

Hola! Me llamo COVID-19 y...

No soy considerado un ser vivo, solo tengo una sola hebra de **ARN** dentro de una **cápsula** y una **envoltura lipídica**

El jabón, "gracias" a sus propiedades químicas, destruye esa {capita de grasa} que envuelve al virus y lo INACTIVA.



¡Es muy fácil! Lavarnos las manos (aproximadamente 40 segundos) con agua y jabón es una de las mejores formas de destruirme.



No os penséis que tengo **alas**. No puedo volar. Solo me muevo en las **gotas de saliva** de una persona YA INFECTADA que, al **toser o estornudar** alcanza a alguien. O puedo vivir un poco si caigo en algún **objeto** que luego alguien toca y luego a su nariz, ojos o boca.

¿Cómo puedes evitarme?

Sigue estos consejos



Evita el contacto con personas enfermas, pero a veces no puedes saberlo... Mejor **QUEDATE EN CASA** y **SOLO** sal si es de vital necesidad.



Limpia y desinfecta con lejía, alcohol... las superficies que se tocan a menudo.



No te toques los ojos, la nariz ni boca sin lavarte bien las manos.

¿Podrías intentar realizar las acciones cotidianas con la mano contraria a la habitual? Así, si te tocas por acto reflejo, lo harás con la mano habitual que estará más limpia. ¡Inténtalo hoy!

Si estás sano, solo necesitas llevar mascarilla en caso de atender a alguien que sospeches que está infectado por Cov-19.



Lleva también mascarilla si tienes tos o estornudos.

Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos a base de solución hidroalcohólica o con agua y jabón.

Si necesitas llevar una mascarilla, debes aprender a usarla y a eliminarla correctamente. De lo contrario, será contraproducente.



QUÉDATE EN CASA, ES LO MÁS IMPORTANTE

NUESTRA RESPONSABILIDAD ES LA CLAVE Y ESTO PASARÁ PRONTO SI LO HACEMOS POR LOS DEMÁS

EL CENTRO DE SALUD está operativo pero puede ser uno de los mayores focos de contagio



1 Si presentas cualquier tipo de problema de salud, incluso no relacionado con COV-19 o tienes una cita **NO ASISTAS PRESENCIALMENTE**. Primero ponte en contacto con tu centro de salud.

CENTRO DE SALUD DE ARCOS DE JALÓN: 975 32 03 11

2 Para cualquier duda en relación con el COV-19, puedes llamar al teléfono habilitado en Castilla y León.

ATENCIÓN COV-19 CyL : 900 22 20 00

3 Cualquier consulta/urgencia de tipo social como ayuda a domicilio, prestaciones, personas mayores, inmigración u otras, contácta con CEAS servicios sociales zona sur.

CEAS ZONA SUR : 975320559

4 Los Ayuntamientos se encargan de la coordinación para ayuda a personas mayores, en aislamiento o más vulnerables para abastecimiento de medicamentos, comidas u otras necesidades urgentes.

AYUNTAMIENTO DE ARCOS DE JALÓN : 608 97 68 03

AYUNTAMIENTO DE MEDINACELI : 975 32 05 59

AYUNTAMIENTO DE MONTEAGUDO : 643 534 133

AYUNTAMIENTO DE SANTA MARÍA DE HUERTA : 975 32 70 06