

# Salud recuerda la importancia de mantener reuniones saludables y seguras para evitar contagios de COVID-19

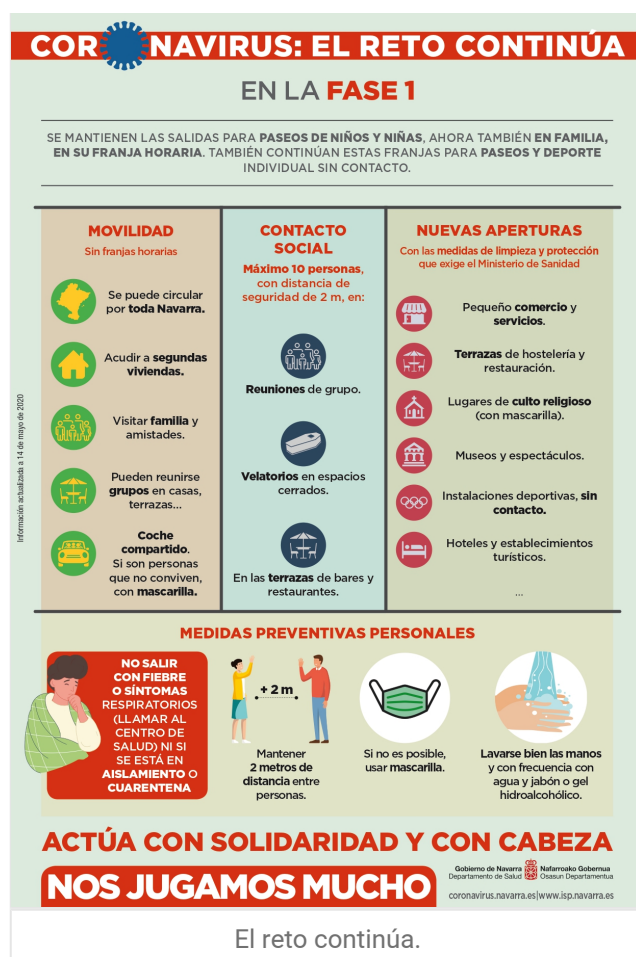
Destaca que la separación de 2 metros es crucial para no relajar la seguridad en los encuentros de hasta 10 personas, permitidos durante la Fase 1

Viernes, 15 de mayo de 2020

El Instituto de Salud Pública y Laboral (ISPLN/NOPLOI) recuerda a la población general la importancia de respetar las medidas de prevención, como mantener los 2 metros de distancia entre personas, para celebrar reuniones saludables y seguras, ahora que, con la Fase 1 del Plan de Desescalada implantada en toda Navarra, están permitidas las reuniones de hasta 10 personas. Tras dos meses de confinamiento, navarros y navarras pueden recuperar el contacto con sus amistades y familiares, pero eso no supone relajar las medidas indicadas para hacer frente a la pandemia de COVID-19.

Para explicar la Fase 1 y cómo realizar reuniones seguras, el ISPLN ha preparado un cartel en el que repasa las novedades y las medidas a mantener. La mencionada distancia de 2 metros marca el trayecto que pueden recorrer las gotas con virus emitidas al hablar, toser o estornudar por parte de una persona infectada, aunque no sepa que lo está. Esta separación es crucial como medida de prevención, a la vez que permite el disfrute y la conexión (hablar, escuchar, mirar, sonreír...). Si no va a ser posible mantenerla, la indicación es usar mascarilla.

Si las gotas infectadas no impactan en la cara pero caen sobre objetos y superficies, en el caso de contacto con la mano, estas gotas pueden llegar después hasta la boca, la nariz y los ojos y, así, permitir la transmisión. Cabe recordar que, si se llevan guantes, el resultado puede ser el mismo, por lo que su uso no está recomendado para la población general. Desde el ISPLN se explica que es más eficaz lavarse las



**CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA EN LA FASE 1**

SE MANTIENEN LAS SALIDAS PARA PASEOS DE NIÑOS Y NIÑAS, AHORA TAMBIÉN EN FAMILIA, EN SU FRANJA HORARIA. TAMBIÉN CONTINÚAN ESTAS FRANJAS PARA PASEOS Y DEPORTE INDIVIDUAL SIN CONTACTO.

| MOVILIDAD   | CONTACTO SOCIAL   | NUEVAS APERTURAS   |
|---|---|--|
| <p>Sin franjas horarias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se puede circular por toda Navarra.</li> <li>Acudir a segundas viviendas.</li> <li>Visitar familia y amistades.</li> <li>Pueden reunirse grupos en casas, terrazas...</li> <li>Coche compartido. Si son personas que no conviven, con mascarilla.</li> </ul> | <p>Máximo 10 personas, con distancia de seguridad de 2 m, en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reuniones de grupo.</li> <li>Velatorios en espacios cerrados.</li> <li>En las terrazas de bares y restaurantes.</li> </ul> | <p>Con las medidas de limpieza y protección que exige el Ministerio de Sanidad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pequeño comercio y servicios.</li> <li>Terrazas de hostelería y restauración.</li> <li>Lugares de culto religioso (con mascarilla).</li> <li>Museos y espectáculos.</li> <li>Instalaciones deportivas, sin contacto.</li> <li>Hotels y establecimientos turísticos.</li> </ul> |

**MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES**

- NO SALIR CON FIEBRE O SÍNTOMAS RESPIRATORIOS (LLAMAR AL CENTRO DE SALUD) NI SI SE ESTÁ EN AISLAMIENTO O CUARENTENA
- Mantener 2 metros de distancia entre personas.
- Si no es posible, 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**

El reto continúa.

Gobierno de Navarra / Nafarroako Gobernua  
Departamento de Salud / Osakun Departamentua  
coronavirus.navarra.es | www.ispln.navarra.es

manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico antes de salir de casa, al entrar y salir del espacio de reunión, o cuantas veces se considere necesario mientras dure el encuentro, y de nuevo, otra vez al volver a casa.

### **Si se tienen síntomas de COVID-19 consultar sin demora al centro de salud**

Otra medida de prevención básica es no acudir a ninguna reunión si se tiene fiebre, tos u otros síntomas respiratorios, y llamar al centro de salud ante los primeros síntomas. En la actualidad, desde el Departamento de Salud, también se anima a la población a que consulte otros síntomas menos frecuentes, como la disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolor de cabeza, debilidad general, diarreas o vómitos. Tampoco acudir a esas reuniones si se está en aislamiento o cuarentena. En cambio, sí se puede asistir si se tiene una enfermedad crónica estable clínicamente.

### **Espacios seguros en la calle y en casa**

Siguiendo las indicaciones establecidas por el Ministerio de Sanidad para la Fase 1, estas reuniones pueden realizarse sin franjas horarias, en lugares públicos o privados. Si las reuniones tienen lugar en las terrazas de bares y restaurantes, la distancia afecta tanto en la mesa como entre mesas. Si es en lugares públicos, es importante buscar sitios en los que se pueda guardar la separación recomendada, evitando los que agrupen a mucha gente. Si la reunión se celebra en casa, hay que disponer los espacios, mesas y asientos garantizando la seguridad.

En los desplazamientos, si se camina, la indicación también pasa por mantener los metros indicados. Por último, si se comparte un desplazamiento en coche con personas con las que no se convive, es necesario llevar mascarilla, al igual que si se usa transporte público.

Por otro lado, el ISPLN también recuerda que un largo periodo de confinamiento puede dejar huella. A veces puede sentirse miedo, ansiedad y nerviosismo, tanto por parte de personas adultas como de niños y niñas. Hay personas que desean retomar esos contactos, pero también quienes prefieren esperar a recuperarlos. En cualquier caso, las reuniones son una opción, no una obligación. Es clave actuar con seguridad, solidaridad y cabeza. El reto colectivo que plantea el COVID-19 continúa.

**KORONABIRUSA: ERROKAK DARRAI**

**1. FASEAN**

HAURRAK PASEATZEKO IRTEERAK HANTENTZEN DIRA, GRUPO FAMILIAN ERE BAI, BEREN OROITUEGAN. BILALDITARRAKO ETA BANAKAKO HIBOLEKAKO DRE TASTE HORIEK JARRAITZEN DUTE, KONTAKTURIK GABE.

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>MUGIKORTASUNA</b><br/>Ondu-terterik gabe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nafarroa osoan zehar ibili daiteke.</li> <li>Bigarren etxebizitzetara joateko.</li> <li>Sentideak eta lagunak-koiztera joateko.</li> <li>Taldeak ibili daitezke errepetan, terrazetan...</li> <li>Partekatutako autoak. Elkarrekin bizi ez omen, maskararekin.</li> </ul> | <p><b>KONTAKTU SOZIALA</b><br/>Geltokietan 10 pertsona, 2 metroko segurtasun-tartarekin, hondakietan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Talde-ibiliek.</li> <li>Gauekoak, lokai-ibiliek.</li> <li>Taberna eta jost-erretako terrazetan.</li> </ul> | <p><b>BERRIKITZEAK</b><br/>Españako Ouzen Hipermerkato erretako erretak eta baten erretak.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saltoki-erretak eta zerbitzuak.</li> <li>Taberna eta jost-erretako terrazetan.</li> <li>Gurte-erretak (maskararekin).</li> <li>Museoak eta ikastetxeak.</li> <li>Kirri-erretak, kontakturik gabe.</li> <li>Hotelak eta turismo-erretak erretak.</li> </ul> |
|---|---|--|

**PREBENTZIO-NEURRI PERTSONALAK**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>EZ ATERA SUTAN ARDURAN EDO ANAK SUTAN OHEAN, GAZALAN ETE ERA BERTI EDETA SOLAMENDUAN EDO BERRIGELAGIAN EGONIZ GERO</b></p> | <p><b>+ 2 m</b><br/>Pertsonen arteko 2 metroko distantzia mantendu.</p> | <p>Posible ez balitz, maskara erabili.</p> <p>Erretak erretak eta mait-erretak, ura eta saboan erretak edo gel hidrosabonarekin.</p> |
|--|---|--|

**ELKARTASUNEZ ETA SENAZ JOKATU ASKO DUGU JOKOAN**

Elkarrekin bizi ez omen, maskararekin. © 2020 Navarra. Hainbat irudiak erretak.

Erronkak darrai.