

PANDEMIA COVID-19

RECURSOS INFORMATIVOS DE UTILIDAD PARA LA CIUDADANÍA

17 de abril de 2020

El Ministerio de Sanidad, en el contexto de la pandemia Covid-19, ha desarrollado una serie de recursos, materiales, infografías y videos para facilitar información a la ciudadanía.

A continuación, se recogen los elaborados hasta el momento, por temáticas trabajadas, aunque **se recomienda revisar la página web**, ya que **esta información está en continua actualización**:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

MATERIALES DISPONIBLES EN OTROS IDIOMAS (inglés, francés, árabe, rumano y chino)

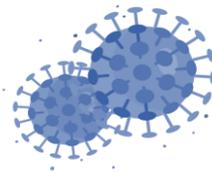
- Qué hacer.
- Qué hacer si se tiene síntomas.
- Recomendaciones para el aislamiento en casa en casos leves.
- Cómo hacer las compras de primera necesidad.

CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

- Limpieza general de la vivienda.
- ¿Qué hacer con la limpieza de las superficies?
- Al llegar a casa
- ¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?
- ¿Cómo hacer las compras imprescindibles en la farmacia?
- Compartir mensajes en redes
- Cómo usar correctamente la mascarilla
- ¿Debo usar guantes al salir de casa?
- Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo.

PREGUNTAS GENERALES

- ¿Qué es?
- ¿Cómo se transmite?
- Síntomas
- Tratamiento
- Cómo protegerse
- Qué hacer
- Decálogo sobre cómo actuar en caso de síntomas
- Si tienes síntomas, aíslate.
- Aislamiento domiciliario de casos leves.
- ¿Qué hago si conozco a alguien con síntomas de coronavirus?
- ¿A quién se le hace el test del coronavirus?
- Test diagnósticos.
- Indicaciones actuales de uso de test rápidos de coronavirus
- ¿Has estado en contacto con alguien con síntomas?
- Uso adecuado de mascarillas.
- Qué digo a la población infantil.



RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON CONDICIONES DE SALUD CRÓNICAS

- Guía de actuación para personas con condiciones de salud crónicas y personas mayores en situación de confinamiento
- Recomendaciones para niños y niñas con trastorno del espectro autista durante la epidemia de COVID-19
- Recomendaciones para personas con epilepsia durante la epidemia de COVID-19
- Atención sanitaria a personas con condiciones de salud crónicas en Atención Primaria durante la epidemia de COVID-19
- Recomendaciones para personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) durante la epidemia de COVID-19
- Recomendaciones para personas con alergia y/o asma durante la epidemia de COVID-19
- Recomendaciones para pacientes anticoagulados durante la pandemia de COVID-19
- Servicios Sociales de atención domiciliaria durante la epidemia de COVID-19
- Recomendaciones para personas con cáncer durante la epidemia de COVID-19
- Recomendaciones para personas con diabetes durante la epidemia de COVID-19
- Recomendaciones sobre la medicación para personas con condiciones de salud crónicas durante la epidemia de COVID-19
- Recomendaciones para pacientes con enfermedad renal crónica en diálisis durante la epidemia de COVID-19

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD

- Actividad física.
- Alimentación.
- Consumo de tabaco.
- Consumo de alcohol.
- Recomendaciones para mayores.
- Recomendaciones para cuidadores y familiares de mayores y personas vulnerables.
- Vacunación durante el estado de alarma.
- Prevención de accidentes de hogar. Personas mayores.
- Prevención de accidentes de hogar. Infantil.
- Guía de actuación con personas en condiciones de salud crónicas y personas mayores en situación de confinamiento.
- Recomendaciones para niños y niñas con trastorno del espectro autista.

VÍDEOS

- Aplanando la curva.
- Recomendaciones para personas mayores.
- Consejos para adolescentes.
- Si tienes síntomas, aíslate.
- Limpieza en casa.
- Un día más es un día menos.

HIGIENE DE MANOS

- Vídeo e infografía sobre cómo lavarse las manos para adultos
- Vídeo e infografía sobre cómo lavarse las manos para niños/a.



BIENESTAR EMOCIONAL

- Gestión emocional.
- Apoyo emocional a niños y niñas.
- Consejos para sobrellevar mejor el quedarse en casa.
- Consejos para adolescentes en casa.
- Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus.
- Acompañar en el duelo.
- Acompañar a niños y niñas en el duelo.
- Teléfonos de asistencia psicológica.

MATERIALES DISPONIBLES EN OTROS IDIOMAS

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania/otrosIdiomas.htm>

A continuación se pueden encontrar y descargar algunos materiales relacionados con recomendaciones para cuidar la salud y sobre bienestar emocional, incluido cómo afrontar el duelo o acompañarlo.

CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo

El miedo a la pandemia de COVID-19 puede generar situaciones de hostilidad en la sociedad haciendo que sea aún más difícil frenar el virus. La ciencia nos dice que somos más fuertes frente a los epidemias cuando detentamos el estigma y la discriminación. Aquí tienes algunas propuestas para hacerlo:

- Recuerda que el COVID-19 no entiende de procedencias, de etnias, ni de edades; el virus infecta a todas las personas.
- Tenemos la responsabilidad de contribuir como podamos a frenar la pandemia, pero nadie es culpable de tener COVID-19. Pienso que algunas de estas personas han podido infectarse realizando labores esenciales para nuestras vidas y bienestar.
- El miedo y la información errónea favorecen el estigma y la discriminación. Utiliza y comparte información de fuentes fiables e institucionales como la de organismos internacionales, el Ministerio de Sanidad o las Consejerías de Sanidad.
- Comparte de forma educada aquellos mensajes que en tu entorno favorecen la estigmatización y discriminación de determinados grupos de la población o de las personas con COVID-19.
- Muestra comprensión con quienes tienen COVID-19 y con los grupos más afectados y vulnerables.
- Evita discriminar y ayuda a las personas a las que los profesionales sanitarios han recomendado hacer cuarentena o aislarse, están haciendo lo correcto para protegerse.
- Respete a las personas que se ven obligadas a salir de casa por fuerza mayor (por ejemplo, padres y madres con hijos o hijas con trastorno del espectro autista).
- Mantener un comportamiento cívico y solidario es ahora más importante que nunca.

23 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

Compartir mensajes en Redes Sociales

Antes de compartir ponlo en cuarentena
No contribuyas a difundir mensajes tóxicos

¿PORQUE?

- No toda la información que compartimos es verdadera, está contrastada o es útil.
- Algunos mensajes pueden contribuir a poner en riesgo a personas vulnerables.

Para evitar difundir mensajes falsos, antes de compartir responde a estas preguntas:

- ¿Conozco a las personas o a la organización que ha elaborado lo que voy a compartir?
- ¿Es tan importante que lo comparta?
- ¿Será de utilidad para las personas que lo van a recibir?
- ¿Compartirlo va a colaborar a que podamos sobrellevar mejor todos esta situación?
- ¿Es realmente fiable?

23 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.msbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD



RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD

Quedarse en casa: recomendaciones saludables

Actividad física

El hogar está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos: ¡aprovéchalas!

- ✓ Utiliza varios momentos del día para **móvete**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es puedes ver videos sencillos de ejercicios para repetir en casa
- ✓ **No estés más de 2 horas seguidas sentado**
- ✓ Si necesitas salir a la calle (para las actividades y excepciones permitidas) y es posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor
- ✓ **Con niños**: pon música, juega a las estatuas, involúcrales en las tareas domésticas...

10 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es
@sanidadgob

Quedarse en casa: recomendaciones saludables

Alimentación

- ✓ Sigue una **alimentación equilibrada** tratando de tomar fruta y verdura a diario. Elige, en la medida de lo posible, alimentos no procesados evitando productos con azúcares añadidos y grasas. Es recomendable el consumo de legumbres, huevos, arroz, pasta y pan integrales
- ✓ **Planifica un menú** para la semana y elabora tu lista de la compra
- ✓ Evita las bebidas azucaradas y las energéticas: **la mejor opción es siempre el agua**
- ✓ Si tienes más hambre de lo habitual, haz **tenempiés saludables**: zanahorias, frutos secos no fritos, cereales, fruta
- ✓ **Con niños**: cuida su alimentación comiendo sano **la mejor fórmula es tu ejemplo!** Involúcrales en las tareas de cocina dando color a la dieta con frutas y verduras

RECUERDA: el abastecimiento de alimentos está garantizado, por lo tanto, no es necesario acumular grandes compras que puedan suponer el desperdicio de los alimentos

10 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es
@sanidadgob

Quedarse en casa: recomendaciones saludables

Consumo de tabaco o cigarrillos electrónicos

- ✓ Si fumas, piensa en los **beneficios de dejarlo**: ¡son muchos! Si lo dejaste: **felicítate cada día y no recaigas**. Es la mejor decisión que has tomado por tu salud
- ✓ Si vas a fumar, **intenta hacerlo lo menos posible**. Vivas solo o no, sal a la ventana o balcón y ventila bien la casa
- ✓ Hazlo por ti pero, sobre todo, hazlo si **convives con menores, embarazadas o personas que tienen alguna enfermedad**
- ✓ **Con niños: ¡protégelos!** No fumes en espacios cerrados (tabaco, cigarrillos electrónicos u otras formas de consumo), ventila, lávate las manos después de fumar y cámbiate de ropa
- ✓ Recuerda: el consumo de tabaco **empeora el curso de las enfermedades respiratorias**, como la enfermedad COVID-19

10 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es
@sanidadgob

Quedarse en casa: recomendaciones saludables

Consumo de alcohol

- ✓ Recuerda que el alcohol tiene **efectos negativos en la salud**. Si no consumes **¡enhorabuena!** sigue así
- ✓ En caso de que lo hagas habitualmente, reduce su consumo todo lo posible. Sustitúyelo en la despensa por **otras bebidas**
- ✓ Si la **cuarentena te causa ansiedad**, beber no es una buena solución. **Háblalo con tus familiares o amigos**, o contacta telefónicamente con tu profesional sanitario de referencia
- ✓ Si estás **embarazada** o piensas que puedes estarlo, no bebas
- ✓ El consumo elevado de alcohol puede hacer que tu comportamiento te ponga a ti o a otras personas en **riesgo de infectarte**

10 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es
@sanidadgob

Seguridad en personas mayores para evitar accidentes en el hogar

- Retira muebles, alfombras o cables que obstruyan el paso
- Mantén una **iluminación suficiente**, enciende las luces cuando te levantes por la noche
- Evita levantarte bruscamente de la cama, mejor **siéntate primero 15 segundos** con los pies colgando
- Utiliza **bastón, andador, gafas o audífonos** si lo haces habitualmente
- El calzado de casa debe ser **cómodo, cerrado, que sujete bien el pie** y no resbale
- Cuidado con los **suelos deslizantes**, muy pulidos o con desniveles
- Para acceder a lugares altos utiliza **escaleras estables**, los taburetes son peligrosos
- En la **cocina**, coloca los utensilios al alcance de la mano
- En el **baño**, coloca una alfombrilla antideslizante dentro y fuera de la bañera o plato de ducha

23 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es
@sanidadgob

Seguridad en niños y niñas, frente a accidentes en el hogar

- ✓ Asegura que muebles, estanterías, televisores, etc. están **bien anclados a la pared**
- Mantén **cerradas ventanas y puertas** de terrazas (si es posible con cierres de seguridad)
- ✓ Evita poner sillas o muebles bajos delante
- ✓ **Ventila abatiendo las ventanas** o supervísales durante ese tiempo
- Mantén la **vigilancia** en el cambiador y la trona, procurando atar las cintas de seguridad
- ✓ Asegura poner el **mango hacia dentro** en las cazuelas y sartenes
- ✓ **Aleja** de su alcance **productos de limpieza**, medicamentos, etc.
- ✓ Procura que los **suelos no resbalen** ni patinen
- ✓ **Aleja** de su alcance **piezas pequeñas** (juguetes, botones, monedas, globos, garbanzos, alubias...)

23 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es
@sanidadgob



GUIA DE ACTUACIÓN PARA PERSONAS CON CONDICIONES DE SALUD CRÓNICAS Y PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO.
Estado de alarma por COVID-19.

24 abril 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

ESTATE LO PARAMOS UNIDOS

Recomendaciones para niños y niñas con trastorno del espectro autista durante la epidemia de COVID-19

Aspectos que se deben cuidar con los niños y niñas con TEA

- Alimentación saludable
- Horario de sueño
- Actividad física (diaria/balar)

En la rutina diaria

Preparar mejor que imponer

- Mantener una rutina diaria (usar agenda, pictogramas)
- Usar de manera adecuada las tecnologías de información y comunicación
- Distribuir diferentes espacios de la casa para cada actividad
- Consolidar lo aprendido
- Registrar actividades a hacer, usar los pictogramas
- Presentar las actividades como juegos

Actividades que puedes realizar con los niños y niñas con TEA

- Preparar la comida juntos
- Inventarse circuitos por casa, ensuciarse en manos
- Baño que incluya un mensaje

Para los más pequeños

- Juegos que estimulan los sentidos, con texturas diferentes.
- Juegos de disfraces

Para los mayores

- Juegos manipulativos (puzzles, coches, trenes...)
- Pinchura de dedos, plastilina...
- Juegos de mesa (si los admitís antes)

Salidas a la calle

Cuando salgas, recuerda llevar el certificado de discapacidad o prescripción de un profesional

Si tú o tu hijo/a se encontráis mal
Ponte en contacto con el teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma o tu centro de salud.
Si tienes sensación de gravedad llama al 112.

Para más información más información en:
<https://www.mscbs.gob.es/comunicacion/comunicacion>
Clic en: <https://www.mscbs.gob.es/comunicacion/comunicacion>

Ejemplos de recursos para familias para pasar el tiempo en casa:
<https://www.mscbs.gob.es/comunicacion/comunicacion>

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

24 abril 2020

ESTATE LO PARAMOS UNIDOS

BIENESTAR EMOCIONAL

Impacto emocional por COVID-19

La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.

Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estás sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.

Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.

Esto acabará y seremos más fuertes

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

23 marzo 2020

ESTATE LO PARAMOS UNIDOS

Estrategias que te pueden ayudar a CENTRAR tu energía en lo que TÚ puedes hacer

RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.

ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA
Presta atención a lo que SI puedes hacer.

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.

CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.

MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia de COVID-19

¿Cómo puede afectar la situación actual?

En estos momentos nuestras vidas han cambiado. Los niños y las niñas pueden requerir más atención, tener problemas para dormir y/o en la alimentación y mostrar enfado, tristeza, cansancio o miedos.

Explicale lo que está sucediendo

Con palabras adecuadas a su edad y sin añadir miedos. Escucha sus preocupaciones y contesta a sus preguntas. Procura que no estén mucho tiempo recibiendo información sobre el tema. Recuerdale que es algo temporal.

Normaliza sus emociones

Explicale que estar triste, tener miedo o sentir cualquier otra emoción es normal y que las personas adultas también las sentimos y se pueden manejar.

Un ejemplo vale más que mil palabras

Sé un referente a la hora de manejar sus emociones y evita las discusiones. Cumple las medidas del estado de alarma y sigue las medidas de higiene. Estate pendiente del uso que hacen de las pantallas y da ejemplo desconectándose tu también.

Organízate en casa

- Facilita el contacto con familiares y amigos mediante videollamadas.
- Establece una rutina familiar adaptada a su edad e involúcralo en las tareas domésticas.
- Intenta diferenciar las rutinas de diario de las de fin de semana y planifica actividades para que jueguen y se relajen.

Disfruta del tiempo a su lado

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

23 marzo 2020

ESTATE LO PARAMOS UNIDOS



Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa

Crea una rutina

- Organiza las actividades del día o de la semana. Trata de que tus horarios y los de tus hijos e hijas estén programados, con normalidad.
- Sigue los hábitos básicos de higiene. Vístete, no te quedes en pijama.
- Planifica las tareas domésticas en familia. Compartidas, pueden ser relajantes y divertidas.
- Si estás trabajando o estudiando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo para ello y respétalo.

Cuídate

- Realiza actividad física a diario. Si puedes, dos veces al día. Esta debe ser ajustada a tu condición física.
- Establece momentos de descanso. Realiza actividades que disfrutes y te resulten relajantes.

Conéctate y aprovecha el ocio a distancia

- Puedes mantenerla en contacto con amistades y familiares, mediante llamadas, mensajes, videollamadas o conexiones en grupo.
- Museos, artistas y grupos editoriales ofrecen muchas propuestas online gratuitas estos días.
- Evita la sobreinformación.
- Ten también tiempo de desconexión.

Y cuida la convivencia

- Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, cómo gestionar el tiempo a solas que cada uno necesite.
- Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza con la tensión que todos tenemos y trata de resolverlo en otra llamada.
- Cuando sientas tensión, inspira y expira profundamente 3-5 veces.

Su esfuerzo está salvando vidas

31 marzo 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte
 www.mscbs.gob.es @sanidadgob

Adolescentes en casa durante la pandemia por COVID-19

Consejos que pueden ayudar a padres y madres

La situación de confinamiento que estamos viviendo puede generar momentos de tensión en las familias.

- Hable sobre cómo se transmite el COVID-19, explica cuáles son los síntomas a los que debe prestar atención y asegúrate que conoce las medidas para protegerse.
- Escucha sus opiniones, ideas y emociones acerca de la pandemia. Comparte las preocupaciones transmitiendo seguridad, recuerda que eres su referente y cómo tú te sientas será lo que perciba y viva.
- Tu hijo o hija necesitará estar más conectado con sus amistades de forma virtual. Son momentos de mayor flexibilidad ante el uso de internet y las redes sociales. Pueden establecer reglas consensuadas para su uso.
- Insiste en la necesidad de que todos los miembros de la familia cumpláis con los horarios y las normas de la casa.
- Implicale en las tareas del hogar, organizando turnos de limpieza, poner y quitar la mesa, preparar algunas comidas, recordando su habitación...

Su gestión es difícil para todas las personas, pero la adolescencia es una etapa en la que puede ser más complicado sobrellevarlo.

- Ayúdale a identificar sus emociones y a desarrollar la capacidad de autocontrol. Si algún tema de discusión os está alterando en exceso, podéis aplazar la conversación a otro momento en el que podáis hablar de lo ocurrido con más tranquilidad.
- Aprovecha para interesarte por sus aficiones y compartir momentos juntos/as. Hablar, ver una película, jugar a un juego, cocinar, hacer deporte...
- Procura que no se atise en su cuarto, establece límites a la hora de irse a dormir, los horarios de las comidas y hábitos de higiene.
- Haz seguimiento de sus tareas escolares, pero dale espacio y deja que se organice.
- Baja el nivel de exigencia y evita discusiones innecesarias.
- Respeto su intimidad y sus espacios y enséñale la importancia del respeto de los espacios del resto de la familia en casa.

3 abril 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte
 www.mscbs.gob.es @sanidadgob

Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus

Un familiar acaba de morir por el coronavirus... Lo que nos cuentan muchas familias...

Tengo que decir que cada vez dolor, tengo que volverlo, contarlo a mi memoria, siempre lloro con mi pareja llorando, sonrío, grito, y los días que hacen falta.

A veces tengo rabia, mucha impotencia, las cosas tensionan que hacer así de ser mamá.

Siento mucho dolor, ha sido todo tan inesperado tan frustrante...

No he podido acompañarlo como quisiera.

Respo los momentos de nuestra relación, las veces que siempre nos hemos apoyado en momentos de dificultad, solo lo comparto. No sé cómo se ajustará conmigo mamá, centrar en todo una vida en este último momento.

Aunque sé que no he sido el más que le ayudó a irse, pero sé que él me ayudó a irse, pero sé que él me ayudó a irse, pero sé que él me ayudó a irse.

Cuando todo esto pase podrá hacer la despedida que a mí me quedará en mi vida. Ahora cuando he visto en mí una mamá, para oírlo. Mi rito de despedida desde el corazón. Honrarlo a sí mismo de despedida ha sido muy duro pero sentirlo en un gran acto de generosidad, un gran gesto de amor que deseo checar a mí ser querido, hermanitas de esta manera.

Si que ahora es imposible y que es que he hecho en la mejor responsabilidad, por protección mía y de resto pero me abala mucho no haber honrado su memoria con un acto de despedida.

31 marzo 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte
 www.mscbs.gob.es @sanidadgob

Acompañar en el duelo

En estos momentos, puedes tener algún familiar, amigo/a o ser querido que se encuentre en una situación de duelo por la pérdida de una persona debida al coronavirus. Es posible que no sepas qué decir o qué hacer, pero puedes demostrar lo mucho que te importa su sufrimiento y que estás dispuesto a acompañarlo en ese proceso.

En la infografía "Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus" se recogen sentimientos que expresan las familias que están viviendo estas pérdidas y se sugieren algunas acciones que intentan orientar para poder acompañar a la persona a sobrellevar esta situación de duelo.

Además, hay varias cosas que puedes hacer para que tu familiar o amigo/a sienta que estás a su lado:

- Acogiendo, escuchando y reconociendo lo que expresa, sus sentimientos y emociones.
- Preguntando lo que quiere o necesita.
- Respetando su ritmo en la elaboración del duelo.
- Estando disponible, dedicando tiempo y atención a esa persona, aunque sea desde la distancia.
- Estando frías, honestas como "te siento la pérdida", "tengo que ser fuerte", "sé que estoy aquí para ti", "sé que puedes sentirte bien y algunas veces la persona que ha sufrido la pérdida."
- Favoreciendo que pueda expresar simbólicamente de la persona fallecida, hasta que la situación permita realizar el ritual de despedida o enterramiento.
- Respetando que haga momentos en los que necesite su espacio.
- Compartiendo recuerdos de la persona fallecida.
- Siendo comprensivo con su dolor, no querer saber cómo debería sentirse o actuar.

3 abril 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte
 www.mscbs.gob.es @sanidadgob

TELÉFONOS DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA POR COVID-19

91 700 79 89
 Familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus.

91 700 79 90
 Profesionales con intervención directa en la gestión de la pandemia

91 700 79 88
 Población en general con dificultades derivadas del estado de alerta

HORARIO DE ATENCIÓN
 09.00 - 20.00
 De lunes a domingo

31 marzo 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte
 www.mscbs.gob.es @sanidadgob

Acompañar a niños y niñas en el duelo por la muerte de un ser querido, por covid-19

La pérdida de seres queridos por el COVID-19 está suponiendo un impacto para las familias, incluidos los pequeños de la casa. La situación que estamos viviendo hace que podamos tener dificultades para ayudar a niños y niñas a enfrentar esta pérdida.

Cada miembro de la familia atravesará su propio duelo, pero es importante no dejar a los y las niños fuera, sino hacerles partícipes del proceso. Aunque resulta doloroso y difícil es necesario comunicar al menor la noticia lo antes posible.

La manera de entender la muerte variará según la edad que tengan, sus vivencias y su personalidad, pero hay algunas cuestiones comunes que puedes tener en cuenta para ayudarles a afrontar la pérdida del familiar.

- Puedes explicar que la muerte forma parte de la vida, que todos los seres vivos mueren algún día y que no es culpa de nadie. Estas últimas expresiones como "se ha ido" o "se fue a dormir" que pueden generar confusión. No temas utilizar palabras "muerte" o "muerto". Pueden aceptar en cuentos o dibujos para ayudar a los más pequeños a entenderlo.
- Si en la familia practica alguna religión, puedes explicar vuestras creencias religiosas o espirituales respecto a la muerte.
- Permite que exprese sus emociones, enfado, rabia, tristeza, ansiedad y pida a entender que es normal que la sienta y que es bueno haber sabido estas. Expresar sus emociones puede ayudarles a comprender las suyas.
- Acordar a que haga todas las preguntas que le surjan e intenta responderlas de manera sincera.
- Explica por qué no habéis podido despediros de nuestro familiar y propón hacer juntos un ritual que os ayude a despediros, como hacer un dibujo, encender una vela, escribir una carta de despedida, hacer un álbum de fotos o escribir un libro de la persona fallecida, con detalles de cómo era, las cosas que le gustaban...
- Busca un momento y un lugar adecuado para comunicar la noticia y cuenta la sucedido utilizando un lenguaje sencillo, adaptado a su nivel de desarrollo.
- Transmítele tranquilidad dejando claro que, aunque lleguen y se duerman, esto no significa que no estemos pensando en ellos.
- En los días siguientes, animale a recordar a la persona, ver fotos, compartiendo anécdotas y recuerdos felices. Es una manera de demostrar que siempre os está en vuestra memoria.

3 abril 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte
 www.mscbs.gob.es @sanidadgob



HIGIENE DE MANOS

LAVARSE LAS MANOS PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus.

¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

- Tras estornudar, toser o sonarse la nariz.
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose.
- Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias.
- Antes de comer.

Mójate las manos con agua y jabón durante 40 segundos.

Frótate las palmas de la mano entre sí.

Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos.

Frótate los pulgares de las manos entre sí con los dedos.

Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra.

Con un movimiento de muñeca, frótate el pulgar atrápasalo con la palma de la otra mano.

Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra.

Frótate los dedos de una mano con una palma de otra.

Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra.

Frótate los dedos de una mano con una palma de otra.

¡Lávate las manos!

Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que están en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades.

¿Por qué?

Porque en la mano y entre los dedos encontramos vígeros no deseados: gérmenes y bacterias.

causan infecciones gastrointestinales, conjuntivitis en los ojos, catarros, gripes, infecciones en heridas.

¿Cuándo?

- Antes de cocinar y comer.
- Después de acudir a museos.
- Antes y después de usar el WC.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma.
- Cuando se está enfermo, después de estornudar, sonarse la nariz o toser.
- Después de jugar en la calle.
- Después de usar transporte público.
- Antes de tocar a bebés.
- Siempre que la mano está visiblemente sucia.

¿Cómo?

¡Solo se lavan 40 segundos!

- Mójate las manos con agua y jabón.
- Enjabónalo muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y los uñas.
- Adáptate bien los restos del jabón y si es necesario repite el proceso.
- Secate bien con una toalla de papel.

¡Comparte esta información con tu familia!