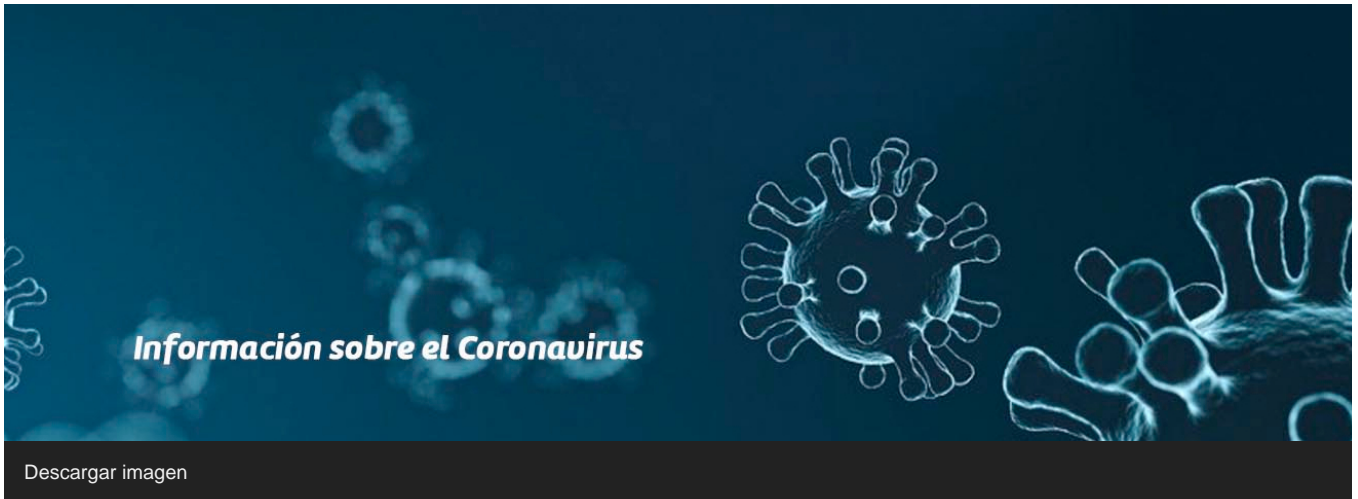


lunes 11 de mayo de 2020

## 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, **llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma** 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 **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** 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 **correcto lavado de manos**.


- 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 fechas claves para informar  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob

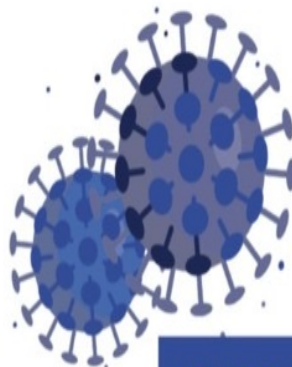
**LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



## ¿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> ]