

RECOMENDACIONES

INFORMACIÓN SOBRE VIAJES

- Las **zonas de riesgo**, según el último protocolo, son China, Japón, Corea del Sur, Singapur, Irán y cuatro regiones del norte de Italia. Más información en el siguiente enlace:
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/areas.htm>
- Las personas que presenten síntomas y que **en los 14 días anteriores** hayan estado en alguna de estas zonas de riesgo han de ser consideradas posibles casos y, por tanto, deben realizar las pruebas y aplicar los procedimientos correspondientes.
- Desde el Ministerio de Sanidad **se recomienda no viajar a estas zonas**, si bien no se prohíbe y se pide a los españoles que se encuentre en esos territorios o que vayan a viajar allí, que sigan las recomendaciones de las autoridades sanitarias del lugar.

INFORMACIÓN PARA RESOLVER DUDAS

- Ante una sospecha de caso, se recomienda como primera opción utilizar los servicios de **atención telefónica** para realizar cribados previos en posibles casos de coronavirus: **llamar al 112**. Serán los propios profesionales sanitarios del 112, en contacto con Salud Pública, los que analizarán el caso en particular y darán las instrucciones necesarias.
- Para cualquier otra información y duda, los ciudadanos pueden llamar al teléfono del **consejo sanitario, 948 29 02 90, con horario de 8 h a 21.30 horas, de lunes a domingo**. Personal de enfermería responderá a las dudas que se planteen los ciudadanos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- **No es necesario utilizar mascarillas para la población general**
Las mascarillas son sobre todo una herramienta para que las personas que están enfermas no transmitan el virus a la gente que les rodea a través de sus toses. También pueden ayudar a las personas que cuidan de los enfermos, aunque su efectividad en estos casos es menor.
- **La higiene es fundamental, como con la gripe común**
Lavarse bien las manos y con frecuencia y evitar tocarse la boca, la nariz o los ojos son medidas que ayudan a coger menos infecciones como la gripe y también funcionan con el coronavirus. Como medida óptima se recomienda frotar las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Taparse al estornudar y guardar una distancia de seguridad**
Como con la gripe común, es mejor estornudar en el codo que en la palma de la mano, pero aún mejor en pañuelos desechables que no se devuelvan al bolsillo. Cuando se trata con personas que tosen, estornudan o tienen fiebre, la distancia de seguridad para minimizar el riesgo de contagio sería de un metro.