



Marzo de 2020: El Coronavirus llega a nuestras vidas. Ello supone un importante parón a todos los niveles y como no podría ser de otra forma, también en el plano de las programaciones socioculturales en nuestro Ayuntamiento.

Nuestra Escuela Municipal de Salud, veía interrumpido su duodécimo año de andadura, pero nuestra salud, nuestro bienestar, no puede interrumpirse.

Es por ello que en este último trimestre, nuestra Escuela quiere estar más presente que nunca, porque es más necesaria que nunca. Y claro está, lo hará de forma totalmente diferente a lo habitual, adaptándose a los tiempos y a las circunstancias, pero sin dejar atrás a nadie.

Este es el primer documento editado por la “ESCUELA DE SALUD DE COAÑA EN TIEMPOS DE COVID-19” al que deseamos que nuestra población pueda tener acceso tanto física como digitalmente. Mensualmente publicaremos un documento de similares características, basándonos en fuentes Oficiales o supervisado por profesionales de la salud, abordando temas que desde la Concejalía de Sanidad consideramos de interés para nuestra población.

Podréis acceder a él de las siguientes formas:

- A través de la web ([www.ayuntamientodecoana.com](http://www.ayuntamientodecoana.com)) o del perfil de facebook municipal (Ayuntamiento de COAÑA—Asturias).
- Recogiendo un ejemplar en los diferentes servicios municipales (Ayuntamiento, CDTL, Biblioteca y Complejo Deportivo “Los Castros”)
- Solicitando que cada mes os hagamos llegar el mismo vía WhatsApp en el 638.602.303.
- Solicitando recibirlo mensualmente por correo postal o por email, llamando al 985.473.535, extensión 3.

Es el momento de cuidarnos, de estar atentos a las necesidades de salud tanto propias, como de quienes nos rodean, con especial atención a los colectivos más vulnerables. Y como Concejala de Sanidad, soy consciente de ello. Por eso, desde hoy, la ESCUELA DE SALUD DE COAÑA quiere entrar en todos los hogares coañeses, como medio de prevención, de sensibilización, de apoyo en la modificación de nuestras rutinas habituales, debido a la situación que la pandemia del coronavirus, nos ha obligado a llevar a cabo.

Guadalupe Junco Parra  
Concejala de Sanidad

*Ayúdanos a hacerlo posible*

## Contenido:

- Teléfonos de interés.
- Uso correcto de la mascarilla.
- ¿Qué hago si he estado en contacto con alguien con sospecha de tener COVID-19?
- ¿Cómo actuar encaso de tener síntomas?
- Vacunación antigripal 2020.

### TELÉFONOS DE INTERES

TELÉFONOS MUNICIPALES	Ayuntamiento de Coaña	985 473 535 / 985 630 801
	“Coaña responde”	638 602 303
	Policía Local de Coaña	616 787 847
ATENCIÓN SANITARIA SOBRE CORONAVIRUS	984 100 400 / 900 878 232	

OTROS TELÉFONOS DE INTERÉS	<b>Urgencias</b>	<b>112</b>
	Hospital de Jario	985 639 300
	Hospital de Jario (Atención al Paciente)	985 639 304
	Consultorio de El Espín	985 473 550
	Guardia Civil (Navia)	985 630 096
	Atención a víctimas de malos tratos	016

Fuente consultada:



### USO CORRECTO DE LA MASCARILLA



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo debe cubrir la boca, nariz y barbilla.



Evita tocarla mientras la llevas puesta.



Para quitártela, hazlo cogiendo las gomas por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal.



Deshecha la mascarilla cuando esté húmeda y no reutilices mascarillas (a no ser que se indique que son reutilizables); y lávate las manos.

## ¿QUÉ HAGO SI HE ESTADO EN CONTACTO CON ALGUIEN CON SOSPECHA DE TENER O QUE TIENE COVID-19?

Fuente consultada:



Si has estado proporcionando cuidados o en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante más de 15 minutos con una persona desde 48 horas antes de que inicie síntomas o es diagnosticada, eso quiere decir que has tenido un CONTACTO ESTRECHO.

Si ha sido así, debes seguir las siguientes recomendaciones:

- 1.– Aíslate en tu casa, restringiendo al máximo las salidas de tu habitación evitando el contacto con convivientes y usando mascarilla quirúrgica para ello.
- 2.– Permanece atento a la aparición de síntomas (fiebre, tos, dificultad respiratoria...)
- 3.– Organízate para no realizar salidas fuera de casa, salvo si es imprescindible.

Fuente consultada:



## ¿CÓMO ACTUAR EN CASO DE TENER SÍNTOMAS DE COVID-19?

Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que pueden surgir y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno.

En caso de tener síntomas (fiebre, tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1.– **AUTO-AISLARSE:** En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada y, si es posible, baño individual. Si no es posible, se debe mantener la distancia de seguridad con los convivientes y extremar la higiene.
- 2.– **MANTENTE COMUNICADO:** Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.
- 3.– **SENSACIÓN DE GRAVEDAD:** Si tienes sensación de falta de aire o de gravedad por cualquier otro síntoma, llama al 984 100 400 o al 900 878 232.
- 4.– **SI EMPEORAS:** O tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112.
- 5.– **AL MENOS DÍEZ DÍAS:** Se debe mantener el aislamiento un mínimo de diez días desde el inicio de los síntomas, siempre que hayan pasado 3 días desde que el cuadro clínico se haya resuelto.



## VACUNACIÓN ANTIGRIPIAL 2020

### GRUPOS DE POBLACIÓN DIANA DE VACUNACIÓN ANTIGRIPIAL

**1.- Personas mayores, preferentemente a partir de los 65 años de edad.**

**2.- Personas con menos de 65 años de edad que presentan un alto riesgo de complicaciones derivadas de la gripe:**

- Menores (a partir de los 6 meses) y adultos con enfermedades crónicas cardiovasculares, neurológicas o respiratorias, incluyendo displasia broncopulmonar, fibrosis quística y asma.
- Menores (a partir de los 6 meses) y adultos con:
  - ◇ diabetes mellitus, obesidad mórbida, enfermedad renal crónica y síndrome nefrótico
  - ◇ hemoglobinopatías y anemias
  - ◇ hemofilia, otros trastornos de la coagulación y trastornos hemorrágicos crónicos, así como receptores de hemoderivados y transfusiones múltiples
  - ◇ asplenia o disfunción esplénica grave, enfermedad hepática crónica y enfermedades neuromusculares graves
  - ◇ Inmunosupresión, cáncer y hemopatías malignas
  - ◇ implante coclear o en espera del mismo
  - ◇ fístula de líquido cefalorraquídeo
  - ◇ enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria crónica o trastornos y enfermedades que conllevan disfunción cognitiva: síndrome de Down, demencias y otras
- Menores entre los 6 meses y los 18 años de edad, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico.
- Personas de cualquier edad ( $\geq 6$  meses) institucionalizadas de manera prolongada.
- Mujeres embarazadas en cualquier trimestre de gestación y mujeres durante el puerperio (hasta los 6 meses tras el parto y que no se hayan vacunado durante el embarazo)
- Menores entre los 6 meses y los 2 años de edad con antecedentes de prematuridad menor de 32 semanas de gestación

**3.- Personas que pueden transmitir la gripe a aquellas que tienen un alto riesgo de presentar complicaciones.**

### INICIO DE LA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN ANTIGRIPIAL:

**Se prevé a mediados del mes de octubre de 2020**

**(pendiente de confirmar por las autoridades sanitarias)**