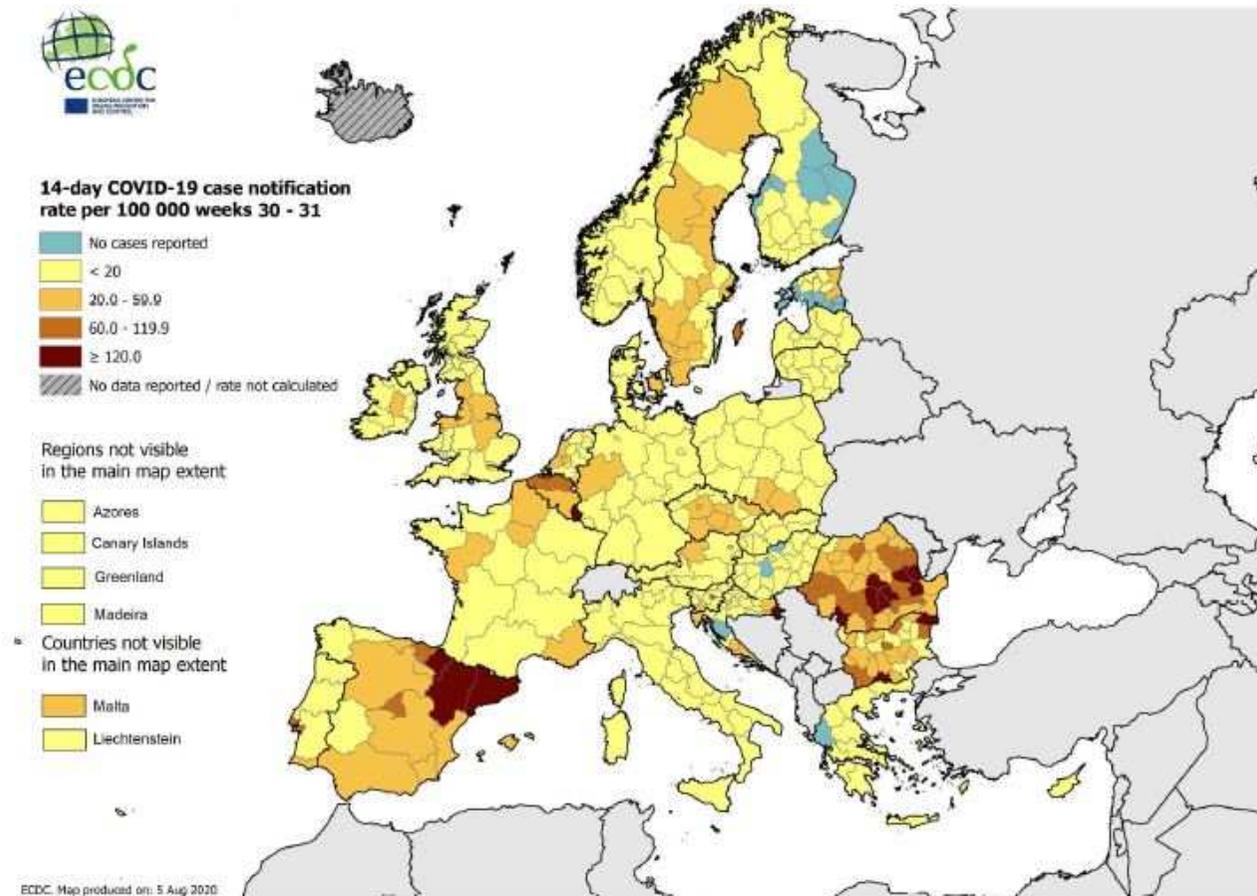


Informe situación epidemiológica

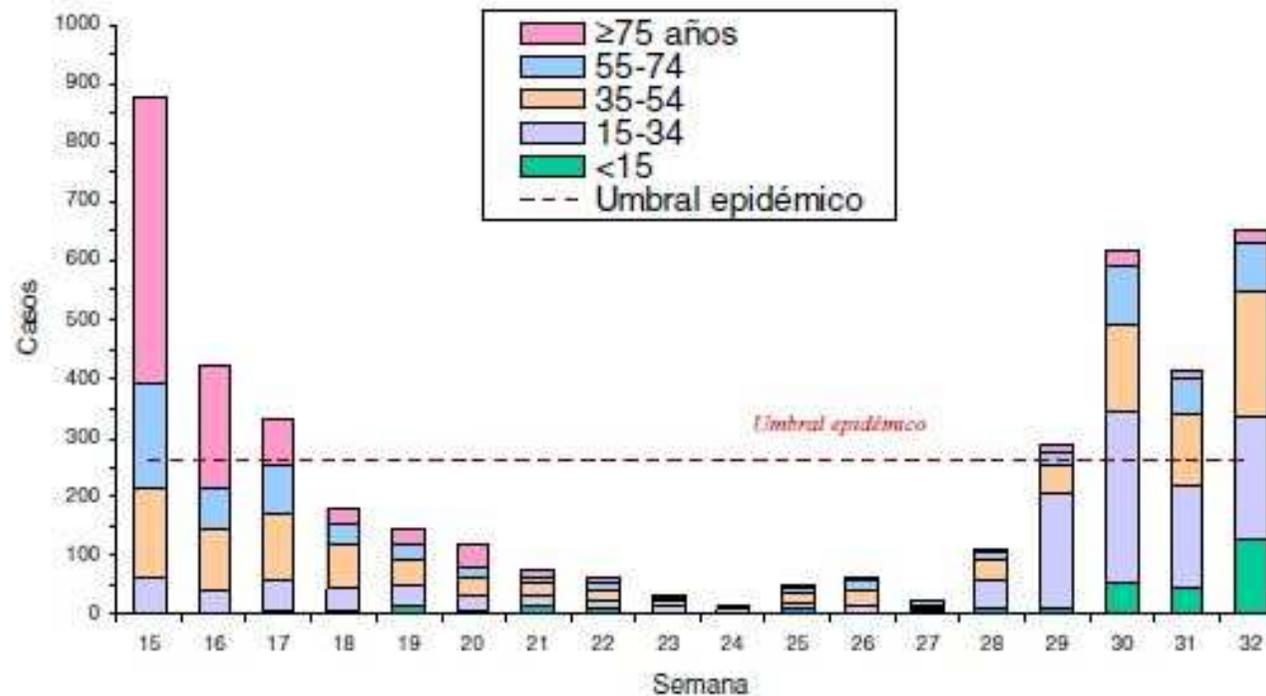
12 de agosto de 2020

Tasas de notificación de COVID-19 por 100.000 habitantes en regiones europeas en las semanas 30 y 31

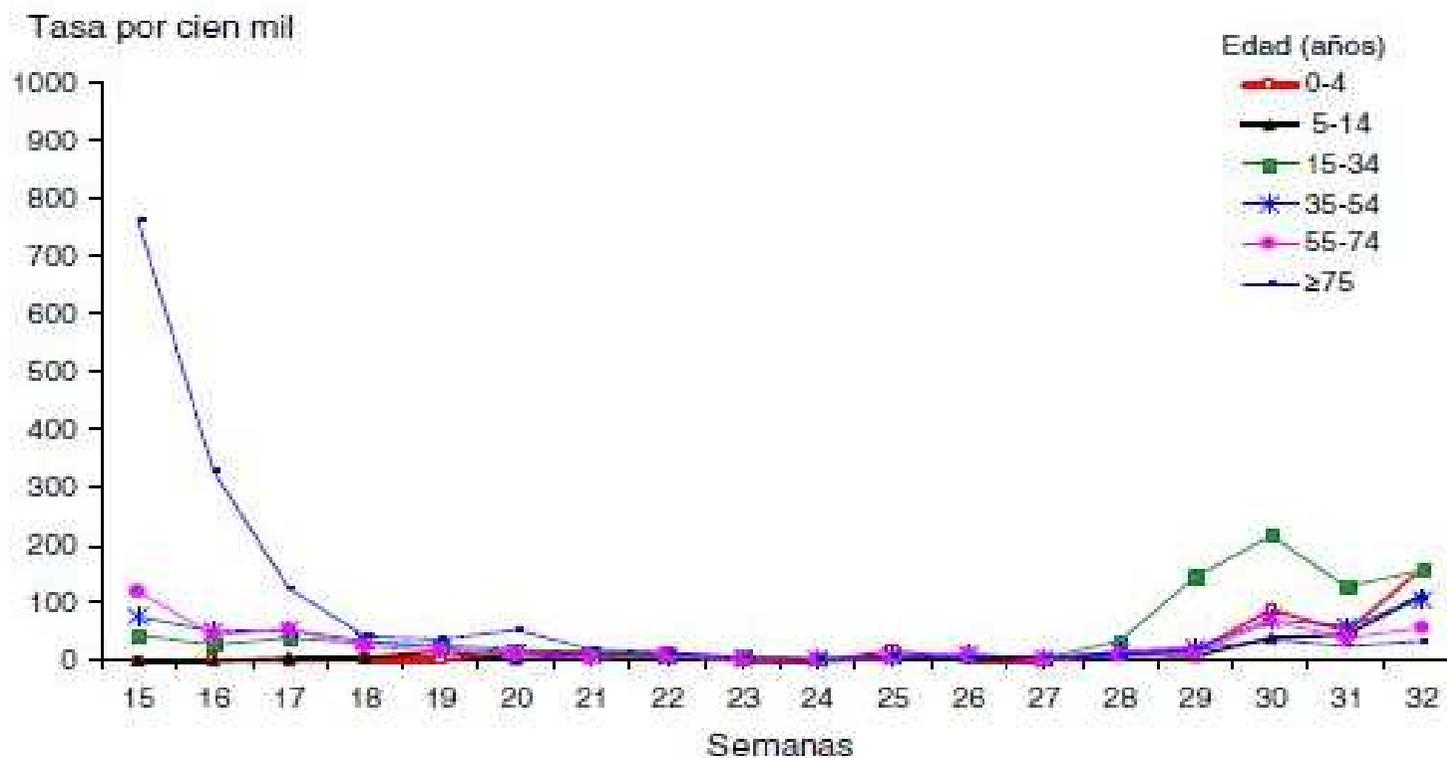


Fuente: Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC)

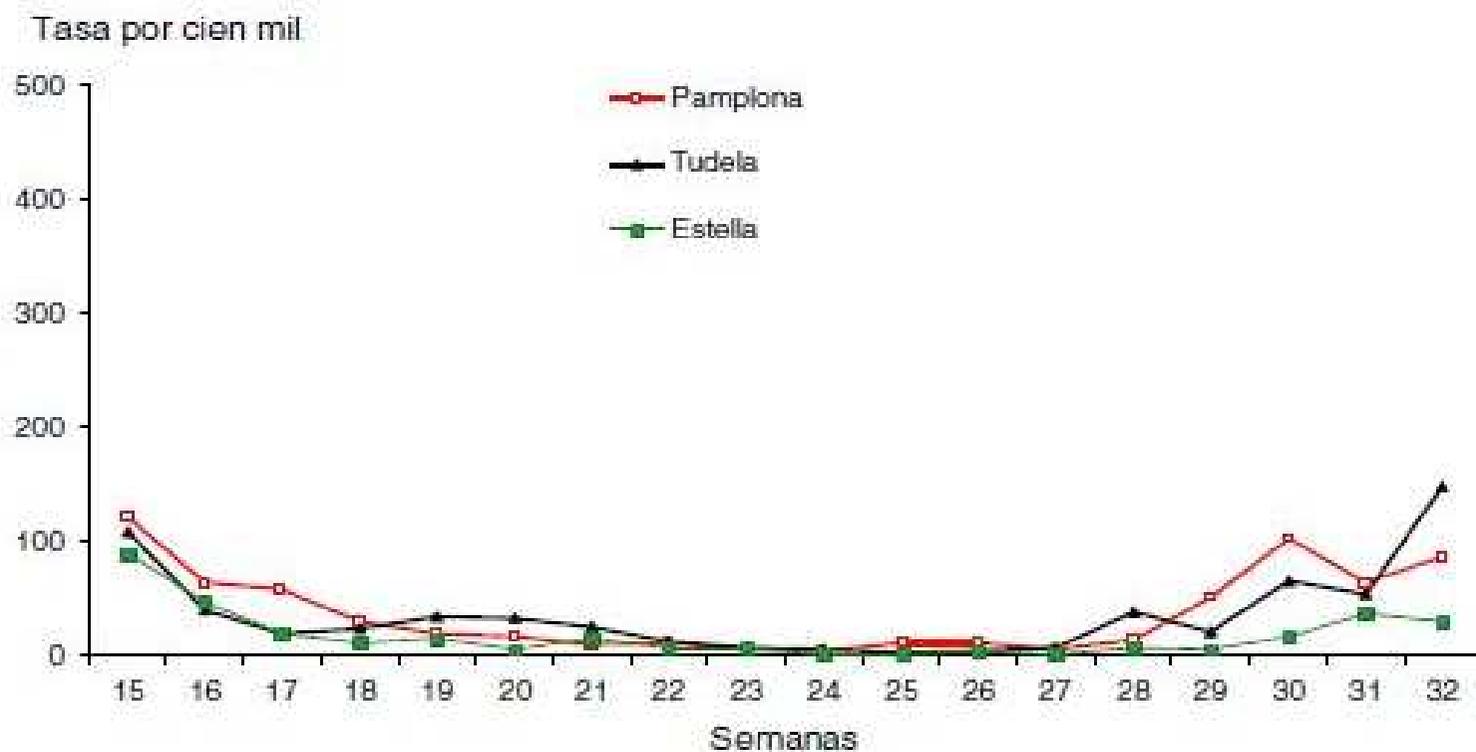
Número de casos nuevos de COVID-19 confirmados por PCR según edad



Incidencia semanal de COVID-19 confirmado por PCR según edad. Navarra 2020

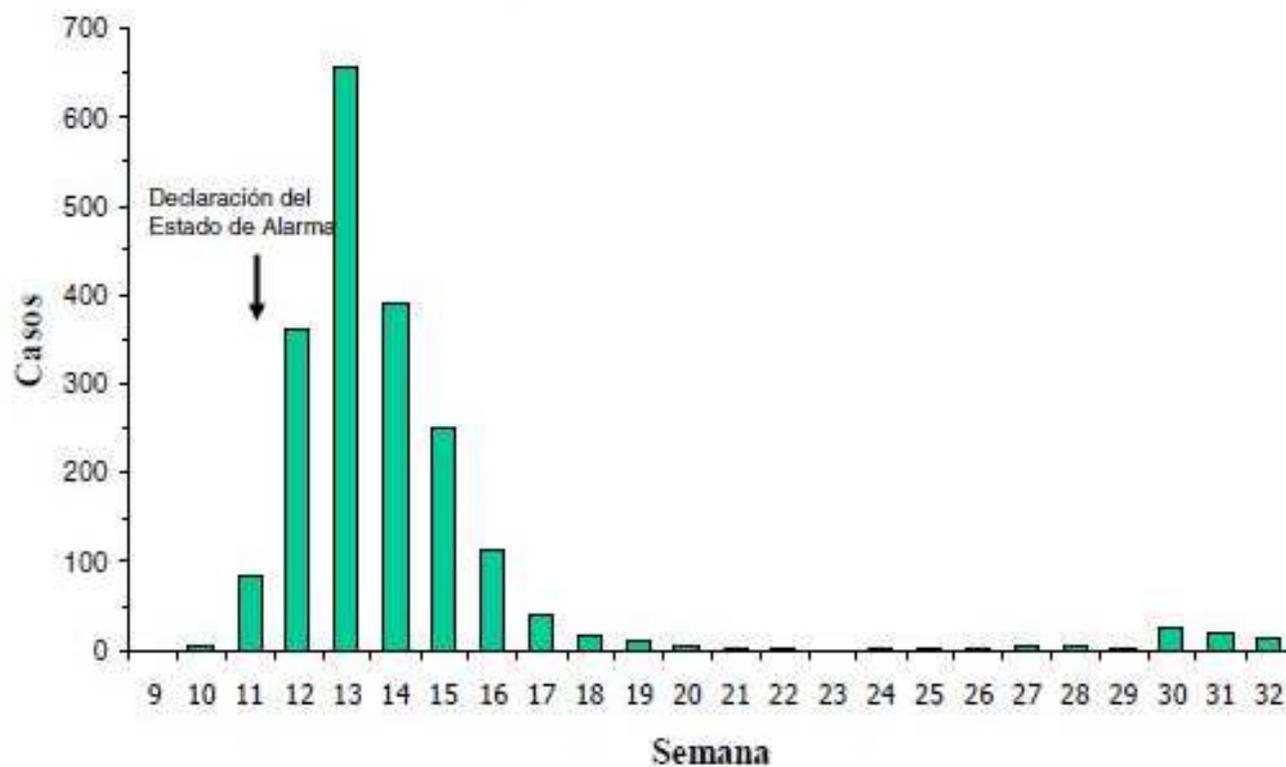


Incidencia semanal de COVID-19 confirmado por PCR según Área de Salud. Navarra 2020



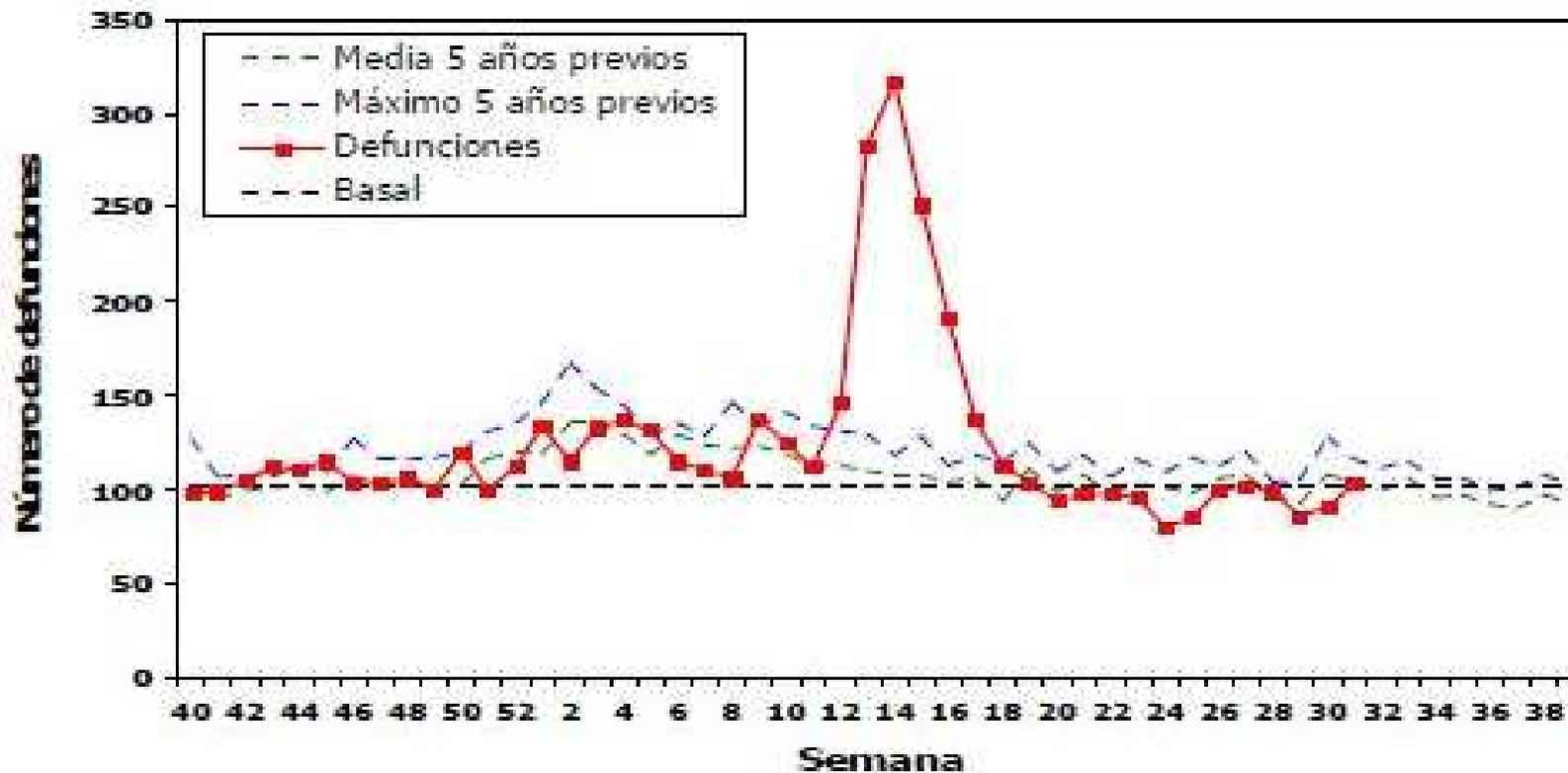
Solo se incluyen las personas residentes en Navarra con centro de salud asignado.

Pacientes que han requerido hospitalización por COVID-19 según fecha de confirmación

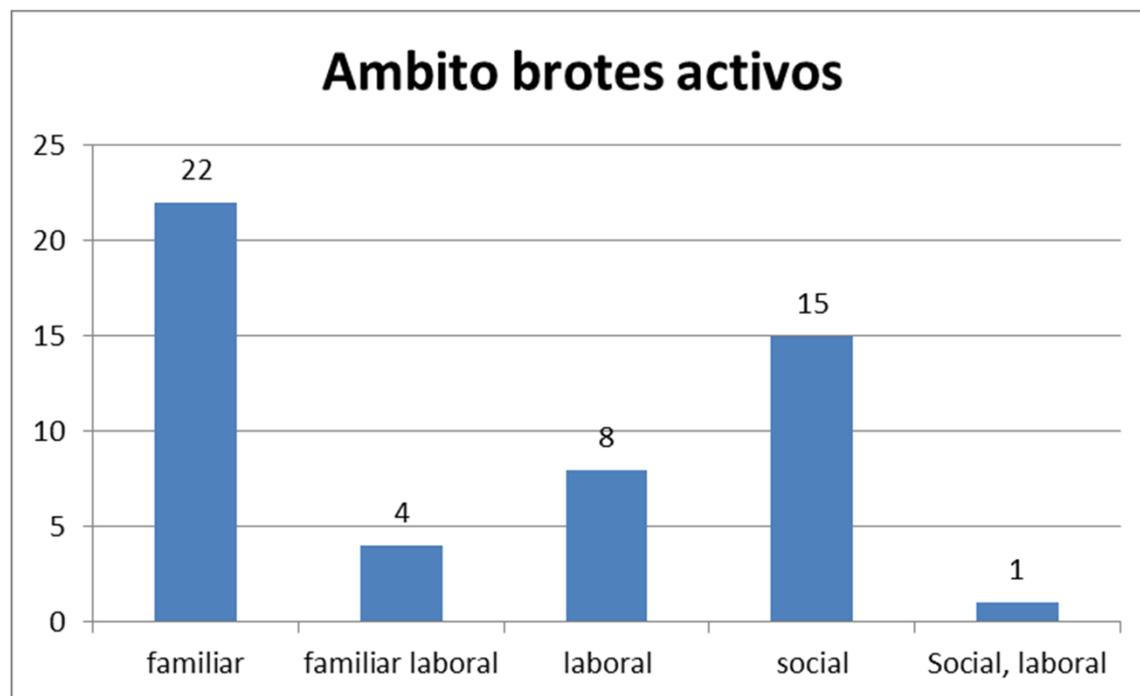


Los datos de la última semana pueden estar incompletos porque pueden producirse ingresos días después del diagnóstico

Defunciones semanales por todas las causas en Navarra en 2019-2020



Brotos



CONCLUSIONES

- ◆ Navarra está entre las regiones Europeas que han detectado mayor circulación de COVID-19 en las últimas semanas. Si bien, en todas las regiones las tasas están muy por debajo de los niveles que se alcanzaron en la onda epidémica.
- ◆ La transmisión del COVID-19 en Navarra ha aumentado en la semana 32. La mayoría de los casos se agrupan en brotes que están siendo controlados.
- ◆ La mayor afectación se da en niños y adultos jóvenes. Se debe poner especial cuidado en evitar la transmisión a personas de mayor edad y con factores de riesgo.
- ◆ El 3% de los casos de las últimas semanas han requerido ingreso hospitalario.

Medidas preventivas

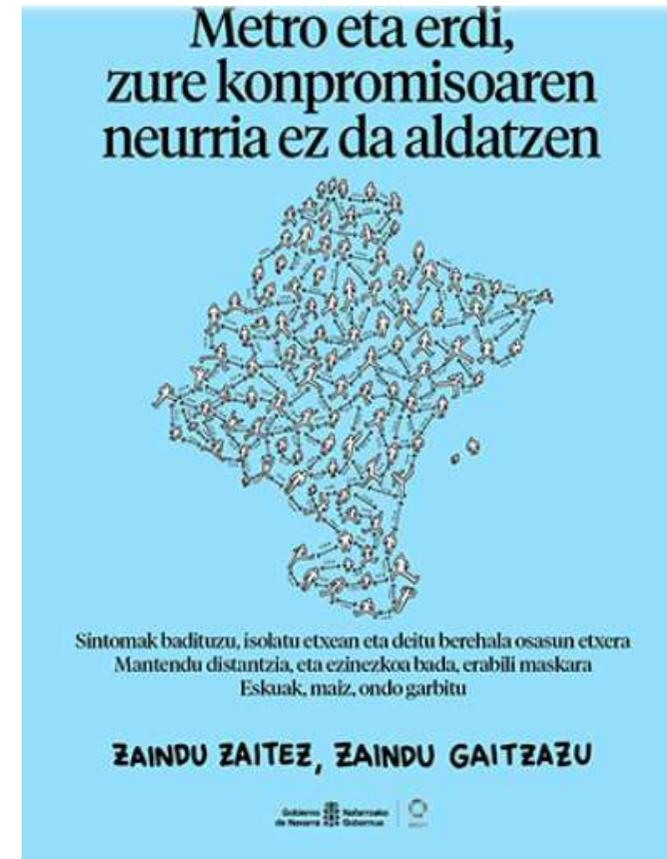


- ◆ Si tienes síntomas repentinos compatibles con el coronavirus, aíslate y consulta en tu centro de salud.
- ◆ Mantén la distancia física de 1,5 metros.
- ◆ Utiliza mascarilla de forma adecuada

<https://coronavirus.navarra.es/es/>

Medidas preventivas

- ◆ Menor transmisión:
 - Espacios abiertos
 - **Menos 10 personas**
 - Más ventilación
 - Menos tiempo
 - Menos movimiento
 - Hablar más que gritar



Medidas preventivas



Recomendaciones para el aislamiento por COVID-19

COVID-19aren ondoriozko bakartzerako gomendioak

coronavirus.navarra.es / AGOSTO 2020

Recomendaciones para el aislamiento por covid-19

SI TE HAN INDICADO QUE PERMANEZCAS EN AISLAMIENTO EN RELACIÓN AL COVID-19, CONOCER CÓMO ACTUAR TE AYUDARÁ A SUPERAR ESTA SITUACIÓN Y DISMINUIR LAS PROBABILIDADES DE CONTAGIO A OTRAS PERSONAS.

1

Si eres una persona con covid-19...



Quedarse en casa, sin salir de una habitación individual, bien ventilada y con la puerta cerrada.

No recibir visitas en el domicilio.



En la habitación, tener mascarillas, gel hidroalcohólico, cubo de basura, termómetro y teléfono móvil.



Si es posible, utilizar un baño individual.

Si es posible, mantener rutinas diarias y actividades que te entretengan: libros, ordenador, conversaciones telefónicas...

2

Si eres una persona cuidadora...



Mejor si es una sola persona, sana y no perteneciente a grupos vulnerables.

Si se entra en la habitación, mantener la distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos. Permanecer el menor tiempo posible.

La ropa de cama, toallas, vajilla... serán de uso exclusivo. Recogerlas con guantes y, tras retirarlas, lavarse las manos.



Depositar la vajilla directamente en el lavavajillas o fregarla con agua caliente.

Llevar la ropa sucia directamente a la lavadora, sin secarla, y lavarla a más de 60 grados.



Limpiar a diario las superficies que se tocan a menudo, como manillas, interruptores... Ventilar con frecuencia.



Cerrar la bolsa de basura de la habitación con guantes, ponerla en la basura de casa, cerrarla y depositarla en el contenedor resto.



Limpiar el baño con agua con lejía (2 tapones de lejía en 1 litro de agua) o desinfectantes virucidas. Si es compartido, desinfectar la taza, grifos y manillas de la puerta tras cada uso por la persona aislada.



Si la persona aislada vive sola, llevar lo que necesite a la puerta del domicilio.

SI TIENES DUDAS, LOS SÍNTOMAS EMPEORAN O ALGUNA PERSONA QUE VIVE EN LA CASA PRESENTA SÍNTOMAS, LLAMAR AL CENTRO DE SALUD, O, FUERA DE SU HORARIO, AL 948 290 290.

TE CUIDAS, NOS CUIDAS

Gobierno de Navarra / Nafarroako Gobernua

coronavirus.navarra.es / 2020 ABUZTUA

Covid-19aren ondoriozko bakartzerako gomendioak

COVID-19AREN ONDORIOZ BAKARTUTA EGON BEHAR DUZULA ESAN BADIZUTE, NOLA JOKATU BEHAR DUZUN JAKITEAK EGOERA HORI GAINDITZEN LAGUNDUKO DIZU ETA BESTE PERTSONA BATZUK KUTSATZECO AUKERAK GUTXITUKO DITU.

1

COVID-19a baduzu...



Ebanean gelditu, zuk zeuk baino erabikiko ez duzun logela bateratik atera gabe. Logela ongi aireztatuta egongo da eta atea itxita izango du.

Ez hartu bistaririk etxean.



Logelan, maskarak, gel hidroalcoholikoak, zaborretarako ontzia, termometroa eta eskalako telefonoa edukitu.



Ahal izanez gero, bainugela zuk bakarrik erabili.

Ahal bada, eguneroko errutinei eutsi eta entretenitzan duten jarduerak egin irakuri, ordenagailus erabili, telefono bidezko hizketaidaki izan...

2

Zaintzailea bazara...



Hobe da pertsona bakarra izatea, osasuntsu, diagnosa eta erabakitalderen batekoa ez dena.

Bakartuta dagoen logelan sartuz gero, eutsi 2 metroko distantziari erabili maskara eta eskuak garbitu. Ahalik eta denbora gutxienean egon bertan.

Oheko arropa, eskuohalak, baxera... erabilera eskusibokoak izango dira. Eskularruekin bildu eta, kendu eta gero, eskuak garbitu.



Baxera zuzenean ontzi-pargigailuan sartu edo ur beroarekin garbitu.

Arropa zikina pargigailura eramane zuzenean, astindu gabe, eta 60 gradutik gorako temperaturan garbitu.



Egunero garbitu maiz ukitzin diren gainaldea, adibidez, eskuotakak, etengailuak... Maiz aireztatu.



Logelako zabor-potsa eskularruak jantzita itxi, etxeko zabor-potsara botatu eta gainerakoan edukiontzira botatu.



Bainugela garbitzeko ura eta loba erabili (2 tapo litro, ur litro, loba) edo desinfectatzaile biruzide bat. Bainugela denek erabiltzen badute, Komun-ontzia, botorak eta ateko eskuotak desinfectatu, bakartutako pertsonak erabiltzen dituen bakotzean.



Bakartutako pertsona bakarrik bizi bada, behar duena etxebizitzako atara eraman.

ZALANTZARIK BADUZU, SINTOMEK OKERRERA EGITEN BADUTE EDO ETXEAN BIZI DEN NORBAITEK SINTOMARIK BADU, DEITU OSASUN-ETXERA, ETA OSASUN-ETXEAREN ORDUTEGITIK KANPO, 948 290 290 ZENBAKIRA.

ZAINDU ZAITEZ, ZAINDU GAITZAIZU

Gobierno de Navarra / Nafarroako Gobernua

Contacto estrecho

- ◆ Si te identifican como contacto estrecho, te llamarán desde el Servicio de Rastreo y solicitarán una PCR.
- ◆ Si el resultado es positivo: CASO.
- ◆ Si es negativo: **CUARENTENA**.
- ◆ Al **10º día** desde el último contacto con el caso, de nuevo te solicitarán PCR. Si es negativa, vuelta a la vida normal. Si es positiva, eres un nuevo CASO.

Recomendaciones para la cuarentena por COVID-19

COVID-19aren ondoriozko berrogeialdirako gomendioak

coronavirus.navarra.es / AGOSTO 2020

Recomendaciones para la cuarentena por covid-19

SI TE INDICAN QUE HAGAS UNA CUARENTENA EN TU DOMICILIO, ES PORQUE PUEDES ESTAR INCUBANDO LA ENFERMEDAD. EN ESTE TIEMPO SE PODRÁ CONFIRMAR SI TE HAS CONTAGIADO O NO, Y ASÍ EVITAR TRANSMITIR EL VIRUS A OTRAS PERSONAS Y ABORDAR MEJOR TU ENFERMEDAD SI EXISTE.

1
¿Por qué se indica?



Porque has sido un contacto estrecho con un caso de coronavirus. Es decir, has estado a menos de 2 metros de una persona con el virus durante más de 15 minutos sin medidas preventivas.

O porque has estado cerca de una persona afectada por covid-19 en un medio de transporte de largo recorrido (avión, tren, autobús, coche, barco...).

2
¿Qué medidas hay que seguir?



Quedarse en casa, preferentemente en una habitación individual y bien ventilada.



Si se necesita salir de la habitación o alguien tuviera que entrar, mantener la distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos.



No recibir visitas.



Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.



Si es posible, mantener rutinas diarias y actividades que te entretengan: libros, ordenador, conversaciones telefónicas con familiares o amistades...



No tomar medicamentos antitérmicos (paracetamol, ibuprofeno...).

Controlar y apuntar la temperatura dos veces al día.

Vigilar la aparición de síntomas.

SI APARECE FIEBRE, TOS, DIFICULTAD RESPIRATORIA, PÉRDIDA DEL OLFATO, DEL GUSTO O TIENES OTROS SÍNTOMAS O DUDAS, LLAMAR AL CENTRO DE SALUD, Y, FUERA DE SU HORARIO, AL 948 290 290. TU COLABORACIÓN ES CLAVE PARA CONTROLAR LA EXPANSIÓN DEL VIRUS.

TE CUIDAS, NOS CUIDAS

Gobierno de Navarra / Nafarroako Gobernua

coronavirus.navarra.es / 2020 ABUZTUA

Covid-19aren ondoriozko berrogeialdirako gomendioak

ETXEBIZTITZAN BERROGEIALDIA EGITEKO ADIERAZI BADIZUTE, IZAN LITEKE GAIXOTASUNA INKUBATZEN ARI ZARELAKO ESAN IZANA. DENBORA HORRETAN EGIAZTATU AHAL IZANGO DA KUTSATU ZAREN EDO EZ, ETA, HARTARA, BIRUSA BESTE PERTSONA BATZUEI TRANSMITITZEA SAHESSTUKO DA ETA, GAIXO BAZAUDE, GAIXOTASUNARI HOBEKI HELDU.

1
Zergatik agintzen da?



Koronabirusa duen pertsona baten **kontaku hurbila** izan zarela. Hau da, birusa duen norbaitegandik bi metroko baino gutxiagora egon zarela, 15 minutu baino gehiago, prebentzio-neurririk gabe.

Edo COVID-19a duen pertsona batengandik gertu egon zarela; itilubide luzeak (hegazkina, tren, autobusa, autoa, itsasontzia...).

2
Zer neurri bete behar dira?



Etxean gelditu. ahal bada, bakarriko eta ongi aireztatutako logela batean.



Logelatik atera behar bada edo beste norbaitek bertan sartu behar bada, gutxi 2 metroko distantzian, erabili maskara eta eskuak garbitu.



Ez hartu bisitaririk.



Eskuak maiz garbitu behar dira, ura eta saboia edo gel hidroalkoholikoa erabilita.



Ahal bada egunero erretiratu etxetik eta entretenitzen duten jarduerak egin: irakurtu, ordenagailua erabili, telefono bidezko hitzaldiak izan lagunekin edo senitatekoekin...



Ez hartu botika antitérmikoak (parasetamola, ibuprofeno...).

Temperatura egunean bitan hartu eta idatzi. Sintomak agertzea zaindu.

SUKARRA EDUKIZ GERO EZTULA, ARNASA HARTZEKO ZAILTASUNA, USAIMENA EDO DASTAMENA GALTZE, BESTE SINTOMARIK EDO ZALANTZARIK, DEITU OSASUN-ETXERA. ETA OSASUN-ETXEAREN ORDUTEGITIK KANPO, 948 290 290 ZENBAKIRA, ZURE LAGUNTZA FUNTSEZKOA DA BIRUSA HEDATZEA KONTROLATZEKO.

ZAINDU ZAITEZ, ZAINDU GAITZAZU

Gobierno de Navarra / Nafarroako Gobernua

MUCHAS GRACIAS

ESKERRIK ASKO