

ANEXO II

Información dispoñible ao cidadán en Galicia

- Páxina web oficial do Sergas creada para a emerxencia sanitaria:

<http://coronavirus.sergas.es> (sen poñer “www” antes)

- O teléfono gratuito para dúbidas e consulta de síntomas:

900.400.116

Especificamente da Consellería do Medio Rural:

- Formulario de contacto online:

<https://mediorural.xunta.gal/gl/conselleria/consultalle-a-conselleria>

. Na propia páxina web está subido o reglamento coas indicacións para o persoal traballador da Consellería, con todos os teléfonos aos que poder chamar para solicitar información segundo o sector, ámbito, xeografía etc.

Indicacións en infografía de comportamento recomendado e advertencias de utilidade:



CORONAVIRUS, COMO ACTUAR?

PRINCIPAIS PREGUNTAS E RESPOSTAS

Como se contaxia?

O contaxio prodúcese polas pingas da tose e os esbirros.

Cales son os primeiros síntomas?

Os principais síntomas son a tose seca, a febre e a dificultade respiratoria.

Que facer en caso de contaxio?

En caso de sospeita chama ao **900 400 116**. Se se trata dun caso grave chama ao **061** ou o **112**.

Como podo protexerme fronte o contaxio?

Lava as mans con frecuencia. Cubre a túa boca e nariz ao esbirrar. Tose co cábado ou sobre un pano. Evita tocar a boca, nariz e ollos coas mans.

Se enfermo, que perigo corre a miña contorna?

Son contactos de alto risco as persoas coas que convives ou tes contacto case a diario e contactos de baixo risco a persoas coas que coincides ocasionalmente.

Como debo desinfectar a miña casa?

Podes usar os produtos de sempre, presta atención as superficies que toques habitualmente: pomos das portas, mandos a distancia, teclados...

Se a miña mascota enferma, pódeme contaxiar?

As mascotas poden contraer o virus, pero non poden contaxiar aos humanos.

Como debo actuar coas outras persoas?

Non biques nin saúdes coas mans. Mantén un distanciamento de metro e medio ou dous.

Podo viaxar?

Viaxa só cando sexa imprescindible.

Como debo actuar nun baño público?

Lava as mans con auga e xabón, sécaas cunha toalla de papel desbotable e toca tiradores e pomos cun pano de papel.

Podo saír a rúa?

Só o mínimo imprescindible.



Información de utilidade

XUNTA DE GALICIA Coronavirus

Se ten estes síntomas:

- Febre (temperatura superior a 38°).
- Tose.
- Dificultade para respirar ou sensación de falta de aire.

E estivo nalgunha destas zonas de risco (1) ou tivo contacto con algunha persoa xa diagnosticada co COVID-19 (coronavirus) nos últimos 14 días:

Chame ao 900 400 116 ou ao seu centro de saúde.

(1) Actualmente, en España: as CCAA de Madrid e A Rioxa, e os municipios de Labastida e Vitoria-Gasteiz (País Vasco) e Miranda de Ebro (Castela e León); Italia; Francia (Grands Est e Hauts-de-France); Alemaña (Renania do Norte-Westfalia); China; Corea do Sur; Xapón (Illa de Hokkaidō); Singapur e Irán.

Se ten estes síntomas e non estivo nas zonas de risco (1) ou non tivo contacto con algunha persoa xa diagnosticada coa COVID-19 (coronavirus) nos últimos 14 días, recomendámoslle:

- Tomar abundantes líquidos.
- Descansar o suficiente.
- Tomar antitérmico.
- Permanecer no domicilio.

Se ademais padece algunha enfermidade crónica (do corazón, respiratoria, do ril...) chame ao seu centro de saúde ou ao 061.

RECOMENDACIÓNS PARA O FOGAR

- Lavar as mans con auga e xabón ao entrar e a miúdo durante a estancia na casa.
- Crear hábitos e recordatorios para evitar tocar a cara e cubrir boca e nariz ao esbirrar ou tusir.
- Desinfectar con regularidade obxectos e superficies que se tocan regularmente como tiradores das portas, mesas e pasamáns.
- Ventilar a miúdo, abrindo ventás ou axustando o aire acondicionado.

FOGARES ONDE HAXA PERSOAS CON CORONAVIRUS

- Proporcionar á persoa enferma unha habitación individual, se é posible, e manter a porta pechada.
- Unha única persoa deberá prestarlle cuidados.
- Evitar compartir coa persoa enferma artigos do fogar de uso persoal.
- A persoa cuidadora realizará a hixiene de mans antes e despois do contacto.
- É importante asegurar diariamente unha correcta limpeza das superficies e os espazos. A desinfección pódese facer con lixivia rebaxada ou con auga oxixenada.
- É preferible usar material desbotable.
- Os residuos xerados no cuidado da persoa enferma deben recollerse nunha bolsa aparte e desbotalos cos residuos habituais.
- Non se require un tratamento especial para a roupa da persoa enferma, e tampouco é necesario vaixela desbotable. Os pratos e cubertos que use a persoa pódense lavar no lavalouza.
- A persoa enferma non debe manipular nin tocar as mascotas ou outros animais pese a que non hai datos que indiquen que os animais de compañía infectados poidan propagar o virus causante da COVID-19.

Para máis información pode consultar a páxina web coronavirus.sergas.gal

CORONAVIRUS, **¿CÓMO ACTUAR?**

PRINCIPALES PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo se contagia?

El contagio se produce por las gotas de la tos y los estornudos.

¿Cuales son los primeros síntomas?

Los principales síntomas son la tos seca, la fiebre y la dificultad respiratoria.

¿Qué hacer en caso de contagio?

En caso de sospecha llama al **900 400 116**.
Si se trata de un caso grave llama **061**.

¿Cómo puedo protegerme frente al contagio?

Lava las manos con frecuencia. Cubre tu boca y nariz al estornudar. Tose en el codo o sobre un pañuelo desechable. Evita tocarte la boca, nariz y ojos con las manos.

Si enfermo, ¿qué peligro corre mi entorno?

Son contactos de alto riesgo las personas con las que convives o tienes contacto casi a diario y contactos de bajo riesgo las personas con las que coincides ocasionalmente.

¿Es conveniente dejar a los niños con los abuelos?

Aunque estén sanos, mantén a los niños separados de los abuelos, son pacientes de riesgo.

¿Cómo debo desinfectar mi casa?

Puedes usar lejía y productos de limpieza para el hogar, presta atención a las superficies que toques habitualmente: pomos de las puertas, mandos a distancia, teclados...

Si mi mascota enferma,

¿me puede contagiar?

Las mascotas pueden contraer el virus, pero no pueden contagiar a los humanos.

¿Cómo debo actuar con otras personas?

No beses, ni saludes con las manos. Mantén una distancia de metro y medio o dos metros.

¿Cómo debo actuar en un baño público?

Lávate las manos con agua y jabón, sécalas con una toalla de papel desechable y toca tiradores y pomos con un pañuelo de papel.

¿Puedo viajar?

Con carácter general no, a no ser que sea imprescindible.

¿Puedo salir a la calle?

Lo mínimo imprescindible.



 XUNTA
DE GALICIA

Infórmate siempre en fuentes oficiales.
coronavirus.sergas.gal