

Salud Pública recuerda a través de 10.000 carteles y folletos las medidas de prevención básicas ante los rebrotes de COVID-19

El material, que se pone a disposición de los servicios sanitarios, sociales y entidades locales, entre otros, también insiste en la necesidad de evitar lugares concurridos

Martes, 28 de julio de 2020

El Instituto de Salud Pública y Laboral (ISPLN) ha editado 10.000 folletos y carteles sobre las medidas básicas de prevención ante el COVID-19 para hacerlos llegar a los distintos servicios sanitarios, sociales, asociaciones y ayuntamientos navarros. El objetivo último de esta iniciativa es recordar a la ciudadanía la importancia de seguir respetando las pautas sanitarias, incluso en la “Nueva normalidad”, y reducir así los posibles contagios y rebrotes.

Al uso obligatorio de la mascarilla, guardar la distancia de 1,5 metros entre personas y realizar un lavado frecuente de manos, se añade la recomendación de evitar lugares concurridos y no salir de casa si se presentan síntomas asociados al virus.


Teniendo en cuenta que el COVID19 se transmite, sobre todo, por contacto estrecho con una persona con el virus, a través de las gotas que se emiten al hablar, toser o estornudar, el uso de la mascarilla se hace imprescindible para mantener una conversación. En esta línea, Salud anima a no permanecer durante mucho tiempo frente a frente con otra persona, incluso llevándola puesta.

Otro aspecto a tener en cuenta es la distancia entre personas que tiene que ser de, al menos, 1,5 metros. Precisamente, la campaña de concienciación social ‘Metro y medio, la medida de tu compromiso no cambia’,

coronavirus.navarra.es


Nueva Normalidad Tu compromiso no cambia

1
¿Qué es el Covid?




Una nueva enfermedad que se transmite por contacto estrecho con una persona que tiene el virus, a través de las gotas que se emiten al hablar, toser, estornudar...

2
¿Cuáles son sus síntomas?



Fiebre de más de 37 grados
Tos
Dificultad respiratoria
Pérdida de olfato o del gusto
Diarrea, dolor de garganta, dolores musculares... no habituales o sin causa conocida.

3
¿Qué hacer si aparecen síntomas?




Ponerse una mascarilla, aislarse y llamar al centro de salud.
Fuera del horario del centro, llamar al 948 290 290.

4
¿Cuáles son las medidas de prevención básicas?


CON SÍNTOMAS, NO SALIR DE CASA, AISLARSE Y LLAMAR AL CENTRO DE SALUD.

Mantener una distancia de seguridad con otras personas de, al menos, 1,5 metros.




¡EPA!

Usar y desechar la mascarilla de forma adecuada.




Lavarse las manos bien y con frecuencia, con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.




¿Cómo usar la mascarilla?


Es una medida complementaria a otras medidas de prevención. Suma, no sustituye.





Su uso es obligatorio en el transporte, en la vía pública y en espacios al aire libre y cerrados de uso público... con algunas excepciones.



Es importante lavarse las manos antes de ponérsela, ajustarla para que cubra boca y nariz, evitar tocarla mientras se usa, quitarla por la parte trasera y lavarse las manos tras su uso.



TE CUIDAS, NOS CUIDAS.

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua 

Cartel recordatorio de las medidas de prevención del COVID-19.

en la que se enmarca esta iniciativa, viene a recordar que esa es la distancia recomendada entre personas no convivientes.

Respecto al lavado de manos, el folleto especifica cómo debe hacerse: con agua y jabón o gel hidroalcohólico, en ausencia de jabón, y con frecuencia: al salir y entrar en casa, al iniciar o terminar una actividad, después de sonarse la nariz o de estornudar, entre otras circunstancias.

Otras medidas

Por otro lado, si se presentan síntomas asociados al virus (fiebre de más de 37 grados, tos, dificultad respiratoria, pérdida del olfato y del gusto, etc.), se recomienda permanecer en casa. Ante estas situaciones, la indicación es aislarse y llamar al centro de salud o, fuera de su horario, al teléfono 948 290 290.

Además, tampoco se debe salir si se está en cuarentena por haber tenido contacto estrecho con una persona con coronavirus (aunque la prueba inicial dé negativo), dado que el proceso se mantiene durante todo el posible periodo de incubación.

Otras indicaciones importantes para la población en general durante la llamada “Nueva Normalidad” son elegir, siempre que se pueda, espacios abiertos y actividades al aire libre. En espacios cerrados, se aconseja permanecer menos tiempo, y se recuerda que el riesgo se reduce si están bien ventilados (durante al menos 5 minutos cada vez), con ventanas y/o puertas abiertas.

Los mensajes también inciden en la importancia de efectuar una limpieza frecuente de aquellos objetos que tocan más personas, como pomos, manillas, barandillas o grifos, entre otros.

Estos materiales están disponibles en la página web coronavirus.navarra.es. Por su parte, las entidades interesadas en obtener ejemplares pueden solicitarlos a través del e-mail isp.promocion@navarra.es.

Prevención en todos los ámbitos

Estas medidas de prevención deben mantenerse en cualquier ámbito: en el trabajo, al salir a pasear, al acudir a la piscina o en las reuniones familiares o con amistades, en especial si son personas que no conviven juntas.

Cabe destacar que los brotes detectados hasta ahora en Navarra se han relacionado, sobre todo, con una transmisión en el ámbito familiar o de ocio, y los más importantes se han vinculado con el ocio nocturno y los eventos sociales. En este sentido, desde el Departamento de Salud ya se insistió recientemente en la necesidad de aplicar el sentido común y se recomendó evitar los grupos de más de diez personas.


Normaltasun berria Zure konpromisoa ez da aldatzen

1 Zer da Covid-19a?



Koronabirus berri batek eragindako gaixotasuna, baina duen pertsona bakoitzak kanpoko munduan bizi duen bitartean, ez da eragin eragile nagusia. Oinarrizko neurriak hartzea behar da gaixotasunaren hedapena kontrolatu eta murriztu.

2 Zein dira sintomak?



37 graduko gorputz-temperatura
Erduta
Arnas hartzean zailtasuna
Dagokionez, ez da eragin eragile nagusia. Beharrezkoa bada, medikuntza laguntza behar da. Oinarrizko neurriak hartzea behar da gaixotasunaren hedapena kontrolatu eta murriztu.

3 Sintomaren bat badugu, zer egin behar da?




Maskara jartzea, bukatu eta osoratu-erara dagoela. Dagokionez, ez da eragin eragile nagusia. Oinarrizko neurriak hartzea behar da gaixotasunaren hedapena kontrolatu eta murriztu.

4 Zein dira oinarriak prebentzio-neurriak?

SINTOMARIK GANER GERO, ETXETIK EZ ATERATZEA, BARRAZTEA ETA OSORATU-ERARA DAGOELA

Sigurtasun- distantzia gordetzea




Beste pertsona bakoitzarekiko gutxienez 1,5 metroko distantzia.

Maskara erabiltzea



Maskara erabiltzea bakoitzak bere burua babesteko da. Oinarrizko neurriak hartzea behar da gaixotasunaren hedapena kontrolatu eta murriztu.

Edukak erosi eta erabiltzea



Edukak erosi eta erabiltzea bakoitzak bere burua babesteko da. Oinarrizko neurriak hartzea behar da gaixotasunaren hedapena kontrolatu eta murriztu.

Nola erabili maskara?



Beste pertsona bakoitzarekiko gutxienez 1,5 metroko distantzia. Oinarrizko neurriak hartzea behar da gaixotasunaren hedapena kontrolatu eta murriztu.

Nabariak erabiltzea



Nabariak erabiltzea bakoitzak bere burua babesteko da. Oinarrizko neurriak hartzea behar da gaixotasunaren hedapena kontrolatu eta murriztu.

Garbitzeak



Garbitzeak bakoitzak bere burua babesteko da. Oinarrizko neurriak hartzea behar da gaixotasunaren hedapena kontrolatu eta murriztu.

ZAINDU ZAI TEZ, ZAINDU GAITZAZU



COVID-19aren prebentziorako neurriak gogorazten dituen kartela.