



**ALGUNAS INDICACIONES PARA
NUESTRA COMUNIDAD ANTE EL
COVID19**

MARZO 2020



PREVIOS

Hemos ido viendo estos días las precauciones previas que hay que tener, pero ahí van algunos recordatorios más aterrizados para nuestras comunidades:

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob



LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer

Es posible que durante estos días circulen informaciones de fiabilidad dudosa y no contrastadas, especialmente en cadenas de redes sociales. Para obtener información fiable y de calidad, que no genere alarmismos exagerados, se recomienda consultar las páginas web de organismos oficiales (OMS, Comunidad de Madrid, etc.).



¿Cómo se contagia este virus?

Si bien no se conoce de forma precisa, por analogía con otras infecciones causadas por virus similares, parece que la transmisión sería a través del contacto con animales infectados o por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos y el estornudo de la persona enferma. Esas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.



¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes incluyen

tos
dolor de garganta
fiebre
sensación de falta de aire

La mayoría de los casos se corresponde con una infección respiratoria en la que está presente la fiebre. Puede haber algunos casos de mayor gravedad, en muy pocas ocasiones la infección puede llegar a causar neumonía, en estos casos el paciente presenta dificultad importante para respirar y sensación de falta de aire, con fiebre alta mantenida.

Higiene



- Lavarse las manos frecuentemente, y siempre antes y después de comer. (Véase anexo sobre el correcto lavado de manos).
- En la medida de lo posible, estarán disponible envases con solución hidroalcohólica para la desinfección de manos. Se usarán especialmente antes de utilizar materiales comunes (vajilla, cubiertos, libros), el servicio de la mesa, fregadero, preparación de elementos litúrgicos, etc.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el pliegue interno del codo (nunca con las manos) o en un pañuelo de papel. Tirar el pañuelo inmediatamente y lavarse las manos generosamente con agua y jabón o solución alcohólica desinfectante.
- Procurar mantenerse a una distancia de al menos un metro de las personas, particularmente si tosen, estornudan y tienen síntomas febriles.
- Ser más cuidadosos con la higiene personal y la limpieza propia y comunitaria.

Para la misa



- Comulgar solo bajo la especie del pan. Será solo el cura quien reparta la comunión y quien purifique.
- Que cada sacerdote de comunidad use su propio purificador.
- Buscar formas alternativas de darse la paz.

Limpieza



- Desinfectar pomos de las puertas en la limpieza de pisos.
- Ventilar generosamente los espacios comunitarios y las habitaciones.

Entorno



- Intentar reducir visitas o exposición a muchas personas en la medida de lo posible.
- Se recomienda que se todas las entrevistas, reuniones o acompañamiento se realicen de forma telemática (vía skype u otras plataformas) siempre que sea posible.
- Si realizamos acompañamiento espiritual en alguna sala de comunidad a personas venidas de fuera, espáciense los butacones, ténganse a mano del acompañado pañuelos de papel y ventílese completamente al menos 10 minutos dicho espacio después de cada entrevista.
- Suspender viajes y salidas siempre que sea necesario.

En caso de contagio

Hay que tener en cuenta que es muy probable que todos lo pasemos, el resto de la comunidad tendrá que estar en cuarentena:

Preámbulos ¡Ojo cuidao!, ni todo es coronavirus, ni el coronavirus es solo cosa de personas mayores.

Composición de lugar



- Si alguno cree que tiene los síntomas, que hable con alguno de los encargados de salud de la casa.
- Las personas con síntomas, siempre que su situación clínica lo permita, preferible que no salgan de casa ni acudan a centros sanitarios.
- Se comunicará la situación al teléfono habilitado para ello en cada Comunidad Autónoma (**Madrid: 900 102 112**).

Puntos en caso de que se confirme el contagio

- El cuarto será el mejor sitio en el que permanecer mientras se hace frente a la enfermedad.
- En el caso de que la habitación propia no tenga baño completo, habrá un baño asignado en el piso para uso exclusivo de aquellos afectados. Cada uno usará únicamente sus toallas.
- Se acercará la comida y los medicamentos necesarios.
- Se evitará, en la medida de lo posible, el uso de cualquier tipo de material común. Los platos y cubiertos serán de uso personal y se lavarán siempre en fregaplatos.
- Todo lo que la persona necesite es preferible que se lo pida a un compañero señalado específicamente para dicho servicio.
- Sobre el uso de la mascarilla:
 - Los miembros de la comunidad que no presenten síntomas, no necesitan emplear mascarilla.
 - Los miembros de la comunidad que presenten la enfermedad no necesitarán usar mascarilla mientras se encuentren en su habitación.
 - El resto de compañeros, cuando entren en el cuarto de la persona contagiada, deberán emplear mascarilla, haciendo uso de ella según las pautas que se indican en el Anexo 2.

Coloquio

Ojalá este tiempo nos ayude a vivir lo más evangélicamente posible, haciendo todo lo que podamos por ser lo más comprensivos los unos con los otros y teniendo en el horizonte el cuidado de la salud pública como bien común.

Anexo I: sobre el correcto lavado de manos



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



40-60"

Anexo II: sobre el uso de mascarilla

USO DE MASCARILLAS PARA POBLACIÓN GENERAL



Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario.

Un uso inadecuado de las mascarillas puede contribuir a un desabastecimiento en aquellas situaciones en las que están indicadas y crea una falsa sensación de seguridad que puede hacer que se descuiden otras medidas esenciales, como la higiene de manos.

➔ La población general sana **NO** necesita utilizar mascarillas

¿CUANDO USAR MASCARILLA?

➔ Personas que presentan síntomas respiratorios



- Usar mascarilla en las salas de espera y en el interior del centro de salud.
- Si permanece en una habitación individual, no es necesario llevar mascarilla pero sí cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel desechable al toser o estornudar. Desechar el pañuelo correctamente y lavarse las manos inmediatamente después.
- Los familiares o cuidadores de personas que presenten síntomas respiratorios deben usar mascarillas cuando estén en la misma habitación que el enfermo.

MANEJO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS CUANDO SEAN NECESARIAS

- Antes de ponérsela realice la higiene de manos correcta con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón.
- Colocarse la mascarilla minuciosamente para que cubra la boca y la nariz y anudarla firmemente para que no haya espacios de separación con la cara.
- No tocarla mientras se lleve puesta.
- Quitársela desanudándola en la nuca sin tocar su parte delantera.
- Después de quitarse o tocar inadvertidamente una mascarilla usada, lavarse las manos con una solución hidroalcohólica, o con agua y jabón si están visiblemente sucias.
- En cuanto la mascarilla esté húmeda, sustituirla por otra limpia y seca
- No reutilizar las mascarillas de un solo uso.
- Desechar inmediatamente las mascarillas de un solo uso una vez utilizadas en un contenedor cerrado.



Para obtener más información, en el siguiente teléfono se atenderá cualquier consulta a la ciudadanía



900 102 112

También se puede acceder a más información en la web de la Comunidad de Madrid a través de este código QR o en la dirección:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2819-nuevo-coronavirus>

CONSEJERÍA DE SANIDAD





Otras informaciones de interés

Síntomas del Coronavirus vs Resfriado vs Gripe

FUENTE: OMS /CDC

SÍNTOMAS	COVID-19	RESFRIADO	GRUPE
FIEBRE	FRECUENTE	INFRECUENTE	FRECUENTE
FATIGA	A VECES	A VECES	FRECUENTE
TOS	FRECUENTE (seca)	SUAVE	FRECUENTE (seca)
ESTORNUDOS	NO	FRECUENTE	NO
DOLOR MUSCULAR	A VECES	FRECUENTE	FRECUENTE
MOCOS O CONGESTIÓN	INFRECUENTE	FRECUENTE	A VECES
DOLOR DE GARGANTA	A VECES	FRECUENTE	A VECES
DIARREA	INFRECUENTE	NO	A VECES (niños)
DOLOR DE CABEZA	A VECES	INFRECUENTE	FRECUENTE
DIFICULTAD PARA RESPIRAR	A VECES	NO	NO

NIUS

Coronavirus - COVID-19

¿Qué es?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a los animales y esta variante se ha transmitido a las personas. Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves.



Principales Síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Sensación de falta de aire

Medidas de Prevención:

- Lavarse las manos con jabón frecuentemente
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable y tirarlo a la basura
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca

Al llegar de un viaje desde una zona de riesgo

Observar síntomas durante los siguientes 14 días

Sin síntomas

VIDA NORMAL

Con síntomas

Contactar telefónicamente con los servicios sanitarios

Para obtener más información, en el siguiente teléfono se atenderá cualquier consulta de la ciudadanía

900 102 112



También se puede acceder a más información en la web de la Comunidad de Madrid a través de este código QR

o en la dirección: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>



Teléfonos de atención por el coronavirus

PARA TODA ESPAÑA EN CASO DE URGENCIA 112

TELÉFONOS DE INFORMACIÓN POR COMUNIDADES

ANDALUCÍA
955 54 50 60

ARAGÓN
061

ASTURIAS
112

CANTABRIA
112 Y 061

C. LA MANCHA
900 122 112

C. Y LEÓN
900 222 000

CATALUÑA
061

CEUTA
900 720 692

C. MADRID
900 102 112

C. VALENCIANA
900 300 555

EXTREMADURA
112

GALICIA
900 400 116

I. BALEARES
061

CANARIAS
900 11 20 61

LA RIOJA
941 29 83 33

MELILLA
112

MURCIA
900 12 12 12

NAVARRA
948 29 02 90

PAÍS VASCO
900 20 30 50

