

RECOMENDACIONES

Consejos para evitar el contagio del coronavirus y reducir su transmisión

EL CIERRE DE COLEGIOS Y EVITAR AGLOMERACIONES - COMO IR A CENTROS COMERCIALES Y DISCOTECAS - SON MEDIDAS MUY EFECTIVAS

■ P. TERCERO | VALÈNCIA

El objetivo es contener la transmisión del coronavirus para evitar el colapso del sistema sanitario. El cierre de colegios, según los expertos, es una medida muy efectiva y se deben evitar aglomeraciones. Evitar ir a discotecas y centros comerciales. Si la curva epidemiológica al alza se dispara, España deberá adoptar medidas mucho más drásticas que las que se han establecido hasta la fecha, incluso llegando a paralizar el país, como ha sucedido con Italia.

Los expertos advierten que hay que evitar por todos los medios el colapso del sistema sanitario. Para ello la población debe ser muy disciplinada y cumplir escrupulosamente con las medidas de contención que marque Salud Pública. Hay que evitar por todos los medios las transmisiones innecesarias. Ante cualquier duda, existe un teléfono gratuito en la Comunitat Valenciana, 900.300.555, que debe hacerse uso sólo en caso de tener síntomas del coronavirus; se trata habitualmente de una infección que cursa de manera parecida a un cuadro gripal, es decir, con fiebre, malestar general, dolores musculares y tos, habitualmente no productiva de moco. Tampoco se trata de dejarse llevar por la histeria, puesto que ésta sólo conduce al colapso. Es muy importante evitar acudir a centros de salud y hospitales con tales síntomas, puesto que esto supondría poner en riesgo a otras personas, que es precisamente lo que se debe evitar de manera taxativa.

El verano, según los expertos, y el buen tiempo reducirán las facilidades de circulación del virus, pero en invierno se prevé que, como sucede con la gripe, vuelva a surgir. Sin embargo, la ciencia podría haber encontrado alguna vacuna para entonces.



La Conselleria de Sanitat valenciana. / EFE

Las previsiones más optimistas hablan de un escenario de unas 12 semanas, mes y medio de subida y mes y medio de bajada, como está ocurriendo por ejemplo en China, donde comenzó todo. Pero para cumplir estos plazos y evitar que se alargue el problema, la sociedad debe poner de su parte y seguir las recomendaciones de Salud Pública, como ha sucedido en China, donde son muy disciplinados y la terapia de choque ha sido muy efectiva, con un control en un breve periodo de tiempo.

Hay que proteger especialmente a los grupos más vulnerables de la población,

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo, a través del teléfono.

Como norma general siga estos consejos:

● LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón, pues esto mata el virus si está en sus manos.

● ADOPTE MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIA

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón. De esta manera se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos, puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

● UN METRO DE DISTANCIA

Mantenga al menos un metro de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosen, estornudan y tengan fiebre. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

● EN CASO DE QUE HAYA ESTADO EN ZONAS DE RIESGO O CON GENTE QUE HAYA VIAJADO A PAÍSES CON FOCOS DE COVID-19

Permanezca en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de síntomas leves como cefalea y rinorrea leve, hasta que se recupere. De esta manera, se evita

los contactos con otras personas y las visitas a centros médicos, permitiendo que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la Covid-19 u otros. Llame al 900.300.555 en caso de que haya viajado a una zona de China en la que se haya notificado la presencia del coronavirus o si ha tenido contacto cercano con alguien que haya viajado a este país u otros con riesgo, como Italia. Siga siempre los consejos e indicaciones de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás.

● CUÁNDO USAR MASCARILLA

Si usted está sano, sólo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el coronavirus. Lleve mascarilla también si tiene tos o estornudos. Sólo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solu-



La población debe ser muy disciplinada para vencer.



Previsiones optimistas hablan de un escenario de 12 semanas.

ción hidroalcohólica o con agua y jabón. Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

● CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA.

Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara. Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso. Para quitarse la mascarilla: quítela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

● MANTÉNGASE INFORMADO Y SIGA LAS RECOMENDACIONES DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

Manténgase informado sobre las últimas novedades del coronavirus o Covid-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud, de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y en el caso valenciano, la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana o de su empleador sobre la forma de protegerse a sí mismo y los demás. Son los interlocutores más indicados para dar consejos sobre las medidas que la población de su zona debe adoptar para protegerse.

Ante el coronavirus, no te colapses

PROTOCOLO:

- Llama a este número en caso de tener síntomas y si piensas que puedes estar infectado.
- Te realizarán una encuesta y, si es positivo, te dirán cómo actuar y enviarán a personal sanitario a que te realice las pruebas.
- No asistas a Urgencias ni a centros hospitalarios donde transmitiríamos el virus a personas con otras patologías.



DE AQUÍ
GRUPO

Teléfono emergencia Coronavirus Comunitat Valenciana

900 300 555