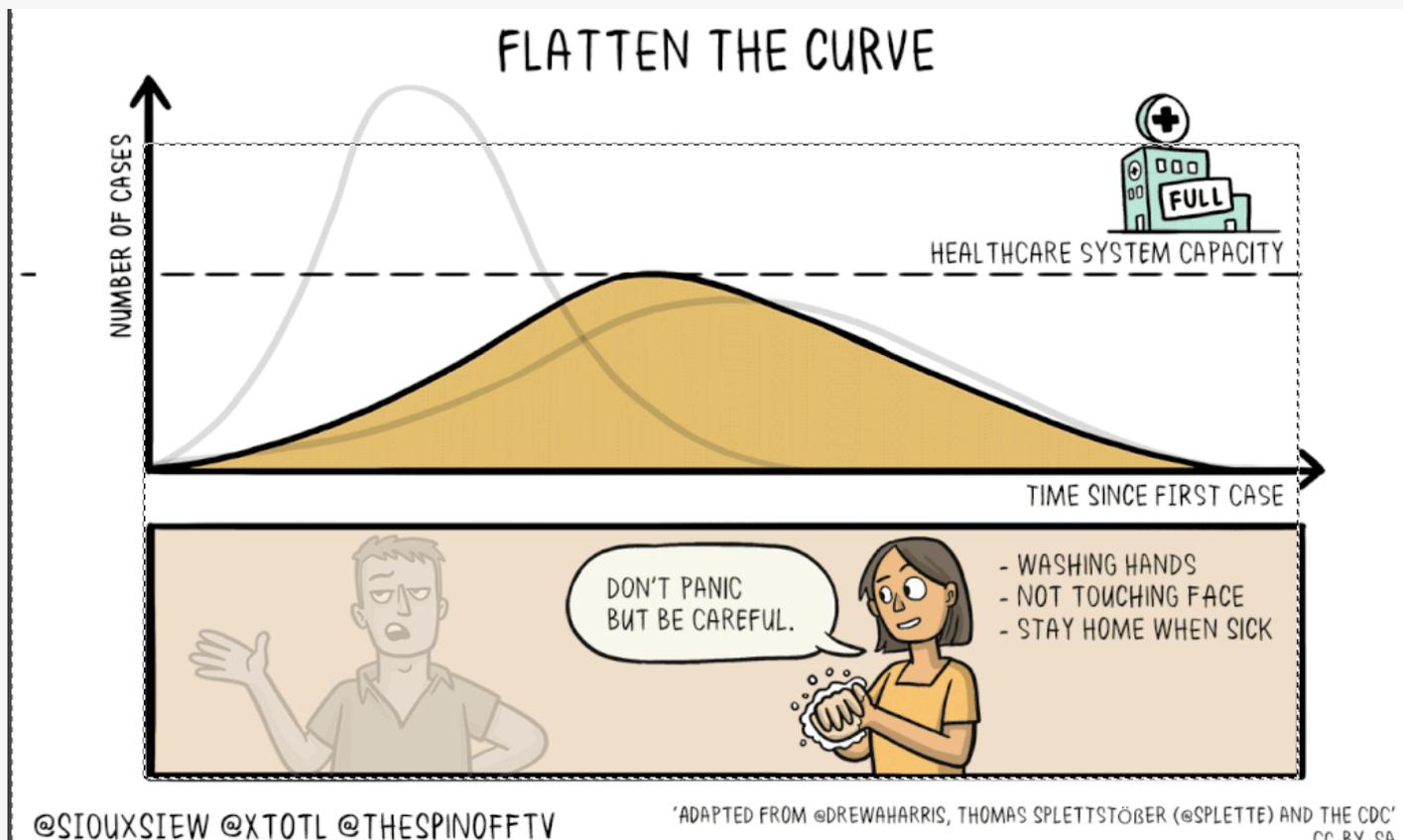


BOLETÍN COVID-19

MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y FOMENTO DE VIDA SALUDABLE

Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad



Presentación

Este Boletín surge de la necesidad de ofrecer herramientas y recursos, tanto a la población general como a profesionales sociosanitarios, durante la epidemia de COVID-19.

Con una frecuencia semanal, desde la Dirección General de Salud Pública recopilaremos contenidos y enlaces que nos parezcan de interés en este formato de Newsletter.

Estilos de vida saludables

- [Ejercicio terapéutico en casa, para personas adultas, jóvenes y mayores](#)

INFORMACIÓN GENERAL

MEDIDAS PREVENTIVAS

APOYO EMOCIONAL

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Vídeo

[Lavado de manos para peques](#)
(Ministerio de Sanidad)

Recomendaciones para aislamiento domiciliario con síntomas leves COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por tener síntomas leves de COVID-19. Lea atentamente estas recomendaciones. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información. 21 marzo 2020

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)

Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.

Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.

Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.

Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.

Tenga en la habitación productos de higiene de manos.

Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora

La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones, y debe realizar autovigilancia de los síntomas.

Guantes para cualquier contacto con secreciones

Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.

Prevenir el contagio

Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel

Tire el pañuelo en la papelera

Lávese las manos con agua y jabón

Use lavavajillas o fregue con agua caliente

No sacudir la ropa, meterla en bolsa hermética. Lavarse siempre las manos después de tocar la ropa.

Lave la ropa a 60-90º y séquela bien

No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes

Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir

Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación

Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (20 ml de lejía al 5% a completar con agua hasta alcanzar 1 litro). Lávese las manos al terminar.

BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la BOLSA 2 (fuera de la habitación) donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la BOLSA 3 que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota empeoramiento comuníquelo al 976 69 63 82. Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas, llame, no acuda a un centro sanitario

Consulta fuentes oficiales a través de go.es

GOBIERNO

Medidas preventivas

[¿Qué es el distanciamiento social y cómo puede disminuir la expansión del COVID-19?](#)

[Preguntas frecuentes y recomendaciones para prevenir el contagio COVID-19 en el embarazo](#)

Apoyo emocional

[Consejos de ayuda psicológica para la población COVID-19 en Aragón](#)

[Última despedida y duelo interrumpido](#)

...para la infancia

- [Cuidar las emociones de los niños ante el COVID-19](#)
- [Orientaciones para ayudar en la regulación emocional a los niños/as y a las familias](#)

Información general

- [Información sobre el nuevo coronavirus \(COVID-19\). Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en caso de síntomas leves](#)
- [Recursos web y enlaces estatales e internacionales que ofrecen información sobre COVID-19](#)

Profesionales

- [COVID-19 Bienestar emocional y autocuidado del personal sanitario](#)
- [Manejo del estrés parte 1, parte 2 y parte 3](#)

Redes

[FRENALACURVA.NET](https://www.frenalacurva.net)

#FuncionariosDeGuardia