

RECOMENDACIONES SANITARIAS

Sonia Fontecha Heras

Psicóloga sanitaria y educativa

Acreditada experta en Psicología de Emergencias

Vocal del área de Emergencias

del Colegio Oficial de Psicólogos de La Rioja

EN TU CLASE O EN LA CALLE: USA SIEMPRE LA MASCARILLA
EN ESTE PERÍODO SEGUIMOS SIENDO RESPONSABLES

Tenemos muchos motivos para juntarnos, querer abrazarnos, besarnos
pero AHORA **NO** ES EL MOMENTO.

Recuerda que el virus sigue ESTANDO PRESENTE

Puede parecer que es un momento para saltarnos las normas,
pero si tú lo haces: TODOS ESTAMOS EN PELIGRO.

Y MAÑANA PODRÍA SER TU CLASE,

TU AMIGO,

TU INSTITUTO,

TU FAMILIA,

TU ABUELO, el que esté ingresado, infectado, confinado.

Sin embargo, **SÍ ES UN BUEN MOMENTO PARA:**

Realizar ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE sin CONTACTO,

manteniendo SIEMPRE LA DISTANCIA DE SEGURIDAD Y MASCARILLA

Puedes quedar con tus amigos y hacer una salida al monte, coger la bici, correr, patinar, leer, escuchar música, ver películas,

INVENTAR

CREAR

ESTE VIRUS LO VENCEMOS JUNTOS

SI TÚ TE RELAJAS Y BAJAS LA GUARDIA: NOS ENFERMAMOS TODOS. DE TI DEPENDE QUE EN ESTE AÑO TODOS VIVAMOS

<https://www.elperiodico.com/es/videos/sociedad/campana-del-gobierno-de-canarias-para-no-bajar-la-guardia-frente-al-coronavirus/4841544.shtml?jwsourc=cl>

PREGUNTAS Y RESPUESTAS: Y TÚ ¿QUÉ SABES?

¿CÓMO SE CONTAGIA EL CORONAVIRUS (COVID-19)?

La gente puede contraer una infección por coronavirus a partir de otras personas infectadas por este virus, incluso si estas personas no presentan ningún síntoma. Esto ocurre cuando una persona infectada estornuda o tose, dispersando pequeñas gotas de agua por el aire. Esas gotitas pueden aterrizar en la nariz o la boca de una persona que se encuentra cerca.

Una infección por coronavirus también se puede contraer cuando alguien inspira diminutas partículas aerotransportadas (llamadas aerosoles) que contienen el virus. Las personas infectadas por el COVID-19 pueden proyectar aerosoles en el aire al hablar o al respirar. Los aerosoles pueden permanecer en el aire hasta 3 horas. Cuanto más cerca se esté y durante más tiempo se esté interactuando con una persona infectada por el COVID-19, mayor será el riesgo de infectarse. También es posible que una persona contraiga la infección al tocar gotas infectadas o superficies cubiertas de gotas infectadas y luego se toque la nariz, la boca o los ojos con las manos.

¿UNA PERSONA INFECTADA POR EL CORONAVIRUS (COVID-19) PUEDE CONTAGIAR AUNQUE NO PRESENTE NINGÚN SÍNTOMA?

El virus se contagia con mayor facilidad cuando una persona infectada presenta síntomas. Pero también se puede contagiar antes de que aparezcan los sín-

tomas. Una persona puede tardar de 2 a 14 días en presentar síntomas, después contraer el virus.

¿A CUÁNTAS PERSONAS PUEDE CONTAGIAR UNA PERSONA?

Puede transmitirse de una persona a otra con bastante facilidad. De momento, la OMS estima que la tasa de contagio (R_0) del virus es de 1,4 a 2,5, aunque otras estimaciones hablan de un rango entre 2 y 3. Esto quiere decir que cada persona infectada puede a su vez infectar a entre 2 y 3 personas, aunque se ha visto que puede haber personas o eventos “**supercontagiadores**” – **se piensa que el 20% de casos es responsable del 80% de contagios.**

¿CUÁNTAS PERSONAS PUEDEN MORIR?

Los primeros resultados de seroprevalencia en España (presencia de anticuerpos en la sangre) indican que, entre enero e inicios de mayo de este año, alrededor del 5% de la población fue infectada por el coronavirus. Esto significa que en España la tasa de letalidad fue alrededor del 1% (una muerte por cada 100 personas infectadas). **ES DECIR EN TU CURSO, EN TU CLASE, EN TU INSTITUTO: POR CADA CENTRO MÁS DE UNA PERSONA PODRÍA MORIR.**

ESTO DEPENDE DE TI.

SÉ RESPONSABLE.

NO BAJES LA GUARDIA.