

BOLETÍN COVID-19

MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y FOMENTO DE VIDA SALUDABLE

Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad



Día Internacional de la Madre Tierra, 22 abril

Información general

- [Información a la ciudadanía sobre los test de detección del Coronavirus](#)

Medidas preventivas

- [Consejos para voluntariado en tiempos de COVID-19](#)
- [Uso de guantes por parte de la población general](#)

Estilos de vida saludables

- [Tabaco y COVID-19](#)
- [7 días, 7 consejos prácticos para el aislamiento teniendo en cuenta a la infancia y adolescencia](#)

INFORMACIÓN GENERAL

MEDIDAS PREVENTIVAS

APOYO EMOCIONAL

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Vídeo

[El Centro de Salud Miralbuena lucha contra el coronavirus](#)

Medidas preventivas COVID-19 para voluntariado



NO

- no realice voluntariado **con síntomas** compatibles con COVID-19 y avise a entidad y compañeros
- **no utilice guantes** entre domicilios, puede dar falsa sensación de seguridad
- evite **tocarse ojos, nariz y boca**

SÍ

- **higiene de manos** frecuente, con agua y jabón o solución hidroalcohólica
- **higiene respiratoria**, con pañuelos desechables o tosa en el codo flexionado
- **distancia física de 2 metros** con otras personas
- **maskarilla higiénica** en supermercados, etc. o al contactar con persona vulnerable
- realizar **uso adecuado** de esa maskarilla higiénica (lavarse antes manos, ajustar, no manipular, retirar correctamente...)
- recomendaciones habituales **en la compra**

Medidas específicas



Entregar la compra en la puerta. Procure **no entrar al domicilio**.

Lleve una **solución hidroalcohólica para higienizarse las manos antes y después** de ir al domicilio.

Llame al timbre o botones del ascensor **con el codo o con las llaves**.

En caso de ver **alguna situación de riesgo póngase en contacto con el centro de salud**.

20/04/20

ARAGON.ES/CORONAVIRUS
SALUDINFORMA.ES
ARAGON.ES/SALUDPUBLICA

GOBIERNO DE ARAGON

Apoyo emocional

- [Un acercamiento a la respiración](#)
- [Autocontrol emocional: observación de la respiración](#)

...para la infancia

- [Preparando la primera salida a la calle de niñas y niños después de mucho tiempo](#)



#CineySalud
@cineysalud

¡Todos juntos lo vamos a lograr... más que un barrio es una comunidad! Y mientras, más de 60 cortometrajes en bit.ly/muestraonlinecys2020



Agrega el núm.+34 680 72 64 96 a tus contactos y envía Hola para recibir información sobre COVID-19 en [WhatsApp](#)

Profesionales

- [La prevención de la COVID-19 en las residencias de mayores](#)
- [Boletín Epidemiológico semanal de Aragón, incluye Vigilancia COVID-19 Semana 16/2020](#)

Otros recursos

- [COVID Reference. B.S. Kamps y C. Hoffmann. Síntesis epidemiológica y clínica del COVID-19. Pubmed en español 7/04/2020](#)

Redes

[Redes de apoyo frente al COVID-19 de Zaragoza: experiencias de salud comunitaria](#)