

¿QUÉ PUEDO HACER EN ALLO PARA AYUDAR A DETENER EL CORONAVIRUS O COVID-19?

1. INFORMARTE.
2. SENTIDO COMÚN.
3. PREVENCIÓN.

¿QUÉ HAY DE CIERTO Y QUÉ NO SOBRE EL COVID- 19?

El coronavirus es una enfermedad infecciosa causada por un virus, que se comporta como una gripe. En su capa más externa, que es muy frágil, hay grasa. Por eso, que el virus se desintegre depende de la temperatura, la humedad y el tipo de material donde reposa. Es decir, que si se topa con jabón, alcohol o altas temperaturas, se desintegra y muere.

SÍNTOMAS: fiebre (más de 37, 5º), tos seca (sin flemas), dificultad para respirar (pero no por ansiedad, sino porque no se puede coger aire), dolores musculares, diarrea, dolor de cabeza, mareo o desmayo por malestar, dolor de garganta, falta del sentido del gusto y el olfato.

¿QUÉ HAGO SI TENGO ESOS SÍNTOMAS?

Si tienes alguno de ellos, NO acudas al médico. Llama al centro de salud y ellos te informarán de cómo actuar. Tfno. 948523900. Hay un equipo preparado para atender en los domicilios y evitar que el virus se propague. ¡Y tranquilidad, estás en buenas manos!

Si tienes dudas de tres de la tarde a ocho de la mañana, llama al 948 290 290.

Si necesitas atención urgente, como siempre, el 112.

Para coger las recetas está la farmacia del pueblo, tfno. 948523095, pero fuera de horas, se puede llamar al 948226000 y te dirán cuál es la de guardia (ésta siempre atiende con receta, no para comprar un dentífrico).

Haz un uso racional de los servicios, ya que para todos son días complicados y todos estamos cansados.

¿CÓMO ME LO PUEDO COGER Y DÓNDE?

La transmisión puede ser por dos vías:

1. Directa por vía aérea: tos, estornudos, al hablar... El virus puede alcanzar hasta 2 metros y mantenerse en el aire hasta tres horas. Luego, cae sobre la superficie que sea y muere a los días si no encuentra a nadie a quien infectar. ¡Por eso, quédate en casa!
2. Por contacto de boca, ojos o nariz. NO se transmite a través de la piel sana. Es decir, que si tocamos algo infectado y nos lavamos las manos con agua y jabón antes de llevárnoslas a la boca, ojos o nariz, en principio NO hay contagio.

¡Nadie estamos libre de cogérselo! Así que la prevención es lo mejor que podemos hacer, por nosotros y por las personas más vulnerables. El virus puede estar en cualquier lugar, por eso es tan importante el aislamiento y evitar los focos de contagio y contacto.

Es importante que entre todos nos ayudemos, y si en el barrio hay mayores o personas más desprotegidas, colaborar con ellos en la medida de lo posible para evitar que corran riesgos innecesarios. ¡Seguro que nos lo agradecen un montón!

¿SIRVE CUALQUIER PRODUCTO PARA QUE EL VIRUS MUERA?

NO. No sirve cualquier cosa.

Agua caliente y jabón es lo mejor y está al alcance de todos/as!

Las soluciones hidroalcohólicas son un buen remedio si estamos fuera de casa.

Necesitas que el alcohol al menos sea del 65% para que sea eficaz, es decir, vodka, vino, ron...no sirven!

La lejía sí que sirve para desinfectar, pero diluida. (Una proporción del 2% es suficiente. Tres tapones por 5 litros de agua, por ejemplo)

Agua oxigenada sirve si es pura, pero para la piel muy abrasiva. Diluida nos sirve como coayudante después de lavarnos las manos, que es la que tenemos en casa.

El vinagre tampoco sirve.

Sí que sirven los colutorios (ej. Listerine).

CUANDO SALGO DE CASA... ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR?

El consejo que dan todas guías es el mismo. Salir lo mínimo posible.

Tenemos que ser conscientes que para que a nosotros no nos falte de nada, hay mucha gente exponiéndose y trabajando. Sé amable y agradecido y procura no entretenerles y pasar el mínimo tiempo a su lado. Somos muchos y todos queremos tener buen servicio sin contagiarnos.

Si hay que salir, las menos veces a la semana y el menor tiempo posible. El día que nos toca salir, aprovechamos a comprar para más de un día carne, fruta, verdura e incluso pan. A todos nos gusta comer fresco, del día, pero ahora hay q minimizar la exposición y habrá que pensar en congelar.

Respetar la distancia de seguridad, al menos 1,5 metros y si es posible, espera en la calle para evitar contacto.

Saluda correctamente, pero no te pares de conversación. Todos tenemos muchas ganas de hablar, pero ahora no es prudente hacerlo.

No toques nada que no te vayas a llevar a casa. Preferible que lo hagas con guantes y si es posible, con mascarilla, ya que si tú la llevas, evitarás que el resto nos contagiemos y te lo agradecemos. ¡Volvemos a repetir, sentido común!

¿TENGO QUE USAR GUANTES Y MASCARILLA?

Si tienes, sí.

Si no tienes, puedes salir sin ellos. pero con más precaución.

Guantes: sirven para que cualquier cosa que toques que pueda estar infectada no pase a tus manos. Para ello, nos los quitaremos antes de entrar en casa. Tiraremos desde la muñeca de manera que lo de dentro quede fuera y viceversa. Son de un solo uso.

Si no tenemos, tendremos que usar gel de hidro alcohol cuando estemos fuera de casa y hacer el lavado de manos más riguroso cuando lleguemos.

Mascarilla: como sabéis, hay de varios tipos. Las “normales”, las que cualquiera podemos tener en casa, que NO protegen al 100%, pero sí que algo previenen. Sobre todo, nos sirven para que quien las lleva no nos contagie si estuviese infectado y todavía no lo sabe. Luego su uso está aconsejado. Se pueden reutilizar siempre por la misma persona

Si no tenemos, tendremos que tener en cuenta la distancia de seguridad y evitar estar en lugares cerrados con mucha gente de manera más especial.

¿QUÉ HAGO AL LLEGAR A CASA PARA NO TRANSMITIR EL VIRUS?

Quitarte los zapatos antes de entrar y pulverizarlos con alcohol desinfectante por arriba y por abajo.

También hazlo con el teléfono (si lo has usado, claro), gafas, llaves...cualquier cosa que hayas podido tocar.

La ropa, échala a lavar o déjala aparte o en la calle, según el riesgo y la exposición que hayas tenido. (no es lo mismo ir a la consulta del médico q a la panadería. Sentido común). ¡NO la sacudas! Si tiene algún virus, lo extenderás.

No tocar NADA (silla, manilla puerta, frigo...) hasta no lavarse bien las manos con jabón y estar seguros de que estamos “limpios”.

Tirar a la basura todos los envoltorios, bolsas...que hayan podido tener contacto con otras personas y lavar los que no estén envueltos. (a los yogures por ejemplo, puedes pasarles un trapo con lejía, los cogollos sacarlos del envoltorio...). ¡Después, volver a lavarnos las manos!

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.

PIENSA EN TÍ, EN TU FAMILIA, EN TUS MAYORES Y EN LOS QUE TRABAJAN DESINTERESADAMENTE PARA QUE TODOS ESTEMOS BIEN.

¡ALLO SE QUEDA EN CASA! ¡SÉ RESPONSABLE!

¡TODO SALDRÁ BIEN!