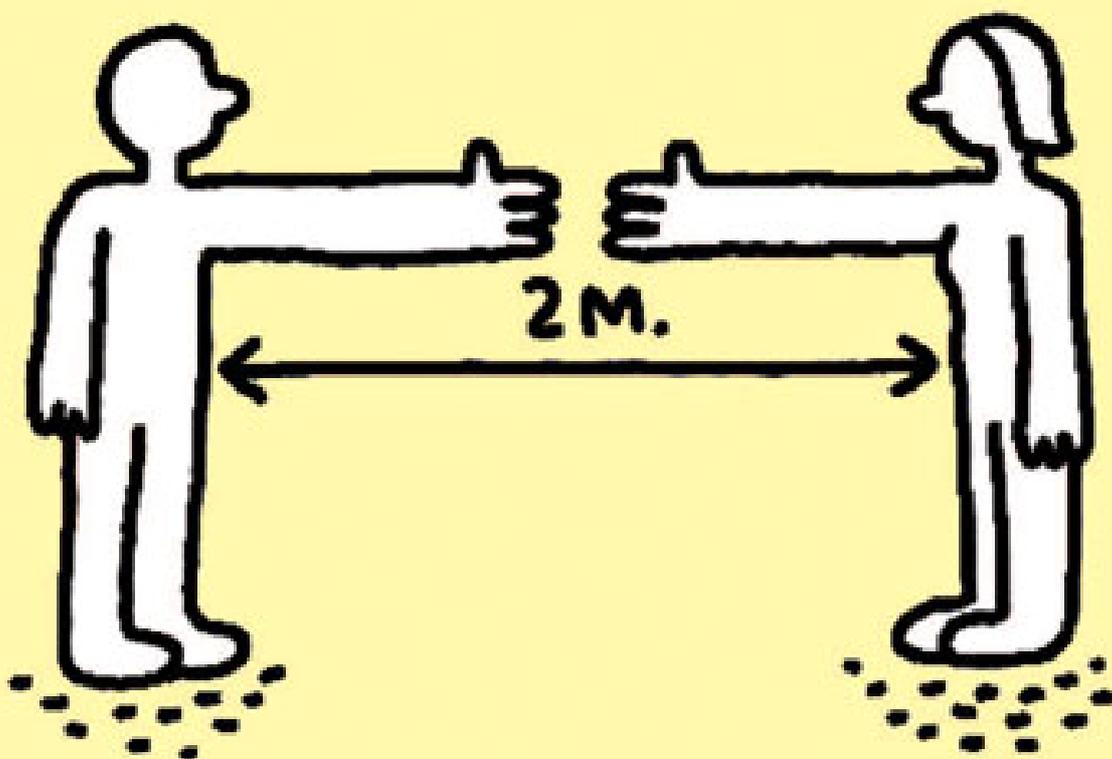




2 metros, la medida de tu compromiso



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 6:00 a 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

Mademaketa: Gobierno
Osakidetza Departamentuak

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**.

PLAN DE DESESCALADA

El Gobierno trabaja en un **Plan para la transición hacia una nueva normalidad**. Puedes participar en su elaboración enviando tu propuesta.

ENVÍA TU PROPUESTA

SITUACIÓN ACTUAL

NOTICIAS

REACTIVAR NAVARRA