

C-02/CORONAVIRUS/2020 – INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES

En esta ficha se incorpora parte de la información divulgada por el Ministerio de Sanidad en cuanto a las recomendaciones a seguir para prevenir y controlar la infección por COVID-19 y se facilitan enlaces de acceso directo a la actualización de la información.

Qué es el COVID-19 y recomendaciones básicas Acceso a información actualizada del Ministerio de Sanidad

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



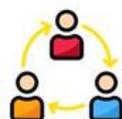
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



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



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



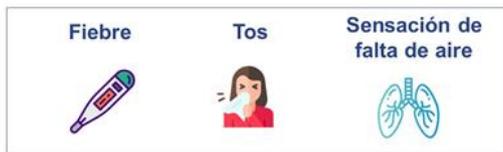
Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

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



Nuevo coronavirus: qué hacer

Si presentas los siguientes **síntomas**:



Y

Has estado recientemente en una zona de riesgo
o
has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso
probable o confirmado



**Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en
tu Comunidad Autónoma**

El 112 es un teléfono de atención de urgencias.
Su buen uso depende de todos

Andalucía	955 54 50 60
Aragón	061
Asturias	112
Cantabria	112 y 061
Castilla La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	https://saludextremadura.ses.es/web/
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 11 20 61
La Rioja	941 29 83 33
Melilla	http://www.ingesa.mscbs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm
Murcia	900 12 12 12
Navarra	948 29 02 90
País Vasco	900 20 30 50

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

10 marzo 2020



Nuevo coronavirus: recomendaciones sobre viajes

NO se recomienda viajar a zonas de riesgo a no ser que
sea estrictamente necesario.

Si ya has estado en una zona de riesgo y presentas
estos síntomas durante los siguientes 14 días:



**Quédate en casa y llama al teléfono
habilitado en tu Comunidad Autónoma**

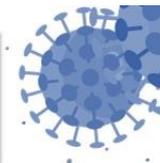
El 112 es un teléfono de atención de urgencias. Su buen uso depende de todos

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

10 marzo 2020



MEDIDAS PARA ZONAS CON TRANSMISIÓN COMUNITARIA SIGNIFICATIVA



Las **zonas de transmisión comunitaria** son aquellas en las que se registran un número significativo de contagios locales entre personas que no han viajado a zonas de riesgo y no han estado en contacto con individuos de dichas zonas.

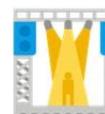
Ámbito escolar



- Suspensión de la **actividad docente presencial** en todos los niveles educativos y actividades complementarias
- Durante **15 días**, revisables

Eventos sociales

- Se suspenden las actividades colectivas celebradas en **espacios cerrados** y que impliquen a **más de 1.000 personas**.
- En caso de que estas actividades tengan un aforo **menor a 1.000** personas, podrán celebrarse si únicamente se cubre **un tercio del aforo**. Estas medidas son de aplicación en eventos de ocio, culturales y similares.



Ámbito laboral



- Revisión y actualización de planes de continuidad de la actividad laboral ante emergencias
- **Teletrabajo** siempre que sea posible
- Favorecer las reuniones por videoconferencia
- **Flexibilidad** horaria y plantear turnos escalonados para reducir las concentraciones de trabajadores

Evita viajar a no ser que sea estrictamente necesario

11 marzo 2020

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



Infografía para el lavado adecuado de manos

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



Póster con indicaciones para el lavado de manos

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''



www.mscbs.gob.es