



## #DecàlegAntiCovidHS

# DECÀLEG PER UNA COMARCA SEGURA I SALUDABLE EN TEMPS DE PANDÈMIA

1. Hem d'acceptar que **anem a conviure amb el virus Covid-19** durant molts mesos i això ens obliga a canviar algunes coses de la nostra forma de viure i relacionar-nos.
2. Totes i tots sabem quines són les **mesures de prevenció, les famoses 3M**: ús de **Mascareta**, mantenir més d'**1,5 Metres** de distància i llavats freqüents de **Mans** preferentment amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica, juntament amb la **ventilació** de les estances i la **desinfecció** de superfícies. Però no és prou en saber quines són estes mesures, hem d'aconseguir **incorporar-les al nostre dia a dia com un hàbit més**.
3. **Fer un poble segur i saludable comença per cada casa**: de res val que ens esforcem a tindre unes escoles segures per a la Covid-19 si en els nostres entorns socials o laborals no seguim les mesures pertinents (3M + Ventilador + Desinfectar + Reduir encontres). Recorda que, actualment, **7 de cada 10 brots per Covid-19 es donen en entorns familiars i socials**.
4. **Hem de protegir a les persones més vulnerables**. La situació de pandèmia ens obliga a **reduir els contactes socials** a nivell físic. Totes i tots som conscients que **a més contactes, més risc de transmissió** i, sobretot, amb les persones majors de 65 anys i les que tenen malalties cròniques. Hem de cuidar dels nostres majors i de les persones més sensibles a la Covid-19.
5. **Es recomana reduir les trobades socials** (familiars, veïnat, amistats) fora del grup de convivència estable i, si cal reunir-se en espais privats, que siga amb un **màxim de 6 persones per grup**. **Sobretot ho hem de complir en els caps de setmana i en els moments d'oci**. Tant els experts com el sentit comú ens diu que: *"Quants menys contactes, quants més xicotets siguen els grups, quants menys espais tancats freqüentem, millor."* Recuperem els xicotets espais familiars en les nostres cases com a font de benestar.
6. **Davant d'un cas sospitós o confirmat de Covid-19** que es done al nostre entorn, cal **no alarmar-se**, tindre calma i paciència, seguir les indicacions de les autoritats sanitàries, i **aclarir qualsevol dubte telefonant al 900 300 555**.





7. La principal mesura per a **controlar la Covid-19 és tallar en sec la cadena de transmissió** del virus. Com? Fent **autoaïllament preventiu** si eres contacte estret sense precaucions i **complint correctament la quarantena** si, efectivament, es confirma que eres contacte estret o que tens la infecció per Covid-19.
8. **És més important fer correctament l'aïllament preventiu que no precipitar-se fent la PCR.** La realització de **la PCR no és una urgència.** La PCR detecta que hi ha activitat viral i pot donar-se un fals negatiu si es realitza massa prompte. Cal seguir les indicacions del o de la professional de la salut i esperar en aïllament preventiu fins que et donen la citació per a la PCR. Si eres contacte estret d'un cas positiu, **una PCR negativa no significa que hages de deixar l'aïllament preventiu, cal seguir en aïllament** durant els dies que t'indiquen.
9. Recorda una frase que pot generar calma i tranquil·litat: **“el contacte d'un contacte NO és un contacte”.** La proximitat a un cas sospitós o confirmat de Covid-19 no vol dir que sigues un contacte. “Contacte estret” és una persona que ha estat més de 15 minuts a menys de dos metres i sense mascareta, al costat d'una altra persona que siga cas Covid-19. Estigues tranquil o tranquil·la que el personal sanitari valorarà el tipus de contacte que eres tu.
10. La infecció per Covid-19 és una malaltia nova i hi ha moltes coses que desconeguem, per això **és important no fer cas de suposades “persones expertes” ni difondre rumors ni comentaris sobre possibles persones infectades del teu entorn. No hem de generar alarma injustificada.** Si necessites informació o aclarir dubtes, acudeix a fonts oficials com la pàgina web de la Generalitat Valenciana <http://coronavirus.san.gva.es/> o telefona al **900 300 555.**

Este decàleg serà efectiu si **confiem amb les autoritats locals i sanitàries.** Els nostres centres de salut tracten d'organitzar-se per donar la millor atenció possible. Però és un moment complicat i podem tindre deficiències i mancances. Si alguna cosa no va bé, no t'alteres i exposa amb educació aspectes que es poden millorar, aporta les teues propostes que tenen molt de valor. **La confiança, les bones formes, la comunicació i la responsabilitat social són les vacunes** que disposem hui per a controlar el virus.

Alzira, novembre de 2020

*Aquest decàleg ha estat elaborat per professionals de la salut del departament de La Ribera i per representants dels ajuntaments que formen part de CSP Alzira de La Ribera/Horta Sud.*





## #DecàlegAntiCovidHS

# DECÁLOGO POR UNA COMARCA SEGURA Y SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

1. Hemos de aceptar que **vamos a convivir con el virus Covid-19** durante muchos meses y esto nos obliga a cambiar algunas cosas de nuestra forma de vivir y relacionarnos.
2. Todas y todos sabemos cuáles son las **medidas de prevención, las famosas 3M**: uso de **Mascarilla**, mantener más de 1,5 **Metros** de distancia y lavados frecuentes de **Manos** preferentemente con agua y jabón o solución hidroalcohólica, junto con la **ventilación** de los espacios y la **desinfección** de superficies. Pero no es suficiente al saber cuáles son estas medidas, tenemos que conseguir **incorporarlas en nuestro día a día como un hábito más**.
3. **Hacer un pueblo seguro y saludable empieza por cada casa**: de nada vale que nos esforcemos por tener unas escuelas seguras para la Covid-19 si en nuestros entornos sociales o laborales no seguimos las medidas pertinentes (3M + Ventilar + Desinfectar + Reducir encuentros). Recuerda que, actualmente, **7 de cada 10 brotes por Covid-19 se dan en entornos familiares y sociales**.
4. **Debemos proteger a las personas más vulnerables**. La situación de pandemia nos obliga a **reducir los contactos sociales** a nivel físico. Todas y todos somos conscientes que **cuantos más contactos, más riesgo de transmisión** y, sobre todo, con las personas mayores de 65 años y las que tienen enfermedades crónicas. Debemos cuidar de nuestros mayores y de las personas más sensibles a la Covid-19.
5. **Se recomienda reducir los encuentros sociales** (familiares, vecindario, amistades) fuera del grupo de convivencia estable y, si hay que reunirse en espacios privados, que sea con un **máximo de 6 personas por grupo**. **Sobre todo lo debemos cumplir los fines de semana y en momentos de ocio**. Tanto los expertos como el sentido común nos dice que: "Cuántos menos contactos, cuántos más pequeños sean los grupos, cuántos menos espacios cerrados frecuentamos, mejor." Recuperemos los pequeños espacios familiares en nuestras casas como fuente de bienestar.
6. **Ante un caso sospechoso o confirmado de Covid-19** que se dé en nuestro entorno, hace falta **no alarmarse**, tener calma y paciencia, seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias, y **aclarar cualquier duda telefoneando al 900 300 555**.





7. La principal medida para **controlar la Covid-19** es **cortar por lo sano la cadena de transmisión del virus**. ¿Cómo? Haciendo **autoaislamiento preventivo** si eres contacto estrecho sin precauciones y **cumpliendo correctamente la cuarentena** si, efectivamente, se confirma que eres contacto estrecho o que tienes la infección por Covid-19.
8. Es más importante hacer correctamente el **aislamiento preventivo** que **no precipitarse haciendo la PCR**. La realización de la PCR **no es una urgencia**. La PCR detecta que hay actividad viral y puede darse un falso negativo si se realiza demasiado pronto. Hay que seguir las indicaciones del o de la profesional de la salud y esperar en aislamiento preventivo hasta que te den la citación para la PCR. Si eras contacto estrecho de un caso positivo, **una PCR negativa no significa que tengas que dejar el aislamiento preventivo, hay que seguir en aislamiento** durante los días que te indican.
9. Recuerda una frase que puede generar calma y tranquilidad: **“El contacto de un contacto NO es un contacto”**. La proximidad a un caso sospechoso o confirmado de Covid-19 no quiere decir que seas un contacto. “Contacto estrecho” es una persona que ha estado más de 15 minutos a menos de dos metros y sin mascarilla, junto a otra persona que sea caso Covid-19. Estate tranquilo o tranquila que el personal sanitario valorará el tipo de contacto que eres.
10. La infección por Covid-19 es una enfermedad nueva y hay muchas cosas que desconozcamos, por eso es **importante no hacer caso de supuestas “personas expertas” ni difundir rumores ni comentarios sobre posibles personas infectadas de tu entorno. No debemos generar alarma injustificada**. Si necesitas información o aclarar dudas, acude a fuentes oficiales como la página web de la Generalitat Valenciana <http://coronavirus.san.gva.es/> o telefona al **900 300 555**.

Este decálogo será efectivo si **confiamos con las autoridades locales y sanitarias**. Nuestros centros de salud tratan de organizarse para dar la mejor atención posible. Pero es un momento complicado y podemos tener deficiencias y carencias. Si algo no va bien, no te alteras y expone con educación aspectos que se pueden mejorar, aporta tus propuestas que tienen mucho de valor. **La confianza, las buenas formas, la comunicación y la responsabilidad social son las vacunas** que disponemos hoy para controlar el virus.

Alzira, noviembre de 2020

*Este decálogo ha sido elaborado por profesionales de la salud del departamento de La Ribera y por representantes de los ayuntamientos que forman parte de CSP Alzira de La Ribera/Horta Sud.*

