

# CORONAVIRUS: información oficial y recomendaciones generales

## CORONAVIRUS

1

SI DE FORMA REPENTINA PRESENTA  
**SÍNTOMAS RESPIRATORIOS AGUDOS,**



*fiebre*



*tos*



*falta de aire*

**PERMANEZCA EN CASA  
Y LLAME A SU CENTRO DE SALUD.**

## ¿QUÉ HACER EN CASO DE TENER SÍNTOMAS?

Si de forma repentina **presenta síntomas** respiratorios agudos (fiebre, tos o dificultad para respirar),

- **permanezca en casa** y
- **llame a su centro de salud** donde se valorará su situación clínica y se establecerán las medidas oportunas.

Varios centros de salud de Pamplona y Comarca abren este fin de semana

**Fuera del horario de atención de su centro de salud** si tiene dudas, contacte con el servicio del Consejo Sanitario en el teléfono **948 290 290**, que atiende de lunes a domingo, las 24 horas.

Si necesita atención urgente, llame al 112.

Recomendaciones para cuidarse y reducir la probabilidad de contagio

The infographic features a blue background with a red banner at the top containing the word 'CORONAVIRUS' in white, with a blue virus particle icon integrated into the letter 'O'. Below the banner, the title 'RECOMENDACIONES DE AISLAMIENTO Y CUARENTENA' is written in bold, black and red text. Three circular icons are arranged horizontally: a first aid kit, a thermometer, and two hands shaking. Below each icon is a label in Spanish. At the bottom, a black banner with white text is flanked by two red prohibition signs.

# CORONAVIRUS

## RECOMENDACIONES DE AISLAMIENTO Y CUARENTENA

Para pacientes confirmados

Para posibles enfermos

Para personas que han estado en contacto estrecho con casos confirmados

**NO SALIR DE SU DOMICILIO DURANTE 14 DÍAS**

## RECOMENDACIONES DE AISLAMIENTO Y CUARENTENA

**No salir de su domicilio durante 14 días** si es usted

- Un paciente confirmado
- Un posible enfermo
- Una persona que han estado en contacto estrecho con casos confirmados

Además, se recomienda

- Permanecer en una habitación bien ventilada y con la puerta cerrada.
- Restringir al mínimo imprescindible las salidas de la habitación. Cuando salga, llevar una mascarilla.
- Usar su propio baño. Si es compartido, desinfectarlo con lejía.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Si una persona sana entra en la habitación, llevar mascarilla.
- No compartir enseres (vajilla, sábanas, mantas, etc.)
- Limpiar las superficies con lejía y tratar separadamente los residuos de las personas en cuarentena.
- Si se agrava la enfermedad, contactar con su centro de salud, y fuera de su horario con el 112.

# CORONAVIRUS

## ¿DEBO UTILIZAR MASCARILLA?

LA POBLACIÓN SANA **NO**  
NECESITA MASCARILLA



**¡CUIDADO!**  
Un uso incorrecto  
puede generar  
más riesgo

MEDIDAS QUE  
**SÍ SON EFICACES**



## USO ADECUADO DE LAS MASCARILLAS

### La población sana no necesita mascarilla

Solamente ayuda a prevenir la transmisión si la llevan personas con COVID-19.

¡Cuidado! Un uso incorrecto puede generar más riesgo. Las medidas que sí son eficientes:

- Distancia entre personas
- Lavarse las manos

La transmisión se produce por contacto directo con secreciones respiratorias de una persona enferma si entran en contacto directo a través de la nariz, los ojos o la boca. Pero ¡no quedan en el aire!

Haz un uso correcto de las mascarillas, para que quienes sí las necesiten puedan utilizarlas.

# COR NAVIRUS

## VOLUNTARIADO SEGURO

RECOMENDACIONES PARA QUIENES AYUDEN  
A SUS **VECINOS Y VECINAS** CON DISTINTOS RECADOS



Cúbrase la boca con el antebrazo o con un pañuelo  
**al toser o estornudar**



**Lávese con frecuencia** las manos con agua y jabón



Cuando lleve la compra o la comida, puede entregarla  
en mano (no hace falta dejarla en el suelo, ni dar un  
paso atrás). La extensión del brazo de las dos  
personas es suficiente si alcanza una **distancia de más  
de un metro**

## AYUDAR A LA COMUNIDAD DE FORMA SEGURA

Recomendaciones para quienes ayuden a sus vecinos y vecinas con distintos recados:

- Cubrirse la boca con el antebrazo o con un pañuelo al toser o estornudar.
- Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón.
- Cuando se lleve la compra o la comida, se puede entregar en mano (no hace falta dejarla en el suelo, ni dar un paso atrás). La extensión del brazo de las dos personas es suficiente si alcanza una distancia de más de un metro.
- Preguntar, especialmente en el caso de personas mayores, si están bien y si necesitan algún tipo de apoyo.
- Si se observa alguna circunstancia anómala, ponerse en contacto con el servicio social de base.
- Si se identifica alguna situación de violencia de género urgente, llamar al 112. Si solo se tienen sospechas, al 016.
- Al finalizar el recado, lavarse las manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.

# COR NAVIRUS

**SI TE ENCUENTRAS  
EN ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES**

**O LO ESTÁ ALGUIEN DE TU ENTORNO,**

 LLAMA A TU   
**SERVICIO SOCIAL DE BASE**

MÁS PRÓXIMO:



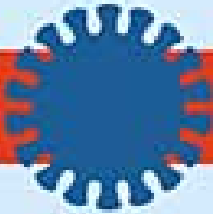
## CONTACTO DE LOS SERVICIOS SOCIALES DE BASE

Llame a su servicio social de base más próximo si se encuentra en alguna de estas situaciones o lo está alguien de su entorno:

- Escasez de alimentos
- Problemas para pagar la luz, el gas o el agua
- Necesidad de atención domiciliaria
- Tramitación o renovación de ayudas

Consulte cuál es su servicio social de base más próximo.

# CORONAVIRUS



## RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO

1

**LÁVATE LAS MANOS  
CON FRECUENCIA  
CON AGUA Y JABÓN:**



Después de sonarte  
la nariz, estornudar  
o toser



Antes y después  
de atender a una  
persona enferma



Después de ir  
al baño



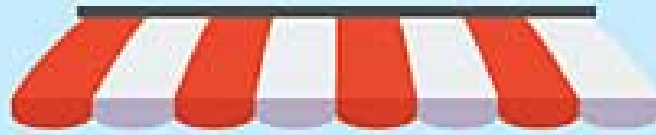
2



## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón:
  - Después de sonarse la nariz, estornudar o toser
  - Antes y después de atender a una persona enferma
  - Después de ir al baño
  - Antes de comer o manipular alimentos
  - Después del contacto con animales
  - Siempre que sus manos estén sucias
- Cubrirse la boca con el antebrazo o con un pañuelo al toser o estornudar
- Utilizar pañuelos desechables y tirarlos a la papelera
- Si se tienen otras dudas, contactar con el servicio del Consejo Sanitario
  - a través del teléfono 948 290 290, que atiende las 24 horas, de lunes a domingo, o
  - a través del correo electrónico [consejosalud@navarra.es](mailto:consejosalud@navarra.es).

# COR NAVIRUS



ESTE ESTABLECIMIENTO  
**QUIERE PRESTARLE EL MEJOR SERVICIO**  
**CON TOTAL GARANTÍA**  
PARA ELLO NECESITA QUE:



Venga a comprar **en solitario y sin niños.**



Si pertenece a un grupo de riesgo, **procure que otra persona haga la compra por usted.**

## RECOMENDACIONES PARA IR A LA COMPRA

- Ir en solitario y sin niños/niñas.
- Si pertenece a un grupo de riesgo, procurar que otra persona haga la compra por usted.
- Mantener una distancia de seguridad de al menos 1 metro respecto al mostrador y al resto de personas.
- Evitar tocar los productos del establecimiento. Si no es autoservicio, esperar a que le atienda personal con guantes desechables.
- Evitar tocar elementos comunes y mostradores.
- Si tose, hacerlo en la parte interior del codo, si es posible en el exterior del establecimiento.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, antes de salir de su domicilio y al volver, si no existe dispensador de alcohol en el establecimiento.
- Intentar pagar con tarjeta para evitar contactos.
- Atender las instrucciones del personal del establecimiento y esperar fuera, si así se le pide.

## PREGUNTAS SANITARIAS

Preguntas y respuestas sobre el coronavirus (17.03.2020)

Más información del Ministerio de Sanidad sobre el nuevo virus Coronavirus

# PREGUNTAS NO SANITARIAS

Respuesta a las dudas sobre cuestiones no sanitarias

## SITUACIÓN ACTUAL, 20 de marzo, 11.30 horas

**593**

POSITIVOS ACUMULADOS

**6**

FALLECIMIENTOS

**1**

ALTAS

**195**

PACIENTES HOSPITALIZADOS

**21** de los 194

EN LA UCI

**398**

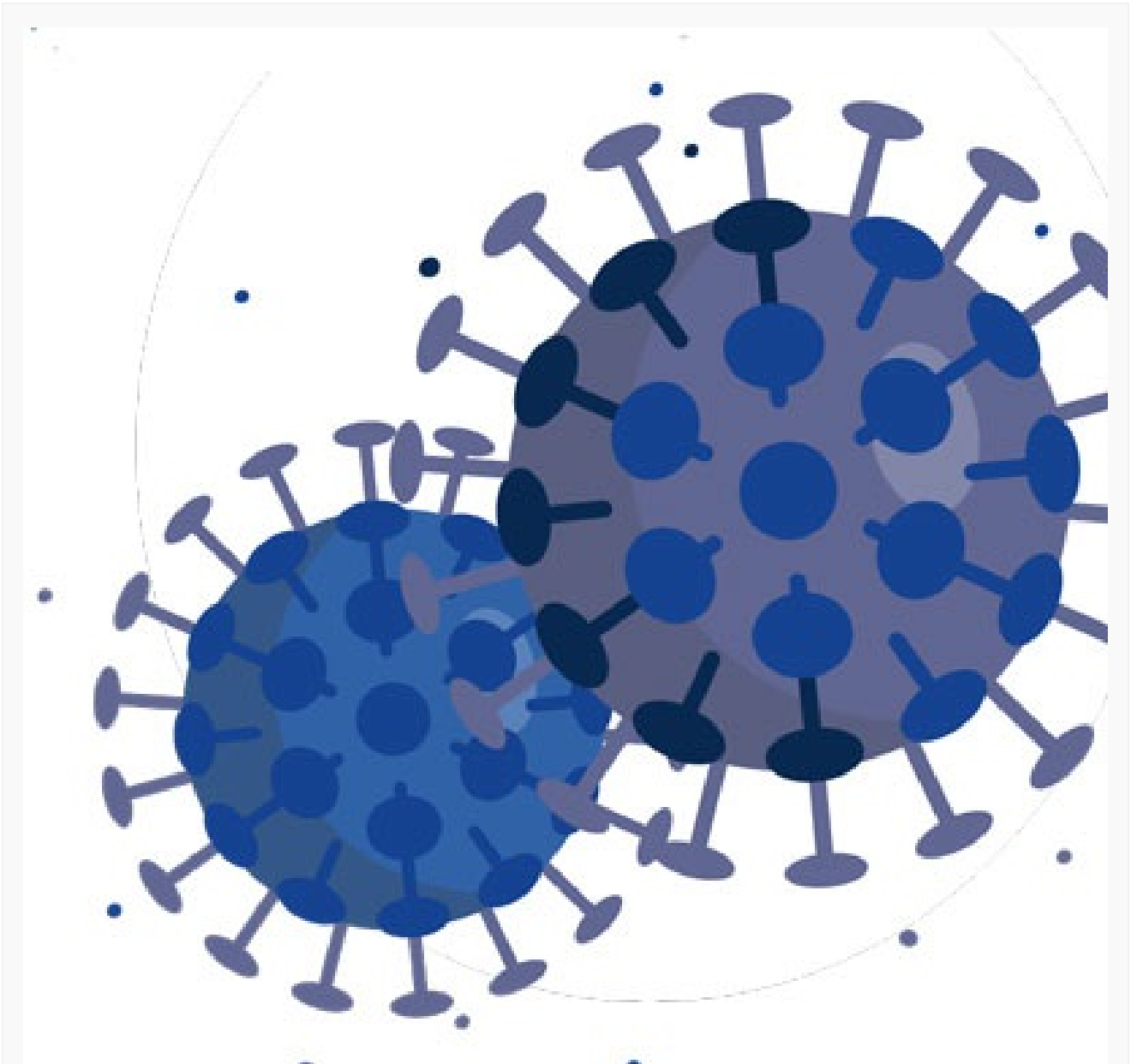
EN SEGUIMIENTO DOMICILIARIO

DATOS  
DE  
ESPAÑA



DATOS DE LA UNIÓN EUROPEA  
(en inglés)

## NOTICIAS



### ÚLTIMAS NOTICIAS SOBRE EL CORONAVIRUS

Noticias publicadas por el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra

## MEDIDAS DE CONTENCIÓN

Medidas generales



Limitación de la circulación de personas



Restricción de acompañantes y visitas en hospitales



Prevención y control en centros residenciales y sociosanitarios



## MATERIAL GRÁFICO Y AUDIOVISUAL CON RECOMENDACIONES SOBRE EL CORONAVIRUS

# COR NAVIRUS

1

SI DE FORMA REPENTINA PRESENTA  
**SÍNTOMAS RESPIRATORIOS AGUDOS,**



*fiebre*



*tos*



*falta de aire*

**PERMANEZCA EN CASA  
Y LLAME A SU CENTRO DE SALUD.**

Qué hacer en caso de tener síntomas

# COR NAVIRUS

## RECOMENDACIONES DE AISLAMIENTO Y CUARENTENA



Para pacientes confirmados



Para posibles enfermos



Para personas que han estado en contacto estrecho con casos confirmados



**NO SALIR DE SU DOMICILIO  
DURANTE 14 DÍAS**



Recomendaciones en caso de aislamiento y cuarentena

# COR NAVIRUS

## VOLUNTARIADO SEGURO

RECOMENDACIONES PARA QUIENES AYUDEN A SUS **VECINOS Y VECINAS** CON DISTINTOS RECADOS



Cúbrase la boca con el antebrazo o con un pañuelo al toser o estornudar



Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón



Cuando lleve la compra o la comida, puede entregarla en mano (no hace falta dejarla en el suelo, ni dar un paso atrás). La extensión del brazo de las dos personas es suficiente si alcanza una **distancia de más de un metro**

# COR NAVIRUS

**SI TE ENCUENTRAS  
EN ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES  
O LO ESTÁ ALGUIEN DE TU ENTORNO.**

**LLAMA A TU  
SERVICIO SOCIAL DE BASE**

MÁS PRÓXIMO:



# COR NAVIRUS

## LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES CONTINÚA DURANTE EL AISLAMIENTO

AVISA ANTE CUALQUIER SEÑAL EN TU ENTORNO.

### NO LO DUDES



EN CASA

Contacto para casos de violencia de género

# COR NAVIRUS

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO

### 1

LÁVATE LAS MANOS  
CON FRECUENCIA  
CON AGUA Y JABÓN:



Después de tocar  
la nariz, estornudar  
o toser



Antes y después  
de estar en una  
persona enferma



Después de ir  
al baño



### 2



# COR NAVIRUS



ESTE ESTABLECIMIENTO  
**QUIERE PRESTARLE EL MEJOR SERVICIO**  
**CON TOTAL GARANTÍA**  
PARA ELLO NECESITA QUE:

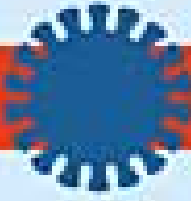


Venga a comprar en solitario y sin niños.



Si pertenece a un grupo de riesgo, procure que otra persona haga la compra por usted.

# CORONAVIRUS



## LIMITACIÓN DE LA CIRCULACIÓN DE PERSONAS

**DURANTE EL ESTADO DE ALARMA,  
SOLO PODRÁ SALIR DE CASA PARA:**

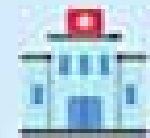
**1**

**COMPRAR** ALIMENTOS, MEDICAMENTOS  
Y PRODUCTOS DE **PRIMERA NECESIDAD**



**2**

ACUDIR A **CENTROS SANITARIOS**



Limitación de la circulación de personas

# CORONAVIRUS

¿DEBO UTILIZAR MASCARILLA?

LA POBLACIÓN SANA **NO**  
NECESITA MASCARILLA



**¡CUIDADO!**

Un uso incorrecto  
puede generar  
más riesgo



MEDIDAS QUE  
**SÍ SON EFICACES**



Información sobre el uso adecuado de mascarillas

[VER MÁS](#)