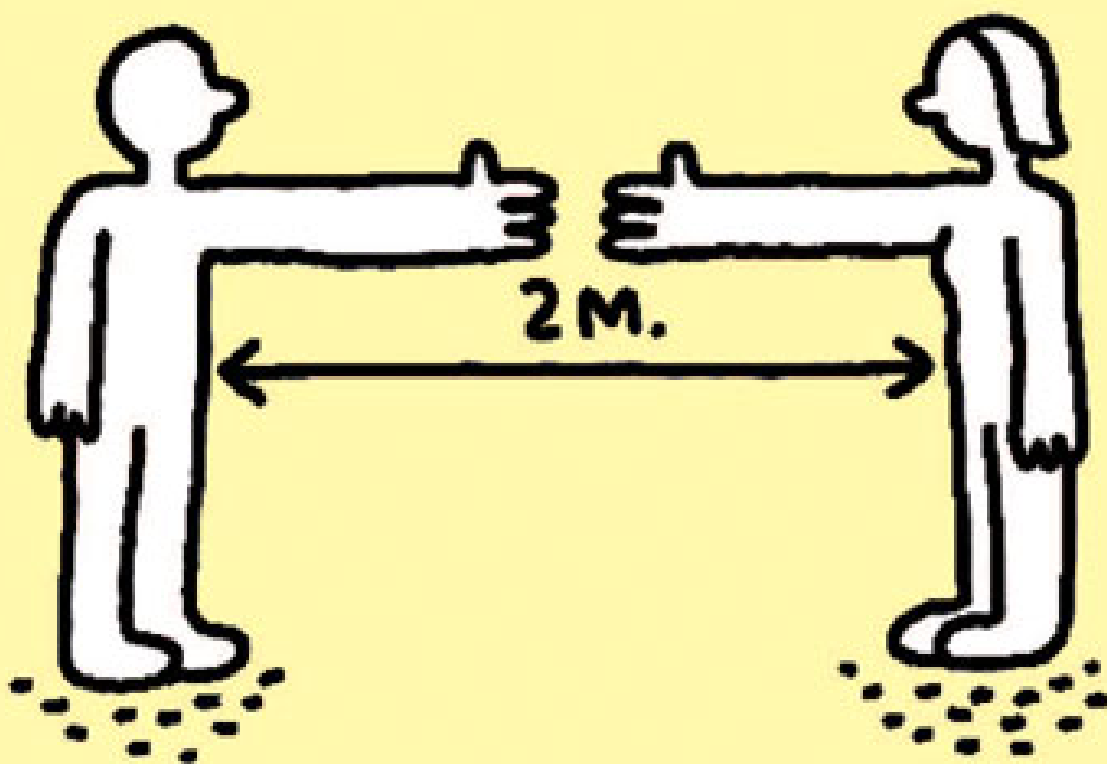




# 2 metros, la medida de tu compromiso



Si tienes síntomas, aíslate y llama enseguida al centro de salud  
Mantén la distancia y, si no es posible, usa mascarilla

Lávate bien las manos con frecuencia

# TE CUIDAS, NOS CUIDAS

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Poco a poco vamos volviendo a la normalidad, y esta situación hace más importante, si cabe, seguir con las medidas de prevención frente al COVID-19 para que entre todos y todas evitemos el rebrote en la transmisión de la enfermedad.

Las medidas básicas son tres:

**1) Si tienes síntomas repentinos compatibles con el coronavirus** (fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida del olfato o el gusto, diarrea, y dolores musculares, de garganta o de cabeza no habituales y sin causa conocida), **aíslate en tu domicilio y llama rápidamente a tu centro de salud.**

Si es fuera del horario de atención de tu centro de salud, contacta con el servicio del Consejo Sanitario en el teléfono 948 290 290.

Si necesitas atención urgente, llama al 112.

**2) Mantén los 2 metros de distancia física con otras personas y, cuando no sea posible, usa mascarilla.**

**3) Lávate frecuentemente las manos y durante un minuto, con agua y jabón o gel hidroalcohólico.**

Siguiendo estas medidas, te cuidas, nos cuidas.

## CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA EN LA FASE 2

LAS PERSONAS DE HASTA 70 AÑOS PODRÁN REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA NO PROFESIONAL EN GRUPO Y EN CUALQUIER FRANJA HORARIA, EXCEPTO DE 10:00H A 12:00H Y DE 19:00H A 20:00H, QUE QUEDA RESERVADA A MAYORES.

El gráfico muestra un eje de tiempo de las 6:00 a las 23:00. Las franjas permitidas para personas de hasta 70 años (verde) son: 6:00-10:00, 12:00-19:00 y 21:00-23:00. Las franjas reservadas para personas mayores de 70 años y/o vulnerables (naranja) son: 10:00-12:00 y 19:00-20:00. Se muestran siluetas de personas realizando actividad física en las franjas permitidas.

■ Personas de hasta 70 años. ■ Personas mayores de 70 años y/o vulnerables.

**NO SALIR y LLAMAR ENSEGUIDA AL CENTRO DE SALUD SI SE TIENEN SÍNTOMAS:** si de repente se tiene fiebre de 37 o más, tos, dificultad respiratoria o pérdida del olfato o del gusto, diarrea, dolores musculares, de garganta o de cabeza no habituales o sin causa conocida.

llamar al Centro de Salud y fuera de horario al 948 290 290

**CONTACTO SOCIAL**  
Movilidad por toda Navarra

**NUEVAS REAPERTURAS**  
En las condiciones que exige el Ministerio de Sanidad



**Monte, bici, piragüismo...**

No en núcleos urbanos.  
Grupos máximos de 15.



**Reuniones de grupo,**  
máximo 15 personas.



**Velatorios:**

máximo 15 personas  
en espacios cerrados  
y 25 al aire libre.



**Bodas:**

máximo 50 personas  
en espacios cerrados  
y 100 al aire libre.



**Dentro de locales de hostelería y restauración** (se mantienen terrazas y comidas a domicilio).



**Centros y parques comerciales.**



**Exposiciones, cines, teatros, auditorios...**



**Instalaciones deportivas cubiertas.**



**Piscinas. Baños en ríos y embalses.**

**MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES**



Mantener 2 metros de distancia entre personas.



Si no es posible, es obligatorio usar mascarilla.



Lavarse bien las manos y con frecuencia con agua y jabón o gel hidroalcohólico.

**ACTÚA CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA**

**NOS JUGAMOS MUCHO**

Gobierno de Navarra  
Departamento de Salud

Mademista Gobierno  
Osakidetza Departamentu

coronavirus.navarra.es/www.lip.navarra.es

## NAVARRA, EN LA FASE 2

Navarra ha pasado a la fase 2 de la desescalada. Entre las novedades, destacan las siguientes:

- En los municipios con **franjas horarias**, las personas de hasta 70 años pueden realizar actividad física en cualquier franja, excepto de 10:00 a 12:00 horas y de 19:00 a 20:00 horas, que están reservadas a mayores de 70 años y personas vulnerables.
- Se puede **practicar deporte** (monte, bici, piragüismo, etc.) fuera de los núcleos urbanos en grupos de hasta 15 personas.
- Se permiten las **reuniones de grupo** con un máximo de 15 personas.
- Los **bares y restaurantes** pueden abrir el interior de sus locales, con aforo limitado, además de sus terrazas.
- Las **sociedades gastronómicas y bajeras** permanecen cerradas.
- Se permiten las visitas a los **centros residenciales de personas con discapacidad** mediante cita previa, y solo en supuestos excepcionales en los **centros de mayores**.
- A los **velatorios** pueden asistir hasta 15 personas si se celebran en espacios cerrados, y 25 si tienen lugar al aire libre.
- En las **bodas**, se permite la asistencia de 50 personas si se celebran en espacios cerrados, y 100 al aire libre.
- Se pueden realizar **espectáculos culturales y deportivos** al aire libre con un máximo de 200 asistentes. Los museos y bibliotecas abren a partir de la primera semana de junio.
- Se permite la vuelta voluntaria y limitada a las **aulas**, solo del alumnado de segundo de Bachillerato y para la realización de pruebas de acceso.

para la realización de pruebas de acceso.

- Se puede acceder a **huertos** ubicados en segundas residencias.

Para más información, consulta el documento de [preguntas frecuentes sobre cuestiones no sanitarias relacionadas con la desescalada](#).

## Participa en el Plan de Desescalada

ENVÍA TU PROPUESTA

Tu propuesta será valorada en la elaboración del **Plan para la transición hacia una nueva normalidad**.

**SITUACIÓN ACTUAL** en la web de Gobierno Abierto

**Todas las NOTICIAS** sobre los datos y otros asuntos relacionados con el COVID-19



## PLAN REACTIVAR NAVARRA 2020-2023

Ante la crisis provocada por el COVID-19, el Gobierno está elaborando un **plan** que tiene por objeto:

- Superar la crisis
- Crear un nuevo modelo económico y social
- Fomentar la calidad democrática y la participación ciudadana

El plan tiene tres pilares: progreso, cohesión e innovación.

La idea es que esté en marcha en junio de 2020. Previamente a su implantación, las bases del plan se someterán a participación social.

