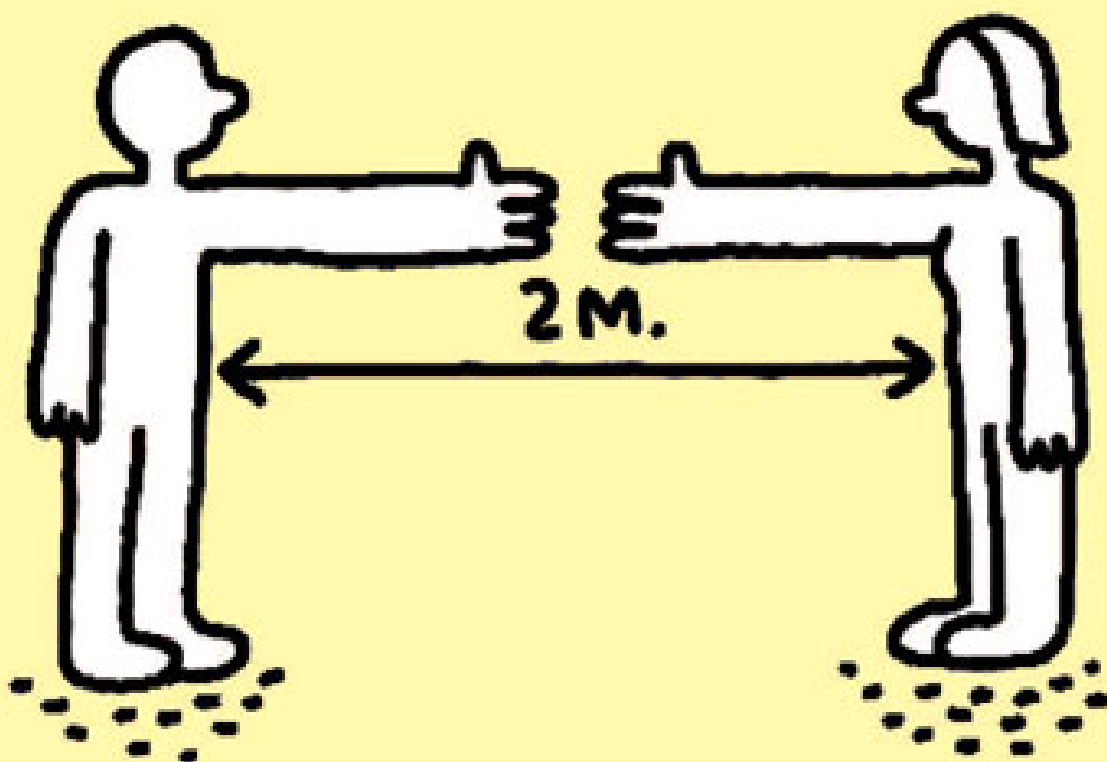




# 2 metros, la medida de tu compromiso



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 CONTINUA 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.

6:00 7:00 8:00 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00

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  
Dentro de locales de hostelería y

Información actualizada a 24 de mayo de 2020

**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.

**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**

**+2 m.**  
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

Euzko Gobernua  
 Osakidea Departamentua

[coronavirus.navarra.es](http://coronavirus.navarra.es) / [www.lsp.navarra.es](http://www.lsp.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.
- Se puede acceder a **huertos** ubicados en segundas residencias.

Para más información, consulte el documento de [preguntas frecuentes sobre cuestiones no sanitarias](#)

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.

