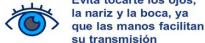


# LEMBRA!

¿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

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](http://@sanidadgob)



¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60°



[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

TELÉFONO GRATUITO DE INFORMACIÓN  
SOBRE O NOVO CORONAVIRUS

900 400 116



SERVICIO GALLEGO DE SALUD XUNTA DE GALICIA

KUNTA DE OROSO



## Nuevo coronavirus: qué hacer

Si presentas los siguientes síntomas:



Has estado recientemente en una zona de riesgo  
o has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso probable o confirmado



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

El 112 es un teléfono de atención de urgencias.  
Su buen uso depende de todos

Consulta fuentes oficiales para informar  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](http://@sanidadgob)



## RECOMENDACIONES PARA RESIDENCIAS DE MAYORES Y CENTROS SOCIOSANITARIOS SOBRE EL NUEVO CORONAVIRUS

El nuevo coronavirus produce una enfermedad que se llama COVID-19. Este virus fue detectado por primera vez en China en diciembre de 2019.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son:



El 80% de los casos presenta síntomas leves. Los grupos más vulnerables son las personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

### Medidas de prevención



### ¿Puedo hacer visitas?

Reduce las visitas al mínimo



Hay residentes vulnerables

No debes realizar la visita

11 marzo 2020

ESPECIAL!



# Troi

MEDIDAS E RECOMENDACIÓNS PARA FACER FRONTE AO CORONAVIRUS



-TROI ESPECIAL con consellos e recomendacións fronte ao coronavirus que chegan do centro de saúde, Consellería de Sanidade e Ministerio de Sanidade.

-Queremos transmitir unha mensaxe de tranquilidade, é moi importante seguir os consellos das autoridades sanitarias e informarnos a través das canles oficiais. Debemos coñecer as recomendacións para protexernos e evitar o contaxio.

-O Concello de Orosó, seguindo as recomendacións das autoridades sanitarias estatais e autonómicas, suspende ata novo aviso as actividades municipais.

-De igual xeito, os edificios municipais permanecerán pechados, agás as dependencias do Concello, onde se recomenda acudir só se é preciso.

-Invitamos á ciudadanía, na medida do posible, a que contacten co Concello, Centro de Saúde, e realicen os trámites do día a día telefónicamente ou telemáticamente, cando non sexa preciso a presenza física.

-O Concello de Orosó pide a todos os veciños e veciñas que, dende a tranquilidade, sigan as recomendacións que se fagan, para evitar contaxios e voltar canto antes á normalidade. GRAZAS POLA VOSA COLABORACIÓN!

# INFORMACIÓN PRÁCTICA DO CORONAVIRUS

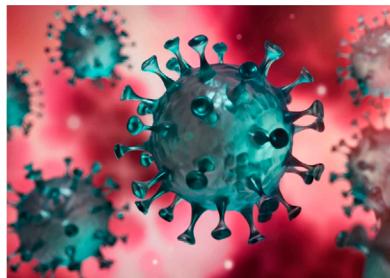
Pois, efectivamente, chegou de Oriente e non foron os Reis Magos. Esta vez é un bicho con bastante mala idea que saiu de China a principios de ano coa intención de alterar o noso ritmo vital, as nosas costumes, o noso ocio a nosa economía e a nosa saúde.

Como diría un bo amigo meu, médico de profesión, é a gripe de tódolos anos pero más cargada de bombo. O mencionado bicho que agora chamamos SARS-CoV-2 pasou nalgún momento dun animal ao ser humano producindo unha enfermidade chamada COVID-19, moi parecida á gripe común: febre, tose, falta de aire nalgúnsas ocasións, e as veces diarrea ou dor de ventre. Entón, si só provoca isto...¿por qué tanta alarma?

Pois, moi sinxelo; da gripe común, a de tódolos anos, sabemos cásque que todo: que cepas van circular, como se contaxia, a quen afecta mais, quen corre mais perigo de complicacións e mesmamente cantos poden enfermar e cantos morrer cada ano.

Si, Si, DA GRIPE COMÚN TAMÉN MORRE XENTE. Pero da COVID-19 non temos historia, non sabemos como se vai comportar na nosa sociedade, no noso paíz, canto dano lle pode facer aos nosos maiores, aos nosos rapaces, as persoas más febles..., pero baseándonos na información que nos chegou de China e na experiencia que imos acumulando, SI SABEMOS:

- Cales son os síntomas da enfermidade.
- Canto tempo tarda en aparecer a enfermidade si estivemos en contacto con algúen enfermo sin darnos conta.
- Como se trasmite e cómo nos contaxiamos.
- En que persoas é más perigosa a enfermidade.
- Como podemos protexernos e protexer aos demás.
- Que na maioría dos casos a enfermidade é leve ou, mesmamente, pasa desapercibida.



**- O noso sistema de saúde ten os medios necesarios (técnicos e profesionais) para facerlle frente a epidemia.**

**- O noso centro de saúde e os profesionais teñen todo disposto para atender aos enfermos si fora necesario no centro de saúde e nas casas.**

**-E vos os sanitarios, non estades nervosos, ou non tendes medo a enfermidade?**  
Os sanitarios e demais profesionais do Sistema de Saúde temos o compromiso moral e profesional de curar, paliar e aliviar as doenças dos ciudadáns, e asumímolo con naturalidade. É o que facemos a diario nas nosas consultas e nas casas das persoas, así que nunha situación excepcional coma esta, pidímosvos a todos/as que sigades ao pé da letra as nosas indicacións e as das autoridades sanitarias que poden ser cambiantes dunha semana a outra en función da situación epidemiolóxica.

**-Cales son los síntomas da enfermidade?**  
Os síntomas mais comúns da COVID-19 son febre, cansazo e tose seca. Algunhas persoas pode presentar dores, congestión nasal, mocos, dor na ggorxa ou diarrea. Algunhas persoas inféctanse pero non teñen síntomas, non se atopan mal. Outras que teñen certas doenças médicas como diabete, afeccións cardíacas ou respiratorias deben ter máis coidado.

## **-Como se propaga a enfermidade?**

Unha persoa pode colher a enfermidade por contacto con outra que estea infectada polo virus. A enfermidade pode propagarse de persoa a persoa a través de las gotiñas de moco ou saliva que saen despedidas da nariz ou da boca cando unha persoa infectada tose o exhala. Estas gotiñas caen sobre os obxectos e superficies que rodean a persoa, de xeito que outras persoas poden colher a enfermidade si tocan estes

## **-Qué teño que facer para protexerme e prever a propagación da enfermidade?**

Medidas de protección para todas as persoas:

- Estar informado das noticias que nos van trasmítindoo as autoridades sanitarias ou os profesionais sanitarios de referencia.
- Sitios nos que acadar información fidedigna e actualizada:
  - <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
  - <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>
  - <https://www.sergas.gal/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV>
- Lavar as mans a fondo con auga e xabón.
- Manter unha distancia mínima de 1 metro entre vostede e calquera persoa que tusa ou esbirre.

- Evite tocarse os ollos ou a nariz e a boca.
- Tanto vostede coma as persoas do seu entorno de convivencia deben cumplir unhas elementais normas de hixiene respiratoria coma cubrirse a boca e o nariz con un pano desbotable ao tusir ou esbirrar, ou facelo no pregue da manga se non lle dera tempo.
- Queda na casa se non se atopa ben. Se ten tose, febre e dificultade respiratoria chame ao centro de saúde.

## **-Son eficaces os antibióticos para prever ou tratar enfermidade por coronavirus?**

Non. Os antibióticos non son eficaces contra os virus, so contra as infeccións bacterianas. A COVID-19 está causada por un vírus, polo que os antibióticos non serven fronte a ela. Non se deben usar antibióticos como medio de prevención ou tratamento da COVID-19.

## **-Existen medicamentos ou terapias que permitan prever ou curar a COVID-19?**

Aínda que algúns remedios occidentais, tradicionais ou caseiros poden proporcionar confort e aliviar os síntomas da enfermidade, non hai probas de que os medicamentos actuais poidan prever ou curar a enfermidade.

## **-Debo levar mascarilla para protexerme?**

Se non presenta os síntomas respiratorios característicos da COVID-19 (sobre todo, tose) ou no se coída doutra persoa que puidera ter contraído esta enfermidade, non é necesario levar posta unha mascarilla clínica. Lembre que las mascarillas desvotables so se poden usar unha vez. Se non o precisa, e a está usando está a malgastar un recurso que é escaso actualmente. LEMBRE QUE:

- So deben usar mascarillas os traballadores sanitarios, os coñadoreas e as persoas con síntomas respiratorios coma febre e tose.
- Antes de tocar a mascarilla, lave as mans de forma coñadada con auga e xabón.
- Observe que a mascarilla estea ben posta ou estivera deteriorada.
- Desvete a mascarilla a un contedor pechado inmediatamente despois do uso e lave as mans.

## **-Qué vai pasar o ano que ven?**

De momento é pronto para sacar conclusións sobre a propagación do coronavirus, do comportamento social da xente, da resposta inmune ou si os medios de contención empelados son os axeitados. Pero canto mais tempo lle ganemos ao virus, a tolerancia do noso organismo ao vai aumentar así como a inmunitade que de xeito natural se vai xenerando, polo que é bastante probable que, áida que non teñamos vacina para o ano que ven, os efectos da COVID-19 sexan más febles.

**-Texto escrito por Manuel Fernández, enfermeiro e coordinador do servizo de Atención Primaria do centro de saúde de Orosó.**