



# **RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR LA TRANSMISIÓN DE COVID-19 EN LA TRANSICIÓN HACIA UNA NUEVA NORMALIDAD**

Nota: Este documento es un borrador elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra y se trata de un documento abierto, al que se irán incorporando nuevas informaciones, recomendaciones o instrucciones en función de la evolución de la evolución de la transición (última actualización, 13/05/2020)



## 1.- INTRODUCCIÓN

Como ya todos conocemos, estamos ante una pandemia causada por un nuevo coronavirus que ha sido denominado SARS-CoV-2, y como consecuencia de ella se decretó un estado de confinamiento recogido en el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

En el momento actual estamos comenzando la fase de transición hacia una nueva normalidad en la que tendremos que continuar con una serie de medidas de seguridad para minimizar la transmisión del virus y evitar un repunte de la pandemia.

Si repasamos un poco la historia, nos encontramos con que en diciembre de 2019 aparece un agrupamiento de casos de neumonía en la ciudad de Wuhan (China) con una exposición común en un mercado mayorista de mariscos, pescados y animales vivos. El 7 de enero de 2020 las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote a un nuevo virus de la familia Coronaviridae (coronavirus), que posteriormente fue denominado SARS-CoV-2.

Los coronavirus pertenecen a la familia de virus de ARN (ácido ribonucleico). Se denominan coronavirus porque la partícula viral muestra una característica “corona” de proteínas espiculares alrededor de la envoltura lipídica. Esta envoltura hace que sean relativamente sensibles a la desecación, al calor y a los detergentes alcohólicos o desinfectantes como la lejía, que disuelven los lípidos e inactivan al virus.

Este virus es responsable de distintas manifestaciones clínicas respiratorias en humanos, englobadas bajo el término COVID-19, que van desde síntomas muy leves, incluso asintomáticos, manifestaciones parecidas a un resfriado común hasta cuadros de neumonía grave. Posteriormente a estos hechos el virus se propagó con rapidez por todo el mundo, lo que conllevó que fuera declarada como pandemia el 11 de marzo de 2020 por parte de la Organización Mundial de la Salud.

Según los estudios actuales y por analogía con otras infecciones respiratorias causadas por virus, la transmisión se produciría a través del contacto directo con las secreciones respiratorias mayores de 5 micras (Flügge) que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones no permanecen suspendidas en el aire y se depositan entre 1 ó 2 metros y podrían infectar a otra persona si entran en contacto con sus mucosas de la nariz, ojos o boca por la cercanía física o través de las manos, superficies y objetos contaminados con estas secreciones.

Además, estas secreciones con contenido vírico pueden depositarse en superficies inertes (como barandillas, muebles, asientos, etc.). Según algunos autores desde estas superficies con carga viral podría ser posible la transmisión del coronavirus a humanos dada la supervivencia del mismo fuera del organismo, aunque no se conoce exactamente su tiempo de permanencia en los distintos tipos de superficies.

Por ello, y al no disponer en la actualidad de una vacuna frente al virus, la forma de evitar su transmisión es en primer lugar identificar síntomas lo antes posible, llamando al Centro de Salud para el aislamiento del caso y cuarentena de sus contactos



estrechos, a través del distanciamiento social y la el lavado de manos y la limpieza y/o desinfección de las superficies que nos rodean.

Se considera **caso sospechoso de infección** por SARS-CoV-2 a cualquier persona con un cuadro clínico de infección respiratoria aguda de aparición súbita de cualquier gravedad que cursa, entre otros, con fiebre, tos o sensación de falta de aire. Otros síntomas atípicos como la odinofagia (dolor al tragar), anosmia (pérdida del olfato), ageusia (pérdida del gusto), dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas, entre otros, pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2 según criterio clínico.

**Contacto estrecho** sería:

- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso: personal sanitario o socio-sanitario que no han utilizado las medidas de protección adecuadas, miembros familiares o personas que tengan otro tipo de contacto físico similar.
- Cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros (ej. convivientes, visitas) y durante más de 15 minutos.
- Se considera contacto estrecho en un avión, a los pasajeros situados en un radio de dos asientos alrededor de un caso y a la tripulación que haya tenido contacto con dicho caso.
- El periodo a considerar será desde 2 días antes del inicio de síntomas del caso hasta el momento en el que el caso es aislado. En los casos asintomáticos confirmados por PCR, los contactos se buscarán desde 2 días antes de la fecha de diagnóstico.

Actualmente se consideran como grupos **vulnerables** los mayores de 60 años, y aquellas personas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y embarazadas por el principio de precaución.

## 2.- OBJETIVOS

El presente documento tiene como objetivos:

- Recordar las pautas básicas a seguir para minimizar la transmisión del COVID-19 en esta fase de transición.
- Que estas pautas sirvan para poder tomar decisiones de los distintos Departamentos del Gobierno en cuanto a medidas de protección a adoptar en diferentes actividades ante su puesta en funcionamiento.

## 3.- MEDIDAS INDIVIDUALES DE PREVENCIÓN

Teniendo en cuenta lo ya comentado las medidas preventivas prioritarias para evitar la transmisión del virus son tres:



- Si de forma repentina se presentan síntomas agudos orientativos de COVID19 (fiebre, tos o dificultad para respirar), aislarse, llamar al centro de salud, donde se valorará su situación y se establecerán las medidas oportunas. Si es fuera de su horario de atención llamar al el teléfono **948 290 290** del Consejo Sanitario. **Si se requiere atención urgente**, llamar al **112**.
- **Permanecer en casa sin salir, No acudir al trabajo**, si tiene síntomas o está en aislamiento o cuarentena.
- Mantener con otras personas una distancia física de seguridad de 2 metros. Usar la mascarilla indicada en las situaciones, establecimientos, espacios... en los que es obligatoria y siempre que no es posible mantener esta distancia. Usarla adecuadamente al ponerla, llevarla, retirarla y desecharla. Una mala utilización puede incluso aumentar el riesgo.
  - La mascarilla es una medida complementaria a la distancia de seguridad y el lavado de manos y hay que usarlas adecuadamente, ya que **su uso incorrecto puede generar más riesgo**:
    - **Lavarse las manos** antes de ponérsela y colocarla **sin tocar** la parte delantera
    - **Cubrir con la mascarilla la boca y la nariz** de forma que quede ajustada.
    - **Evitar tocar la mascarilla** mientras se usa. Si se hace, lavarse las manos.
    - **Quitarla desde atrás** para no tocar con las manos la parte delantera.
    - **No reutilizar** las de un solo uso.
    - **Lavarse las manos después** de cambiarla o desecharla.
    - Desecharla en un cubo cerrado o en una bolsa y depositarla en una papelera. Nunca tirarla al suelo.
- Lavarse las manos bien y con frecuencia con agua y jabón o geles hidroalcohólicos virucidas. Al menos:
  - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
  - Al salir y entrar en casa
  - Al entrar y salir del trabajo, de un establecimiento, local o espacio público
  - Antes y después de atender a una persona enferma
- Además hay otras medidas preventivas que pueden tomarse como:
  - Cubrirse la boca con el antebrazo o con un pañuelo al toser o estornudar.
  - Utilizar pañuelos desechables y tirarlos a la papelera.
  - No tocarse la boca, la nariz o los ojos.
  - Limitar el uso de los ascensores (mejor usar las escaleras) y en todo caso usarse individualmente.
  - No compartir vasos, recipientes, juguetes, etc. con personas no convivientes
  - Limpieza de objetos y superficies de los hogares.



#### 4.- MEDIDAS DE PROTECCIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL

Se seguirán las recomendaciones y medidas del Servicio de Salud Laboral del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra para las distintas actividades y sectores. No obstante y como recomendaciones generales a continuación se recogen una serie de medidas a tener en cuenta.

Como medidas globales en el ámbito laboral es necesario que:

- Las empresas garanticen entradas, salidas, organización, lugares, equipos de trabajo seguros... con participación de la plantilla en las decisiones preventivas.
- Cada trabajador adopte comportamientos preventivos.
- Medidas preventivas generales:
  - Distancia física de seguridad de 2 metros con otras personas, en desplazamientos, entradas, salidas, vestuarios, aseos, espacios de trabajo,...
  - Limpieza y desinfección de objetos, superficies, materiales... que puedan estar contaminados (vehículos, superficies, herramientas, equipos de trabajo,...)
  - No compartir sin limpiar vasos, botellas de agua, cubiertos,...

Ante cualquier duda, puede ponerse en contacto con su Servicio de Prevención o con el Servicio de Salud Laboral del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (tel. 848428948).

##### 4.1 Recomendaciones preventivas generales

Cada empresa definirá, con el asesoramiento de su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (SPRL), las medidas específicas que precisen con el nivel de detalle necesario para su actividad. Para su establecimiento deberá contar con la consulta y participación de los trabajadores y trabajadoras o sus representantes (al menos con las delegadas y delegados de prevención).

Se cursará instrucción a los trabajadores y trabajadoras de que **NO DEBEN ACUDIR** al centro de trabajo en el caso de presentar síntomas compatibles con el COVID-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria...) o de haber estado en contacto estrecho<sup>i</sup> con personas que los presenten.

En el caso de que un trabajador o trabajadora enferme de COVID-19 debe comunicarlo a la empresa. La empresa lo comunicará al SPRL para realizar el estudio de contactos estrechos en el trabajo.

La unidad de vigilancia de la salud del SPRL deberá identificar a las personas trabajadoras **especialmente sensibles** a este riesgo.



#### 4.2 Medidas organizativas en los centros de trabajo

- Favorecer una entrada y salida escalonada de los y las trabajadoras para garantizar 2 m de distancia entre personas.
- Habilitar de ser posible, una vía de entrada y otra de salida en el centro de trabajo, debidamente señalizadas, para evitar el cruce de personas.
- Evitar sistemas de fichajes por huella dactilar; de mantenerse, se pondrá a disposición de la población trabajadora geles hidroalcohólicos virucidas para usar antes y después del fichaje.
- Eliminar tornos y, si es posible, mantener las puertas interiores abiertas.
- Seguir las recomendaciones sanitarias en lo referente a fomentar reuniones por videoconferencia, flexibilidad horaria, teletrabajo, turnos de trabajo, restricción de movilidad, etc.
- Asegurar en los puestos la distancia de 2 m, tanto entre personal como entre usuarios y usuarias del servicio, o en su defecto, colocar medidas físicas de separación entre personas (mamparas).
- Si el conjunto de medidas desarrolladas no permite asegurar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 m entre compañeros y compañeras o en la atención del público será necesario el uso de mascarilla quirúrgica.
- Identificar y controlar los riesgos psicosociales asociados a la organización del trabajo: posible sobrecarga de trabajo, ritmos, establecer procedimiento de participación, dotar de autonomía, reforzar apoyo social jerárquico....

#### 4-3 Lugares, herramientas y equipos de trabajo

- Garantizar una ventilación adecuada de los lugares de trabajo. Siempre que sea factible, aumentar la renovación de aire (natural o forzada) e incrementar la limpieza de filtros. En los sistemas de climatización, reducir la recirculación y aumentar el aporte de aire limpio exterior.
- Reforzar la limpieza y desinfección de las instalaciones, en especial de las superficies de contacto: manillas, escaleras, pasamanos, superficies de trabajo.
- Habilitar el uso individualizado de herramientas y equipos de trabajo. En su defecto, se pondrá a disposición desinfectante para aplicar por el trabajador/a tras cada uso.
- Evitar compartir material de oficina (grapadoras, bolígrafos, teclados, tijeras...). Si se comparten los objetos es imprescindible limpiarlos antes.
- Facilitar en las zonas comunes y en las proximidades de los puestos de trabajo geles hidroalcohólicos virucidas, pañuelos de papel y papeleras de pedal con tapa.
- Limitar el uso de ascensores a los casos que sea absolutamente imprescindible y en todo caso deberán ser usados individualmente.



#### 4-4 Vestuarios, salas de descanso y aseos

- Aplicar medidas a fin de garantizar la distancia social de 2 m en estos espacios.
- Establecer turnos para el uso de zonas comunes limitando el número de trabajadores y trabajadoras presentes en cada momento y garantizar la distancia de 2 m.
- Al organizar el acceso al vestuario, procurar que las taquillas a utilizar de manera simultánea sean alternas o estén lo más distanciadas posible.
- Retirar bancos corridos y sustituirlos por sillas distanciadas 2 m. Otra opción es señalar en los bancos corridos posiciones para la sedestación distanciadas 2 m.
- En las salas de descanso, establecer el número máximo de trabajadores sentados en cada mesa (según dimensiones de la mesa, señalar esquinas contrarias).
- Disponer en estos lugares de infografías que recuerden a los trabajadores la necesidad de lavarse bien las manos, antes y después del descanso y de acceder a los aseos, así como antes de abandonar el centro de trabajo.
- Disponer de geles hidroalcohólicos virucidas junto a las máquinas dispensadoras de bebidas y comida, así como de infografías que recuerden la instrucción de higienizarse las manos con hidroalcohol, antes y después de hacer uso de tales dispensadoras.
- Reforzar la limpieza y desinfección de las zonas comunes.

#### 4.5 Información y formación a los trabajadores/as

- Garantizar que todos los trabajadores y trabajadoras estén correctamente informados de los riesgos derivados del SARS-CoV-2, con especial atención a las vías de transmisión, y las medidas de prevención y protección adoptadas.
- Colocar infografías en aseos, vestuarios y otras zonas comunes sobre:
  - El lavado frecuente de manos.
  - Prácticas higiénicas respiratorias (protección al toser, estornudar...).
  - Mantener la distancia de seguridad de 2 metros entre personas.
  - Usar pañuelos desechables y depositarlos tras su uso en la papelera de pedal con tapa.
  - No tocarse la cara, boca, ojos y nariz con las manos desnudas, ni cuando se lleven guantes puestos, sin limpieza previa de manos enguantadas o no.
  - No compartir con los compañeros vasos, recipientes, botellas de agua, cubiertos o similares

#### 4-6 Equipos de protección individual (EPI)

- Para ciertas tareas o situaciones (limpiezas, gestión de residuos, etc.) pueden ser necesarios guantes que deberán ser de protección frente a microorganismos, al menos frente a bacterias y hongos.
- Si no se puede garantizar la distancia de 2 metros entre usuarios/as y/o compañeros/as de trabajo será necesario el uso de mascarillas quirúrgicas.
- Los trabajadores que empleen EPI deben estar adiestrados en su correcto uso mediante una formación teórico-práctica que incluya la información suministrada



por el fabricante. Una utilización incorrecta de los EPI, desde su colocación hasta su retirada, es una posible fuente de contagio.

#### 4.- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas mientras que la desinfección mata los gérmenes en esas superficies y objetos. Por ello, es muy importante que haya una **buena limpieza** antes de proceder a la desinfección.

En las tareas de limpieza se prestará especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, teléfonos, perchas, y otros elementos de similares características, conforme a las siguientes pautas:

- Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
- Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos

#### 5.- PRODUCTOS BIOCIDAS PARA LA DESINFECCIÓN

Siempre que para la desinfección se utilicen productos biocidas, debe tenerse en cuenta que:

Los biocidas, entre los que se encuentran los desinfectantes virucidas, son productos necesarios para el control de los organismos nocivos para la salud humana, sin embargo, pueden implicar riesgos para las personas debido a sus propiedades intrínsecas y un uso no adecuado. Su comercialización y uso se encuentra regulado por el Reglamento (UE) nº 528/2012 además de por la normativa nacional. En este sentido, no se deben comercializar ni usar biocidas que no hayan sido expresamente autorizados y registrados debidamente o en su caso notificados. Todos los biocidas comercializados deben contener sustancias activas que, a su vez, hayan sido aprobadas con anterioridad o bien estén en periodo de evaluación en la Unión Europea.

El Ministerio de Sanidad en su página web tiene publicada la lista de productos actualmente evaluados y registrados para los que se ha demostrado su eficacia virucida. Este listado se actualiza periódicamente, en función de la aprobación de nuevos productos.

#### Ozono

Por otra parte, hay sustancias biocidas que se encuentran en evaluación en la Unión europea permitiéndose, a la espera de finalizar este proceso, la comercialización de los productos que las contienen, siempre que se respeten las medidas de seguridad correspondientes. En este grupo se encuentran algunos cuya generación se realiza in





situ mediante maquinaria, como es el ozono. Este hecho impide, además, que tengan un etiquetado que avise de su peligrosidad y usos, a diferencia del resto de biocidas.

Por ello, para este tipo de biocidas, cuya comercialización debe haber sido notificada al Ministerio de Sanidad, se recuerda la importancia de seguir las recomendaciones del fabricante.

Ante la proliferación en el mercado de dispositivos productores de ozono, este Ministerio advierte que el ozono al igual que otros biocidas:

- No se puede aplicar en presencia de personas.
- Los aplicadores deben contar con los equipos de protección adecuados.
- Al ser una sustancia química peligrosa, puede producir efectos adversos. En el inventario de clasificación de la ECHA (Agencia Europea de Sustancias y Mezclas Químicas) se notifica la clasificación de esta sustancia como peligrosa por vía respiratoria, irritación de piel y daño ocular. - Se deberá ventilar adecuadamente el lugar desinfectado antes de su uso.
- Puede reaccionar con sustancias inflamables y puede producir reacciones químicas peligrosas al contacto con otros productos químicos.

### Túneles de desinfección

Actualmente, no existe ningún producto virucida que esté autorizado para su uso por nebulización sobre las personas. Por tanto, esta técnica de aplicación que se anuncia en los denominados túneles desinfectantes de ningún modo puede ser utilizada sobre personas. Un uso inadecuado de biocidas introduce un doble riesgo, posibles daños para la salud humana y dar una falsa sensación de seguridad.

Por último recordar que los productos biocidas que están autorizados para ser usados por personal profesional especializado, requieren que el personal que los utiliza tenga una capacitación establecida en la normativa sanitaria para su aplicación. Estos productos deben ser utilizados por las Empresas de Servicios Biocidas a terceros inscritas en el Registro Oficial de Servicios Biocidas (ROESB). Por ello, es importante a la hora de utilizar un producto consultar su Ficha de Datos de Seguridad (FDS) o su etiqueta, y comprobar quien puede utilizarlo.

## **6.- MEDIDAS GENERALES DE PROTECCIÓN**

### **6.1 Limpieza de calles y mobiliario urbano**

#### 6.1.1 Barrido de las vías públicas

El barrido de vías públicas se hará para la eliminación de residuos y materia orgánica, escogiendo el barrido húmedo como mejor opción a tal efecto, con el fin de evitar la dispersión del virus.



### 6.1.2 Baldeo de calles

El baldeo de calles se hará con los dispositivos con los que habitualmente se han utilizado a tal efecto, utilizando agua, reforzada con detergentes tensioactivos de arrastre, específicos para la limpieza viaria, en la concentración que sea indicada por los responsables de puesta en mercado de los productos detergentes/limpiadores utilizados y siguiendo las instrucciones facilitadas por los mismos.

Se valorará la sustitución de los tensioactivos por derivados de amonio cuaternario y otros productos con actividad biocida, en cuyo caso el baldeo realizaría tanto la limpieza como la desinfección.

### 6.1.3 Desinfección de superficies

Se realizará la desinfección de superficies de bancos, barandillas, papeleras, farolas o cualquier otro elemento de mobiliario en la vía pública. La desinfección se realizaría con una disolución de lejía 1:50 mediante aplicación con mochilas pulverizadoras u otros desinfectantes autorizados de actividad virucida.

## **6.2 Venta en mercadillos**

El número de puestos y la afluencia a los mercadillos vendrán determinados por la fase del plan la transición en que se encuentre el término municipal donde esté ubicado.

### 6.2.1 Información

Se colocaran, en lugares visibles, carteles informativos en relación a los procedimientos de higiene recomendados por las Autoridades Sanitarias así como a la necesidad de cooperar en el cumplimiento de las medidas organizativas y de higiene adoptadas.

### 6.2.2 Puestos

Los puestos deberán encontrarse separados por una vía de tránsito que marcará el flujo de personas usuarias por el mercado, con una zona de entrada y otra de salida claramente diferenciadas.

La distancia mínima entre puestos, se recomienda que frontalmente sea de al menos seis metros, con una separación mínima de cuatro metros entre los laterales.

Dentro de un mismo puesto, las personas vendedoras deberán guardar entre sí una distancia aproximada de dos metros, quedando restringida la actividad comercial a un único operador en caso de que las medidas del puesto no hagan posible esta separación física. Igualmente, se mantendrá una distancia aproximada de dos metros entre el vendedor y las personas usuarias.

Deberá contarse con dispensadores de geles hidroalcohólicos virucidas para uso tanto de las personas vendedoras como de las personas usuarias.



### 6.2.3 Limpieza y desinfección

Después de cada jornada, se realizará la limpieza y desinfección de todo el mobiliario, equipamiento y utensilios utilizados en la actividad, como balanzas, mostradores y, en general, cualquier superficie potencialmente contaminada. Para ello, pueden utilizarse productos desinfectantes comunes, como una dilución recién preparada de lejía al 1:50.

## **6.3 Locales públicos (comercios, peluquerías, terrazas, centros de culto...)**

### 6.3.1 Información

Se colocaran, en lugares visibles, carteles informativos en relación a los procedimientos de higiene recomendados por las Autoridades Sanitarias así como a la necesidad de cooperar en el cumplimiento de las medidas organizativas y de higiene adoptadas.

Se pondrá a disposición de las personas usuarias dispensadores de geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.

### 6.3.2 Distancia de seguridad

Los locales públicos deben acondicionarse de modo que los usuarios puedan mantener la distancia de seguridad establecida de aproximadamente 2 metros, y tomar las medidas necesarias para no sobrepasar los aforos establecidos en cada una de las fases de la transición.

### 6.3.3 Limpieza y desinfección

Se realizará la limpieza y desinfección de cualquier superficie potencialmente contaminada como mobiliario, equipamiento y utensilios utilizados en la actividad (pomos de puertas, mostradores, pasamanos, suelos, perchas,...) al menos 2 veces al día (al finalizar la jornada y se recomienda al mediodía) y tras atender a cada persona usuaria (por ejemplo mesas y sillas en terrazas, probadores en comercios textiles o similares).

Los aseos de los establecimientos no se utilizaran por las personas usuarias a no ser que sea estrictamente necesario y en este caso se procederá de inmediato a la limpieza de sanitarios, grifos y pomos de puertas.

En el caso de las terrazas, deberá procederse a la limpieza y desinfección de los aseos, como mínimo, 6 veces al día.

Para ello, pueden utilizarse productos desinfectantes comunes, como una dilución recién preparada de lejía al 1:50, o productos biocidas con acción virucida autorizados.

Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, y deben ser limpiadas de forma frecuente y al menos 1 vez al día.



Si en la actividad se utilizará material textil, en la medida de lo posible este será desechable, en caso contrario y tras el uso con cada cliente se introducirá, sin sacudirlo, en una bolsa de plástico que se cerrará. Posteriormente se lavará en la lavadora a temperatura de entre 60°C y 90°C.

Una vez lavado y antes de su uso, se mantendrá en un lugar limpio y alejado de posibles contaminaciones.

## **7.- ACTIVIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE**

En las instalaciones deportivas al aire libre se podrán realizar actividades deportivas teniendo en cuenta las limitaciones de aforo y condiciones que se establezcan en cada fase de la transición.

Antes de su reapertura se llevará a cabo su limpieza y desinfección, prestando especial atención a aquellas zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes.

Tras la limpieza se llevará a cabo la desinfección con diluciones de lejía al 1:50 recién preparada o con cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida autorizados por el Ministerio de Sanidad.

Tras cada limpieza los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharan de forma segura.

## **8.- REUNIONES EN GRUPO**

Se respetaran en todo momento las condiciones que se establezcan para estas reuniones en cada una de las fase de la transición en cuanto a número de personas a reunirse, lugares de reunión,...

No obstante y en todo caso hay que respetar una serie de condiciones como el distanciamiento social de aproximadamente 2 m (no en el caso de convivientes) y las medidas de higiene como el lavado de manos o el uso de geles hidroalcohólicos virucidas y respetar la etiqueta respiratoria (toser en el ángulo del codo, cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser, no darse la mano, no dar besos ni abrazos,..), extremar las medidas de prevención con las personas vulnerables.

Nunca acudir si se tienen síntomas o se está en aislamiento o cuarentena.

## **9.- SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN Y VENTILACIÓN**

Desde el Ministerio de Sanidad se está trabajando en la elaboración de un documento en relación con las medidas a adoptar en relación con los sistemas de climatización y ventilación.

Desde el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo se han dado las recomendaciones que señalamos a continuación, en cuanto al uso de este tipo de sistemas y en prevención de la transmisión del virus.



Realizar una revisión de la instalación de climatización antes de la reapertura, donde se asegure la limpieza o reemplazo de los filtros de aire exterior en caso necesario, para maximizar en lo posible el caudal de ventilación. (Nota técnica: se recomienda incrementar el caudal de ventilación a 12,5 litros/segundo y persona para el aforo del establecimiento).

Aumentar en lo posible la ventilación de los espacios con aire exterior. Generalmente los sistemas que se emplean en comercios pueden funcionar tomando solamente aire exterior. En este caso, cerrar en lo posible la recirculación de aire para ventilar al máximo con aire exterior.

Poner la ventilación forzada de aire exterior (de existir) a caudal nominal al menos 2 horas antes de la hora de apertura del comercio y dejar un caudal más bajo 2 horas después del cierre del establecimiento. Por las noches y fines de semana, no apagar la ventilación forzada de aire exterior (de existir). Mantener los sistemas funcionando a bajo caudal (siempre que se pueda).

Realizar una ventilación natural (regular) abriendo puertas y ventanas el mayor número de horas posible. Se recomienda comenzar la ventilación natural una hora antes de la hora de apertura del comercio y dejarla al menos una hora después del cierre del establecimiento. Esta acción es especialmente importante en locales que no dispongan de sistemas de climatización con ventilación forzada de aire exterior

La ventilación de los comercios siempre se refiere al aporte de aire exterior (aire fresco). En este sentido, no se debe poner en funcionamiento ventiladores de techo o de pie ya que únicamente remueven el aire interior sin aportar aire fresco.

Mantener la ventilación de los aseos permanentemente: 24horas/7días en funcionamiento. Verificar el correcto funcionamiento de la extracción de aire en los aseos. No abrir ventanas de los aseos para asegurar la dirección correcta de ventilación.

Indicar que los inodoros se descarguen con la tapa cerrada

En el caso de equipos con recuperación de calor, se pararán los recuperadores rotativos y se revisarán los recuperadores estáticos para minimizar fugas.

Priorizar la ventilación con aire exterior sobre el confort y la eficiencia energética.

La sobre-ventilación puede producir corrientes de aire y falta de confort porque las temperaturas exteriores sean elevadas. Temperaturas de 26-27°C en modo refrigeración son admisibles en muchos casos. En aquellos casos en los que, por la naturaleza del producto, requieran de otro rango de temperatura, ésta se bajará (por ejemplo, carnicerías, floristerías, etc.).

Los trabajos de mantenimiento correctivo de la instalación, se realizarán preferentemente fuera del horario de apertura, tomando las medidas de protección adecuadas para evitar el contagio por COVID-19.



En las instalaciones que lo admitan, se recomienda instalar sistemas de purificación del aire como los de luz ultravioleta

## 10.- PISCINAS, PLAYAS Y ZONAS DE BAÑO

En la actualidad se está trabajando entre el Ministerio de Sanidad y las Comunidades Autónomas en la redacción de dos documentos en relación con la reapertura de las instalaciones de piscinas y para la reapertura de las playas y zonas de baño

## 11.- ENLACES DE INTERÉS

### LIMPIEZA VIARIA

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento\\_limpieza\\_viaria\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_limpieza_viaria_COVID-19.pdf)

<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/2B788205-9126-4FCC-97DC-D3029D8EDEC5/459978/ProcedimientolimpiezaviariacoronavirusISPLN.pdf>

### MERCADILLOS

<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/2B788205-9126-4FCC-97DC-D3029D8EDEC5/460888/MercadillosyVehiculositinerantes.pdf>

### LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/2B788205-9126-4FCC-97DC-D3029D8EDEC5/460179/DocumentotecnicoLimpiezayDesinfeccionNavarra3.pdf>

### PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

[http://www.navarra.es/home\\_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Laboral/Publicaciones/Salud+y+sociedad/Coronavirus/Informacion+por+actividades.htm?NRMODE=Published](http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Laboral/Publicaciones/Salud+y+sociedad/Coronavirus/Informacion+por+actividades.htm?NRMODE=Published)

### BIOCIDAS

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Nota\\_sobre\\_el\\_uso\\_de\\_productos\\_biocidas\\_27.04.2020.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Nota_sobre_el_uso_de_productos_biocidas_27.04.2020.pdf)

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)



## SECTOR TURÍSTICO

<https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/Guias-sector-turistico.aspx>

## SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN Y VENTILACIÓN

[https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Documents/Protocolo y Guia de buenas practicas para establecimientos de comercio.pdf](https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Documents/Protocolo_y_Guia_de_buenas_practicas_para_establecimientos_de_comercio.pdf)

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

<https://www.deportenavarra.es/es>

## ESCUELA DE SALUD

[http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Escuela+de+Salud/coronavirus+cuidarse/Hacia+delante/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Escuela+de+Salud/coronavirus+cuidarse/Hacia+delante/)



## **INFOGRAFÍAS**





## ¿QUÉ HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

Si de forma repentina presento síntomas respiratorios agudos (fiebre, tos o dificultad para respirar):



**1 PERMANECER EN CASA SIN SALIR. NO ACUDIR AL TRABAJO.**

**2 Llamar al centro de salud, donde se valorará su situación y se establecerán las medidas oportunas. Si es fuera de su horario de atención llamar al teléfono 948 290 290 del Consejo Sanitario.**



**3 Si necesito atención urgente, llamar al 112.**



## CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA

Quedarse en casa ha dado resultado. Hemos logrado frenar la transmisión del coronavirus. Pero aún queda mucho camino por recorrer.

EXISTE RIESGO DE NUEVOS BROTES SI NO SE LLEVAN A CABO LAS MEDIDAS PREVENTIVAS. EVITAR AGRUPARNOS.

### EN EL TRABAJO ES NECESARIO QUE:

• Las empresas garanticen entradas, salidas, organización, lugares y equipos de trabajo seguros... Participación de la plantilla en las decisiones preventivas.

• Cada persona adopte comportamientos preventivos.

Si tienes dudas, ponte en contacto con tu Servicio de Prevención o con el Servicio de Salud Laboral del Instituto de Salud Pública y Laboral, en el tel. 948 42 89 48

ES MUY IMPORTANTE MANTENER EL ESFUERZO INDIVIDUAL Y COLECTIVO.

RECORDAR QUE ESTA SITUACIÓN TERMINARÁ.

**¡ENTRE TODOS Y TODAS LO ESTAMOS SUPERANDO!**



Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra | Gobierno de Navarra | Departamento de Salud | Nafarroako Osasunaren Institutua | Nafarroako Gobernua | Osasun Departamentua

## CORONAVIRUS: MANTENER EL RETO COLECTIVO



**ACTUAR CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA.**

**NOS JUGAMOS MUCHO.**

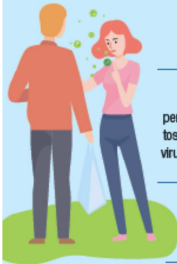
Gobierno de Navarra | Nafarroako Gobernua



## QUÉ ES COVID-19

Es una enfermedad transmitida por un nuevo coronavirus que se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en China.

## CÓMO SE TRANSMITE



**1**

**Contacto estrecho** (menos de 2 metros) de una persona enferma cuando al hablar, toser o estornudar emite gotas con virus que van a la boca, nariz u ojos de la otra persona.

**2**

Al darse la mano o tocar objetos o superficies contaminadas con esas gotas.



coronavirus.navarra.es

## CÓMO SE PREVIENE

**1**

Mantener con otras personas una distancia de seguridad de 2 metros.



**2**

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



Después de sonarse la nariz, toser o estornudar



Al salir y entrar en casa



Al entrar y salir del trabajo



Antes y después de atender a una persona enferma



**3**

Si se tose o estornuda: cubrirse la boca con el antebrazo o con pañuelos desechables y tirarlos a la papelera.



**4**

Limpieza de objetos o superficies que puedan estar contaminadas.



**5**

Si se tienen dudas contactar con su Centro de Salud o con el Servicio de Consejo Sanitario 948 290 290

• DISTANCIA DE SEGURIDAD de 2 metros, en desplazamientos, entradas, salidas, vestuarios, aseos y espacios de trabajo...

• LIMPIEZA DE OBJETOS O SUPERFICIES que puedan estar contaminadas (vehículo de desplazamiento, superficies, herramientas y equipos de trabajo).

• NO CONSULTAR sin limpiar, vasos, botellas de agua, cubiertos...

**SI TIENES SÍNTOMAS, NO ACUDAS.**

## CÓMO USAR BIEN LAS MASCARILLAS



La mascarilla es una medida complementaria a la distancia de seguridad y el lavado de manos que ayuda a frenar la transmisión colectiva.

### PARA USARLA ADECUADAMENTE:

**1**

Lavarse las manos antes de ponérsela y colocarla sin tocar la parte delantera.



**2**

Cubrir con la mascarilla la boca y la nariz de forma que quede ajustada.

**3**

Evitar tocar la mascarilla mientras se usa. Si se hace, lavarse las manos.



**4**

Quitarla desde atrás para no tocar con las manos la parte delantera.

**5**

No reutilizar las de un solo uso.



**6**

Lavarse las manos después de cambiarla o desecharla.

**¡CUIDADO! UN USO INCORRECTO PUEDE GENERAR MÁS RIESGO**



### ZER EGIN SINTOMARIK BADUT?

Bat-batean amas **sintoma** akutuak badituzt (sukarra, ezula edo arnasa hartzeko zailtasuna):

- 1 ETXEAN GERATU. EZ JOAN LANERA.**
- 2 Osasun-zentzora deitu, berrikik haren egoera balioesteko eta neurri egokiak har ditzezen. Zure ordutegitik kanpo bada, deitu Osasun Aholkuaoren 948 290 290 telefonora.**
- 3 Prentziako arreta behar baduzt, deitu 112ra.**

OSASUN ZENTZORRA EDO  
948 290 290

### ELKARTASUNEZ ETA SENAZ

Etxean geratzea emaitza izan du. Koronabirusaren transmisioa geldiaraztea lortu dugu. Baina oraindik bide luzea daukagu aurretik.

**PREBENTZIO-NEURRIAK HARTU EZEAN, AGERRALDI GEHIAKO GERTATZEKO ARRISKUA DAGO. EZ GAITEZEN ELKARRETARATU.**

**LANEA BEHARREZKOAK DIREN NEURRIAK:**

- Enpresek sarrera, Irteera, antolaketa, leku eta lan-ekipo seguruak bermatu behar dituzte... baita prebentzio-erabakietan langileen partaidetza ere.
- Norberak prebentzio-jokabideak izan behar ditu.

Zalantzarik baduzu, harremanetan jarri zure Prebentzio Zerbitzuarekin edo Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko Lan Osasuneko Zerbitzuarekin 848 42 89 48 telefononon.

**OSO GARRANTZITSUA DA NORBANAKOAREN ETA GUZTION AHALEGINARI EUSTEA.**

**EGOERA HORI AMAITUKO DELA GOGORATU.**

**GUZTION ARTEAN GAINDITZEN ARI GARA!**

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra | Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social | Gobierno de Navarra - Departamento de Salud | Nafarroako Gobernua - Osasun Departamentua

## KORONABIRUSA: ERRONKA KOLEKTIBOARI EUTSI

### ELKARTASUNEZ ETA SENAZ JOKATU.

### ASKO DUGU JOKOAN.

Gobierno de Navarra | Nafarroako Gobernua | ACIUDA 2030

### ZER DA COVID-19?

Koronabirus berri batek transmititutako gaitasuna da, eta 2019ko abenduan atzeman zuten lehen aldiz Txinan.

### NOLA KUTSATZEN DA?

- 1** **Kontaktu estuarekin**  
Gairo dagoen norbaitekin 2 metrok behariko tartearkin hitz egitean, ezut edo doministiku egitean ahora, sudurera edo begietara joan daitezkeen tantek birusa daramateleko.
- 2** **Eskua ematean edo tanta horiekin kutsatutako objektuak edo gainazalak ukitzean.**

coronavirus.navarra.es

### PREBENTZIORAKO GOMENDIOAK

- 1** Beste pertsona batzuekin 2 metroko segurtasuneko distantzia izan.
- 2** Garbitu eskuak maiz, urarekin eta xaboiarekin edo desinfektatzaile alkoholikoarekin, eta beti:
- 3** Ezut edo doministiku egitean estali ahoa besuarearekin edo behin erabilteko mukizapi batekin eta paperontzira bota.
- 4** Kutsatuta egon daitezkeen objektuak edo gainazalak garbitzea.
- 5** Zalantzarik izanez gero, juri harremanetan zure osasun-zentzorekin edo Osasun Aholkuaoren Zerbitzuarekin 948 290 290

**LANTOKIAN**

- **SEGURTASUN-DISTANTZIA (2 m)** mantendu jomatek, sarreketan, irteeretan, aktapeletan, komunetan eta lan-espazietan.
- **EDO-GAINAZALAK GARBITZEA** (joan-etortirako ibilgailuak, gainazalak, erremintak eta lan-ekipoak).
- **EZ PARTEKATU** garbitu gabeko, edo jantziak, ur-bollikak, mahai-tresnak...

**SINTOMARIK BADUZU, EZ JOAN LANERA**

### MASKAREN ERABILERA EGOKIA

Maskara segurtasun-distantziaren eta eskuen garbitzearen neurri osagarria da, eta taldeko transmisioa geldiarazten laguntzen du.

### BEHAR BEZALA ERABILTEKO AHOLKUAK:

- 1** Eskuak garbitu jarri aurretik, eta aurreko alde ukitu gabe jarri.
- 2** Maskarekin ahoa eta sudurra estali, ongi daituta gero dadin.
- 3** Ez ukitu maskara erabiltzen den bitartean. Egiten bada, eskuak garbitu.
- 4** Atzekaldekik kendu, eskuak aurreko alde ez ukitzeko.
- 5** Ez berrerabili erabileraren bakarrekoak.
- 6** Eskuak garbitu aldatu edo bota ondorena.

**KONTUZ! ERABILERA OKERRAK ARRISKU HANDIAGOA ERAGIN DEZAKE**



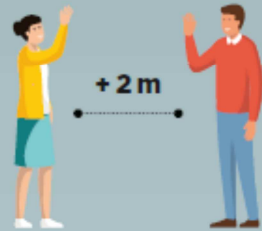
# CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

EL CORONAVIRUS SE TRANSMITE POR CONTACTO ESTRECHO (MENOS DE 2 METROS) CUANDO AL HABLAR, TOSER O ESTORNUDAR SE EMITEN GOTAS CON VIRUS QUE VAN A LA BOCA, NARIZ U OJOS DE LA OTRA PERSONA. TAMBIÉN AL DARSE LA MANO O TOCAR OBJETOS O SUPERFICIES CONTAMINADAS CON ESAS GOTAS.



**NO SALIR CON FIEBRE O SÍNTOMAS RESPIRATORIOS (LLAMAR AL CENTRO DE SALUD) NI SI SE ESTÁ EN AISLAMIENTO O CUARENTENA**

## MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES



**1** Mantener con otras personas una distancia de seguridad de 2 metros.



**2** Lavarse las manos con mucha frecuencia con agua y jabón o desinfectante hidroalcohólico.

## USO ADECUADO DE MASCARILLA EN POBLACIÓN GENERAL

La mascarilla es una medida complementaria que ayuda a frenar la transmisión colectiva.



**1** Uso obligatorio en el transporte público.

**2** Uso recomendado en espacios cerrados y/o cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad de 2 m.

**!** ¡CUIDADO! Un uso incorrecto de la mascarilla puede generar más riesgo.



## MEDIDAS EN ESTABLECIMIENTOS, LOCALES Y TRANSPORTE



**1** Garantizar las medidas de protección de las y los trabajadores y la clientela. Si la actividad requiere contacto cercano, es obligatorio el uso de mascarilla.

**2** Garantizar la limpieza y desinfección adecuada de instalaciones y materiales. Tener disponible dispensador de gel hidroalcohólico.

Tu esfuerzo quedándote en casa ha dado resultado.  
PERO EN EL PROCESO DE DEESCALADA **EL RETO CONTINÚA.**

**ACTÚA CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA**

**NOS JUGAMOS MUCHO**



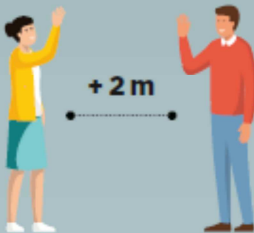
# KORONABIRUSA: ERRONKAK DARRAI

KORONABIRUSA KONTAKTU ESTUAREN (2 METROTIK BEHERAKO TARTEAN) BITARTEZ KUTSATZEN DA, HITZ EGITEAN, EZTUL EDO DOMINISTIKU EGITEAN AHORA, SUDURRERA EDO BEGIETARA JOAN DAITEZKEEN TANTEK BIRUSA DARAMATENEAN. BAITA ESKUA EMATEAN EDO TANTA HORIEKIN KUTSATUTAKO OBJEKTUAK EDO GAINAZALAK UKITZEAN ERE.



**EZ ATERA  
SUKARRAREKIN EDO  
ARNAS SINTOMEKIN,  
(OSASUN ETXERA  
DEITU) EDO TA  
ISOLA MENDUAN EDO  
BERROGEIALDIAN  
EGONEZ GERO**

## PREBENTZIO-NEURRI PERTSONALAK



**1** Besteekiko 2 metroko segurtasuneko distantzia mantendu.



**2** Garbitu eskuak maiz, urarekin eta xaboiarekin edo desinfektatzaile alkoholikoarekin.

## MASKAREN ERABILPEN EGOKIA HERRITAR GUZTIENTZAT

Maskara neurri osagarria da eta guztion arteko transmisioa geldiarazten laguntzen du.



**1** Garraio publikoan nahitaez erabili behar da.

**2** Toki ibxietan erabilteza gomendatzen da, edota 2 metroko segurtasun-tartea mantendu ezin denean.

**!** KONTUZ! Erabilera okerrak arrisku handiagoa eragin dezake.



## TOKI ITXIETARAKO, SALTOKIETARAKO ETA GARRAIOETARAKO NEURRIAK



**1** Langileak zein bezeroak babesteko neurriak bermatu behar dira. Jarduera kontakatu estua beharrez gero, maskara nahitaez erabili behar da.

**2** Instalazioen eta materialen garbiketa eta desinfekzio egokia bermatzea. Gel hidroalkoholikoaren banagailua eskuragarri izatea.

Etxean geratzean egin duzun ahaleginak emaitza izan du.  
**BAINA DESESKALATZE PROZESUAN ERRONKAK DARRAI.**

**ELKARTASUNEZ ETA SENAZ JOKATU**

**ASKO DUGU JOKOAN**



# CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

## CUIDARSE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

LA ACTIVIDAD FÍSICA FAVORECE LA SALUD Y EL BIENESTAR. PUEDE AYUDAR A MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO, DORMIR MEJOR, REDUCIR EL NERVIOSISMO Y LA ANSIEDAD.



### NO SALIR CON SÍNTOMAS O EN CUARENTENA

#### CÓMO SALIR

##### PASEOS

en solitario o con una persona conviviente o cuidadora.

1 paseo al día.

Hasta 1 km de su domicilio.

##### DEPORTE

individual sin contacto.

1 vez al día.

En los límites de su municipio.

### MEDIDAS PREVENTIVAS: CUMPLIMIENTO RESPONSABLE

Mantener con otras personas la **distancia de seguridad de al menos 2 metros.**

Evitar espacios concurridos y pararse.

Lavarse bien las manos al salir y volver a casa y con frecuencia.

*La mascarilla, si se usa bien, puede ser una medida complementaria.*



### FRANJAS HORARIAS EN MUNICIPIOS DE MÁS DE 5.000 HABITANTES

Personas a partir de 14 años:  
06:00-10:00 y 20:00-23:00

Niñas y niños menores de 14 años:  
12:00-19:00 (1 hora)

Personas mayores de 70 años o con dependencia:  
10:00-12:00 y 19:00-20:00



## AGRUPARSE AUMENTA EL RIESGO ES CLAVE ACTUAR CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA

Más información  
para cuidarse en  
[www.esueladesalud.navarra.es](http://www.esueladesalud.navarra.es)

Gobierno  
de Navarra  Nafarroako  
Gobernua



**NOS JUGAMOS  
MUCHO**



# KORONABIRUSA: ERRONKAK DARRAI

## JARDUERA FISIKOAN ZAINTEA

JARDUERA FISIKOAK OSASUNA ETA ONGIZATEA AHALBIDERATZEN DITU.  
GOGOA HOBETZEN, ONGI LO EGITEN, EDOTA URDURITASUNA ETA ANTSIETATEA  
MURRIZTEN LAGUNDU DEZAKE.



**EZ IRTEN  
SINTOMEKIN EDO  
BERROGEIALDIAN  
EGONEZ GERO**

### NOLA ATERA

**IBILALDIAK**  
bakarrak, bizikide edo  
zaintzaile batekin.  
Egunean behin.  
Ebretik km 1era  
gehienez.

**KIROLA**  
bakarka eta  
kontakturik gabe.  
Egunean behin.  
Udalerriaren  
barruan.

### PREBENTZIO-NEURRIAK: ARDURAZ BETETZEKOAK

Besteekin gutxienez 2 metroko  
segurtasun-tartea mantentzea.

Toki jendetsuak eta geldialdiak ekiditzea.

Eskuak ongi eta maiz garbitzea, bereziki  
etxetik ateratzean eta itzultzean.

Maskararen erabilpen egokia  
neurri osagarri bat izan daiteke.



### 5.000 BIZTANLETIK GORAKO UDALERRIETAN ATERATZEKO ORDU-TARTEAK



**ELKARRETARATZEAK ARRISKUA AREAGOTZEN DU  
ELKARTASUNEZ ETA ZENTZUZ JOKATZEA EZINBESTEKOA DA**

Elkar zaintzeko  
argibide gehiago:  
[www.esueladesalud.navarra.es](http://www.esueladesalud.navarra.es)

Gobierno  
de Navarra  Nafarroako  
Gobernua



**ASKO DUGU  
JOKOAN**



# CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

## CUIDARSE EN EL PASEO CON NIÑAS Y NIÑOS

QUEDARSE EN CASA HA SUPUESTO UN ESFUERZO IMPORTANTE PARA LAS FAMILIAS. SALIR TIENE EFECTOS BENEFICIOSOS FÍSICOS Y EMOCIONALES. PERO, SI NOS AGRUPAMOS, EL RIESGO AUMENTA Y CUMPLIR LAS MEDIDAS PREVENTIVAS ES FUNDAMENTAL.



**NO SALIR CON  
FIEBRE O SÍNTOMAS  
RESPIRATORIOS**

### CÓMO SALIR

Niños  
y niñas  
**menores de  
14 años.**

**Máximo  
1 hora,**  
entre 9 de  
la mañana y  
9 de la  
noche.

**Máximo a 1  
km.** alrededor  
de casa, al aire  
libre. No a zonas  
de columpios ni  
instalaciones  
deportivas.

En compañía  
de **1 persona  
adulta,** con  
**3 menores**  
convivientes como  
máximo.

A pasear,  
correr, saltar...  
**Pueden llevar  
juguetes,** pelotas,  
patinetes.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

No jugar con niños y niñas de otras familias.

Mantener con otras personas la **distancia de seguridad de 2 metros.**

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



Me mojo  
las manos  
con agua y  
jabón.



Me enjabono bien  
la palma, el dorso,  
entre los dedos y  
las uñas.



Aclaro bien  
los restos de  
jabón.



Me seco bien.



La mascarilla, bien usada, puede ser una medida complementaria.



**ES CLAVE ACTUAR  
CON SOLIDARIDAD  
Y CON CABEZA**

Más información para cuidarse en  
[www.esueladesalud.navarra.es](http://www.esueladesalud.navarra.es)

Gobierno  
de Navarra  Nafarroako  
Gobernua



**NOS JUGAMOS  
MUCHO**



# KORONABIRUSA: ERRONKAK DARRAI

## HAURREKIN ATERATZEAN ZAINTEA

ETXEAN GERATZEA AHALEGIN HANDIA IZAN DA FAMILIENTZAT. ATERATZEA ONURAGARRIA DA FISIKOKI ETA EMOZIONALKI. BAINA, TALDEKATZEN BAGARA, ARRISKUA HANDITZEN DA ETA PREBENTZIO NEURRIAK BETETZEA FUNTSEZKOA DA.

2020ko maiatzaren 11 inguruetatik aurrera informazioa.



**EZ IRTEN  
SUKARRAREKIN EDO  
ARNAS SINTOMEKIN**

### NOLA ATERA

**14  
urtetik  
beherako  
haurrak.**

**Ordu 1  
gehienez,  
12:00-19:00  
bitartean**

**Gehienez  
etxetik km 1era,  
aire librean, baina  
haur-parkeak,  
jolasokiak edo  
kirolguneak  
erabili gabe.**

**Familiarekin**

**Pasiatzen,  
korrika, saltoka...  
ibili daitezke.  
Jostailuak eraman  
ditzakete, pilotak,  
patinak...**

### PREBENTZIO-NEURRIAK

**Beste etxeetako haurrekin ez jolastea.**

**Besteekin 2 metroko  
segurtasun-tartea mantentzea.**

**Eskuak maiz eta ongi garbitzea urarekin eta  
xaboiarekin edo gel hidroalkoholikoarekin.**



**Eskuak  
urarekin eta  
xaboiarekin  
bustitzen  
ditut.**



**Eskugaina eta  
esku-azpia ongi  
xaboltzen ditut,  
hartz artean eta  
azazkalak ere.**



**Xaboi  
hondarrak  
urarekin ongi  
kentzen ditut.**



**Eskuak  
ongi lehortzen  
ditut.**



**Maskararen erabilpen egokia  
neurri osagarri bat izan daiteke.**



**ELKARTASUNEZ ETA  
ZENTZUZ JOKATZEA  
EZINBESTEKOA DA**

Elkar zaintzeko argibide gehiago:  
[www.escueladesalud.navarra.es](http://www.escueladesalud.navarra.es)

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



**ASKO DUGU  
JOKOAN**





(Se está en elaboración, a la espera de actualizarla según las recomendaciones que determine el Ministerio de Sanidad)

# CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

## USO DE MASCARILLAS EN LA COMUNIDAD

**SIEMPRE COMPLEMENTARIAS A LAS OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN**

**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.

+ 2 m

Lavarse bien las manos y con frecuencia.

ES OBLIGATORIA:	SE RECOMIENDA:	¿QUÉ MASCARILLA?
<p>En los distintos medios de transporte.</p> <p>En el trabajo cuando no pueda garantizarse la distancia de seguridad de 2 metros, entre el personal y/o con la clientela.</p>	<p>Si no es posible mantener la distancia de seguridad de 2 metros en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La compra.</li> <li>• Los comercios y servicios.</li> <li>• Salidas a la calle por zonas con aglomeraciones.</li> <li>• Contacto cercano no evitable con otras personas.</li> <li>• ...</li> </ul>	<p><b>No usar mascarillas con válvula</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Usar mascarilla quirúrgica: personas mayores, embarazadas y/o con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, cardiovasculares o pulmonares, cánceres, inmunosupresión) si se tolera bien.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Usar mascarilla higiénica: población general sana.</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>En algunas circunstancias y trabajos pueden indicarse otros tipos de mascarillas.</p> </div>

### PARA USARLA ADECUADAMENTE

AL PONERLA	AL LLEVARLA	AL QUITARLA
<p>Lavarse las manos antes de ponérsela.</p>	<p>Evitar tocar la mascarilla. Si se hace, lavarse las manos.</p>	<p>Quitarla desde atrás para no tocar con las manos la parte delantera.</p>
<p>Colocarla sin tocar la parte delantera.</p>	<p>No retirarla para hablar, toser...</p>	<p>No reutilizar las de un solo uso. Desecharla en un cubo cerrado.</p>
<p>Cubrir boca, nariz y barbilla de forma que quede ajustada.</p>	<p>No usarla más de 4 horas y cambiarla si se humedece o deteriora.</p>	<p>Si es mascarilla higiénica reutilizable, lavarla a 60° entre usos. Tener en cuenta el número máximo de lavados.</p>
		<p>Lavarse las manos después de cambiarla o desecharla.</p>

**¡CUIDADO! Un uso incorrecto de la mascarilla puede generar más riesgo.**

## ACTÚA CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA

# NOS JUGAMOS MUCHO

Gobierno de Navarra / Nafarroako Gobernua  
Departamento de Salud / Osasun Departamentua  
coronavirus.navarra.es | www.isp.navarra.es

Información actualizada a 11 de mayo de 2020

