

RECOMENDACIONES SANITARIAS PANDEMIA CORONAVIRUS

Unidad de Coordinación Operativa Comarcal

Comarca del Matarraña

Sector Sanitario

4 MAYO 2020

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



**GOBIERNO
DE ARAGON**



C O M A R C A D E L

matarraña

Contexto



- El confinamiento ha sido una medida extraordinaria de salud pública adoptada por el Gobierno de España para controlar la pandemia de COVID-19.
- En el momento actual, después de estas semanas de confinamiento y dada la tendencia a la mejora progresiva de la situación, se ha puesto en marcha el plan de desescalada.
- Es importante que las salidas se realicen siguiendo las recomendaciones, cumpliendo las medidas de prevención, con el objetivo de hacerlo con la seguridad necesaria para que no repercuta negativamente en la evolución de la pandemia.

#EsteVirusLoParamosUnidos

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS

En este momento de la pandemia
por el COVID 19 pasamos del:

“QUÉDATE EN CASA”

al

**“NO BAJES LA GUARDIA ANTE EL
COVID19, POR TU SALUD Y POR
LA DE TODOS”**

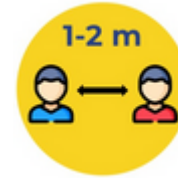
- Lo paramos cada vez que te lavas las manos
- Lo paramos si ayudas y haces caso a nuestros profesionales
- Lo paramos cuando confías en que vamos a salir de esto
- Aunque tienes que ser consciente de que no va a ser fácil.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN GENERALES

- Si tienes síntomas quédate en casa y llama al Centro de Salud.



- Distancia de seguridad de al menos 2 metros



- Lavar las manos meticulosamente con agua y jabón o solución hidroalcohólica.



- Evitar tocar ojos, nariz y boca.



- Cubrir con el codo al estornudar.

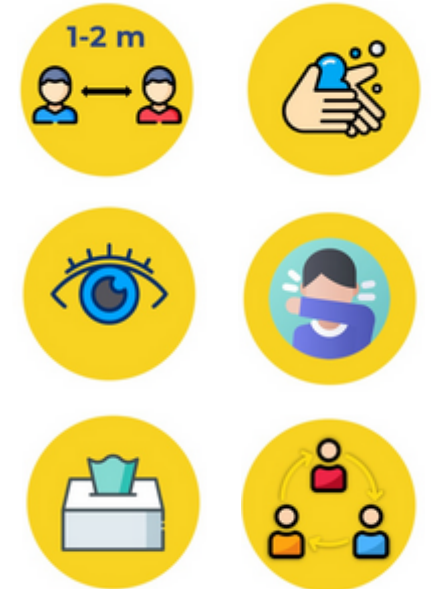


- Usar pañuelos desechables.



USO DE MASCARILLAS

- La mayoría de las personas adquieren COVID 19 de otras personas con síntomas, pero cada vez hay mas evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por eso el uso de mascarillas podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus, pero **siempre de forma añadida a las medidas de prevención generales.**
- Su uso se recomienda a la población general, **cuando no es posible mantener la distancia de seguridad** en el trabajo, en la compra, espacios cerrados o en la calle.
- En niños se recomienda uso de mascarilla higiénica a partir de los 3 años.



USO DE MASCARILLAS

De forma generalizada se recomienda el uso de **mascarillas higiénicas**, salvo en los siguientes grupos de población en los cuales se recomienda el uso de **mascarillas quirúrgicas**:

- Personas con síntomas o diagnosticados de COVID19 (en su domicilio)
- Personas que han sido contacto estrecho o son cuidadores de personas con COVID19.
- Población vulnerable: mayores, hipertensos, diabéticos, personas con enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer activo, inmunodepresión o embarazadas.







MASCARILLA HIGIÉNICA



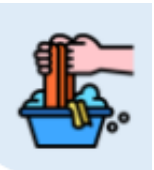


MASCARILLA QUIRÚRGICA

USO DE MASCARILLAS

Es muy importante hacer un uso correcto de la mascarilla para no generar mas 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. 

Un uso incorrecto de las mascarillas puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien la lleva, contribuyendo así a la transmisión del virus.

USO DE GUANTES

NO se deben utilizar guantes cuando se sale a la calle para protegerse del coronavirus. **La limpieza adecuada y frecuente de las manos es más eficaz que el uso de guantes** dado que:

- 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.



SI es conveniente usar guantes de “usar y tirar” en los comercios.



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 del virus.

¿Qué se puede hacer en las salidas?

(Abstenerse personas con síntomas o a las que se les ha indicado aislamiento domiciliario)

- La población infantil puede correr, saltar, jugar y hacer ejercicio, siempre respetando las condiciones de distancia de seguridad. Podrán salir con sus propios juguetes, montar en patinete o en bicicleta.
- Realización de deporte de forma individual, sin contacto con otros, una vez al día y dentro del municipio.



- Paseos: Se pueden realizar con 1 persona conviviente, 1 vez al día y no más de 1 kilómetro.
- No se puede quedar con amigos/as ni se pueden realizar actividades deportivas grupales.
- Solo ocasionalmente se podrá hablar con otras personas, pero siempre manteniendo la distancia de dos metros. Esta comunicación debe ser breve.



¿Dónde y cuando las salidas?



- En los municipios de la Comarca del Matarraña, al no tener ninguno una población mayor de 5000 habitantes, **no hay franjas horarias** para los paseos de personas adultas, mayores, niños ni para la realización de actividades deportivas.
- Pueden realizarse **desde las 6 horas hasta las 23 horas**.
- En el caso de los paseos de menores de 14 años se mantiene la duración de 1 hora de dicho paseo, pudiendo ir **3 menores con un adulto** y en una **distancia no superior a 1 km**.
- Para los adultos, la duración del tiempo del paseo **no tiene la limitación de 1h**, e igualmente se realizarán con una **distancia no superior a 1km** al domicilio. A los paseos se podrá salir acompañado de 1 sola persona conviviente. No obstante, aquellas personas que por necesidad tengan que salir acompañadas podrán hacerlo también por 1 persona empleada de hogar a cargo o persona cuidadora habitual.
- La práctica no profesional de cualquier deporte individual, está permitida desarrollarla dentro del municipio donde se reside, de una manera individual.
- Hay que recordar en todo caso que solo puede realizarse **1 vez al día** la actividad deportiva y/o el paseo.

