones que se desconocen en relación a la enfermedad que produce: COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los **síntomas más comunes** incluyen **fiebre, tos, y sensación de falta de aire**. En **algunos casos** también puede haber síntomas digestivos como **diarrea y dolor abdominal**. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves, generalmente ocurren en personas ancianas o que padecen alguna otra enfermedad como por ejemplo, del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

¿De qué forma se puede adquirir la infección?

Si bien no se conoce de forma precisa, por analogía con otras infecciones causadas por virus similares, parece que la transmisión sería a través del contacto con animales infectados o por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

¿La infección es muy contagiosa?

La infección es transmisible de persona a persona y su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Para que se produzca la infección se necesitaría un contacto directo de las secreciones respiratorias de un animal infectado o de una persona infectada con las mucosas de otra persona (nariz, boca, ojos). Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

Las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:

- Realizar **una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas)**, especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Al toser o estornudar, **cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o un pañuelo desechable**.
- **Evitar el contacto estrecho con personas que muestren signos de afección respiratoria**, como tos o estornudos.
- Evitar tocarse **nariz, ojos y boca**.
- Mantener **una distancia de un metro aproximadamente con las personas con síntomas** de infección respiratoria aguda.
- **No hay que tomar precauciones especiales con los animales en España, ni con los alimentos**, para evitar esta infección.



Enlaces de interés:

Plan para la transición: guía de la fase 3 [[/export/sites/dph/.galleries/documentos](#)]

[/Plan_Transicion_Guia_Fase_3.pdf \]](#)

Plan para la transición: guía de la fase 2 [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/17052020_Plan_Transicion_Guia_Fase2.pdf \]](#)

Plan para la transición: guía de la fase 1 [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/09052020_Plan_Transicion_Guia_Fase_1-1.pdf \]](#)

Recomendaciones para teletrabajar de forma segura y saludable [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/guia-teletrabajo-cefta-covid19-1.pdf \]](#)

Preguntas y respuestas sobre el plan hacia la nueva normalidad [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/2020_05_03_Preguntas_y_respuestas_plan_nueva_ \]](#)

Plan de transición hacia la nueva normalidad [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/Plan-de-transicion-hacia-la-nueva-normalidad.pdf.pdf \]](#)

Anexo I. Panel de indicadores [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/Anexo-I-PANEL-DE-INDICADORES.pdf \]](#)

Anexo II. Fases [[/export/sites/dph/.galleries](#)

[/documentos/Anexo-II-FASES.pdf \]](#)

Anexo III. Cronograma [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/Anexo-III-CRONOGRAMA.pdf \]](#)

Guía de buenas prácticas salidas de la población infantil [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/250420-Guia-de-buenas-practicas-en-las-salidas-de-la-poblacion-infantil-durante-el-estado-de-alarma.pdf \]](#)

Guía practica medidas de apoyo para sector agroalimentario y pesquero [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/guia-practica-sector-agrario-pesquero-covid-19v2_tcm30-537516.pdf \]](#)

Ampliar el escudo social para no dejar a nadie atrás [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/Ampliar_el_Escudo_Social_para_no_dejar_a_nadie \]](#)

Actividades de apertura lunes 13 de abril [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/ACTIVIDADES-DE-APERTURA-13-ABRIL2.pdf.pdf \]](#)

Autoproteccion psicológica ante la crisis de coronavirus [[/export/sites/dph/.galleries/documentos/covid_19_poster_A32.pdf.pdf.pdf \]](#)

Documento de la FAMP sobre actividades esenciales y empleados públicos [/export/sites/dph/.galleries/documentos/4_5769454917613782657.pdf]

Lista de actividades esenciales [/export/sites/dph/.galleries/documentos/lista_permiso_deff.pdf.pdf.pdf]

Guía de medidas urgentes extraordinarias para autónomos [/export/sites/dph/.galleries/documentos/GUIA-MEDIDAS-URGENTES-EXTRAORDINARIAS-AUTONOMOS-FRENTE-A-COVID19.pdf.pdf.pdf]

Preguntas frecuentes sobre medidas sociales contra el conoravirus [/export/sites/dph/.galleries/documentos/20200323-Ministerio-Derechos-Sociales-guias_ayuda.pdf.pdf.pdf.pdf.pdf]

Instrucciones del Servicio de RRHH [/export/sites/dph/.galleries/documentos/Instrucciones-de-Recursos-Humanos-sobre-el-decreto-de-medidas-de-la-DPH.pdf]

Actuación ante casos de trabajador con síntomas e infectados [/export/sites/dph/.galleries/ACTUACION-ANTE-CASOS-DE-TRABAJADOR-

CON-SINTOMAS-E-INFECTADO.pdf]

Cómo prevenir el contagio [/export/sites/dph/.
galleries/160320Como-prevenir-el-contagio2.pdf]

Descarga las recomendaciones de protección [
/export/sites/dph/.galleries/imagenes/2020_03
/CORONAVIRUS-a-3.jpg]

Consulta el mapa de zonas de riesgo [
[https://www.mscbs.gob.es/profesionales
/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China
/areas.htm](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm)]