



# INFORMACIÓN DE ACTUALIDAD FRENTE A COVID-19



# MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A COVID-19



## ¿Cómo se transmite?

Por gotas que se expulsan al toser o estornudar



## Síntomas

Fiebre, tos, sensación de falta de aire

## Medidas de prevención

-  Lavado de manos.
-  Evitar tocarse la nariz, ojos y boca.
-  Al toser o estornudar taparse la nariz con el codo flexionado.
-  En caso de sufrir una infección respiratoria evitar el contacto con otras personas.

Sólo si tienes síntomas, y tienes personas a tu cargo sigue estos pasos:

-  Mantente aislado siempre que sea posible.
-  Lávate las manos siempre que sea posible y SIEMPRE antes y después de cada contacto.
-  Protégete boca y nariz usando mascarilla, o un pañuelo de tela.

## Protocolo de actuación frente a síntomas

### EVITAR ACUDIR DIRECTAMENTE AL CENTRO DE SALUD

- Vaya al centro de salud únicamente ante una emergencia.
- La colaboración ciudadana es fundamental para que el sistema sanitario pueda dar respuesta a la situación actual.
- Para atender dudas y solicitudes de información:



## Teléfonos de atención Sanitaria

- Andalucía: 955 545 060
- Aragón: 976 696 382 - 061 Sólo casos urgentes
- Baleares: 061
- Canarias: 900 112 061
- Cantabria: 112 y 061
- Castilla la Mancha: 900 122 112
- Castilla León: 900 222 000
- Cataluña: 061
- Comunidad de Madrid: 900 102 112
- Comunidad Foral de Navarra: 948 290 290
- Comunidad Valenciana: 900 300 555
- Galicia: 900 400 112 y según los casos deriva al 112
- La Rioja: 941 298 333 y según los casos se deriva al 112.
- Región de Murcia: 900 121 212 y según los casos se deriva al 112.
- País Vasco: 900 203 050
- Principado de Asturias: 112

## Lavado de manos:

El lavado de manos tiene que durar mínimo 20 segundos.



Humedece tus manos



Utiliza jabón



Fronta palma contra palma



Palma sobre dorso



Zonas interdigitales



Dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta



Pulgares



Uñas frente a palma



Aclara tus manos



Seca tus manos con papel desechable



Cierra el grifo con el papel



Sus manos son seguras

### A tener en cuenta:

Todos los pasos tienen que hacerse en ambas manos. Llevar las uñas cortas y cuidadas, no llevar joyas ni relojes.



El mismo procedimiento debería llevarse a cabo con el gel hidroalcohólico.



Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social



Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

