

CHARLA INFORMATIVA A MEDIADORES Y MEDIADORAS DEL COLEGIO JOSE M^a HUARTE

CENTRO DE SALUD SAN JUAN

Gómez Martínez, Ana Rosa

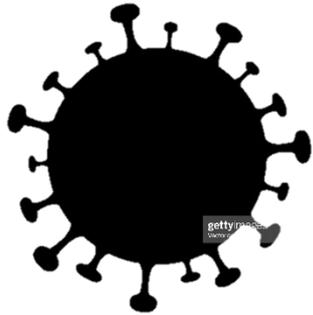
Madorrán Navajas, Irene

Arraiza Gulina, Nahia

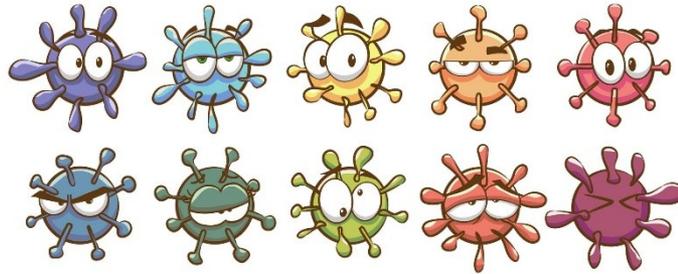
ÍNDICE

- Introducción:
 - ¿Qué sabemos del Coronavirus?
 - ¿Cómo se contagia?
 - Síntomas y asintomáticos
- Manejo de riesgos: Medidas preventivas
 - Lavado de manos
 - Mascarillas
 - Entornos
 - Vacunación
- Bienestar emocional

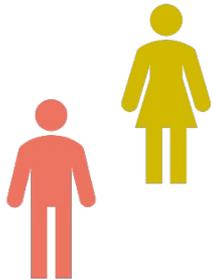
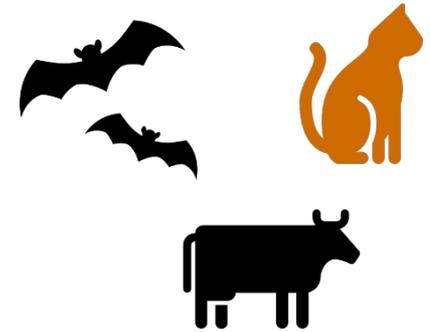
¿QUÉ SABEMOS DEL CORONAVIRUS?



SARS-CoV-2



Familia: Coronavirus



Enfermedad: COVID 19



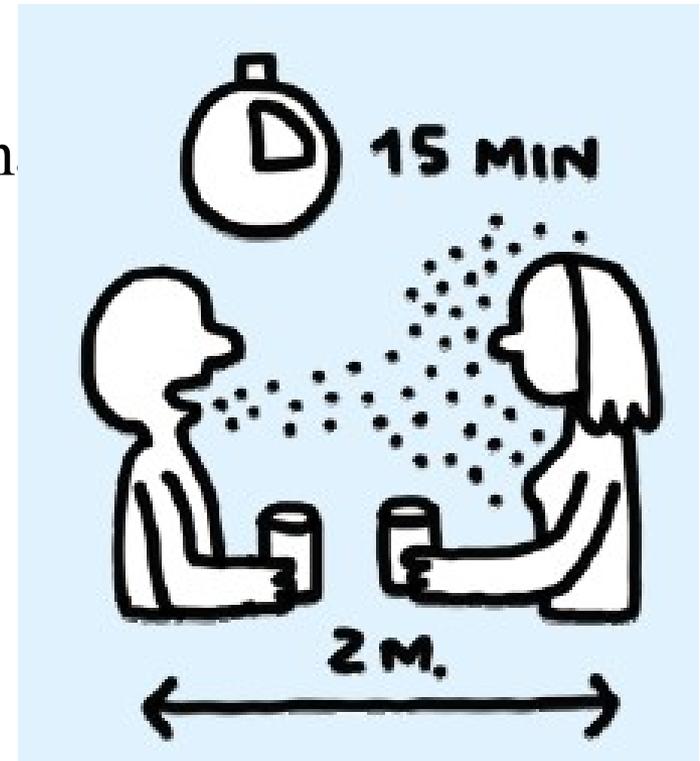
Diciembre 2019
Wuhan (China)



11 Marzo
2020
Pandemia

¿CÓMO SE CONTAGIA?

- Contacto estrecho con una persona que tiene el virus.
 - > 15 min
 - < 2 metros
 - Sin mascarilla



- Hablar, toser o estornudar → emite **gotas** con virus que pueden llegar a boca/nariz/ojos de otra persona

SÍNTOMAS

Síntomas más comunes



Tos



Fiebre



Cansancio



**Congestión
nasal**



**Secreción
nasal**



**Dolor de
garganta**



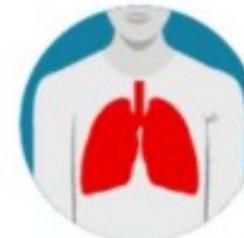
**Dolor de
cabeza**



Diarrea



Fatiga



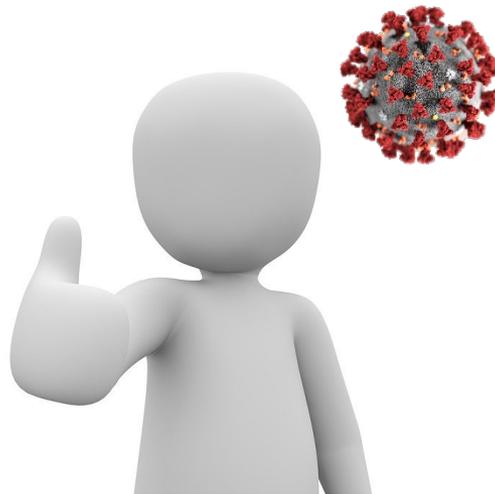
**Dificultad
para respirar****



ASINTOMÁTICO/A

- **Persona que NO tiene SINTOMAS**
- **Principal fuente de propagación del virus.**

Aunque NO tienen síntomas SÍ contagian.



MANEJO DE RIESGOS

EL RIESGO 0 NO EXISTE

Entre todo/as podemos lograr que nuestros entornos, conductas y comportamientos sean

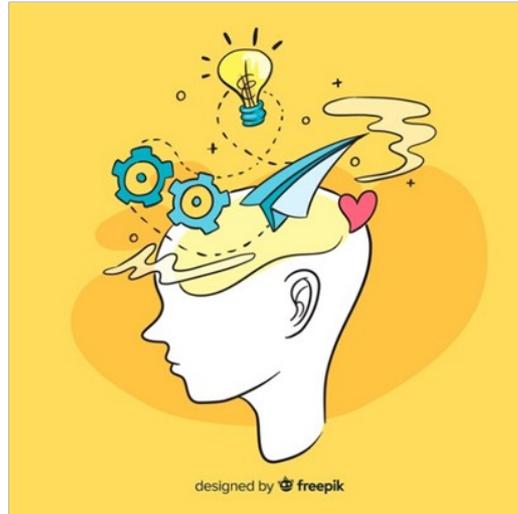
seguros y saludables.



¿CUÁNDO EL RIESGO ES MÁS BAJO?

- La persona que tiene el virus:
 - Tiene una carga de virus pequeña
 - Toma **medidas preventivas.**
- La posible persona receptora:
 - Tiene un sistema de defensas fuerte
 - Toma **medidas preventivas.**

¿Y CÓMO LO LOGRAMOS?



MEDIDAS PREVENTIVAS

1. LAVADO DE MANOS



Solo tardo 40 segundos.



**Me mojo las manos
con agua y jabón**



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



**Me aclaro bien los restos
del jabón y si es necesario
repito el proceso**



**Me seco bien con
una toalla de papel**

Limpiar bien todas las partes de las manos

2. MASCARILLAS

1. Siempre asociado a otras medidas
2. ¿Qué mascarilla se debe usar?
3. ¿Cuándo es obligatorio su uso?
4. ¿Cómo usarla adecuadamente?



“Infografía Mascarillas”

3. REUNIONES Y ENCUENTROS

Que debemos tener en cuenta:

1. **Antes** del encuentro
2. **Durante** el encuentro
3. En la mesa



RESUMEN MEDIDAS PREVENTIVAS

- Lavado **M**anos frecuente
- Usar **M**ascarilla
- Distancia seguridad → 1,5 **M**etros

3 M

- Reunión en lugares abiertos.
- Si reuniones en lugares cerrados:
 - Pocas personas
 - Espacio bien ventilado
 - Todos/as con mascarilla
 - Encuentro breve

OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS: VACUNACIÓN

ESTAMOS AQUÍ

DICIEMBRE 2020

MARZO 2021

JUNIO 2021

Etapa 0

DESARROLLO,
AUTORIZACIÓN Y
EVALUACIÓN

Etapa 1

PRIMERAS DOSIS
DISPONIBLES

Grupos prioritarios

- Residentes y personal en centros de mayores
- Personal sanitario y sociosanitario (primera línea y otros)
- Grandes dependientes no institucionalizados

Etapa 2

MÁS DOSIS
DISPONIBLES

Otros grupos prioritarios

- Personas mayores de 80 años

Etapa 3

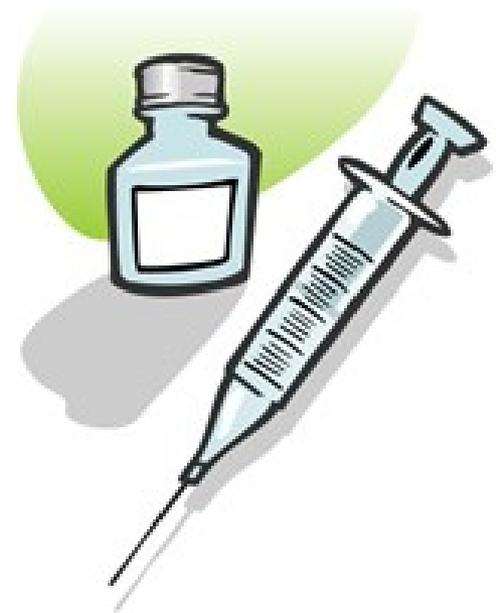
VACUNA
AMPLIAMENTE
DISPONIBLE

Resto grupos prioritarios

Pendiente de anunciar

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE VACUNARSE?

- Disminuir gravedad y mortalidad de la enfermedad.
- Prevenir la enfermedad.
 - **NO la evitamos.**
- Protege directamente a cada persona vacunada, pero también al resto de la población.



¿ES OBLIGATORIO VACUNARSE?

- No. Como ocurre con el resto de vacunaciones en España, la vacuna no es obligatoria.

¿TIENE EFECTOS SECUNDARIOS?

Todas las vacunas pueden producir efectos secundarios leves o graves.

- **Leves:** febrícula/fiebre, dolor de cabeza, dolor en zona inyección, náuseas...
- **Graves:** reacción alérgica grave

**A PESAR DE QUE SE HAYA RECIBIDO LA VACUNA, ES
IMPORTANTE SEGUIR MANTENIENDO LAS MEDIDAS DE
PREVENCIÓN**



BIENESTAR EMOCIONAL

ALGUNOS DATOS

25% DICE QUE SU SALUD MENTAL HA EMPEORADO

LA SALUD EMOCIONAL HA SIDO LA MÁS PERJUDICADA

MUJERES Y JOVENES: LOS MÁS AFECTADOS

4 DE CADA 10 PERSONAS DICEN HABER EMPEORADO
POR LA INCERTIDUMBRE Y MIEDO

EMOCIONES MÁS FRECUENTES

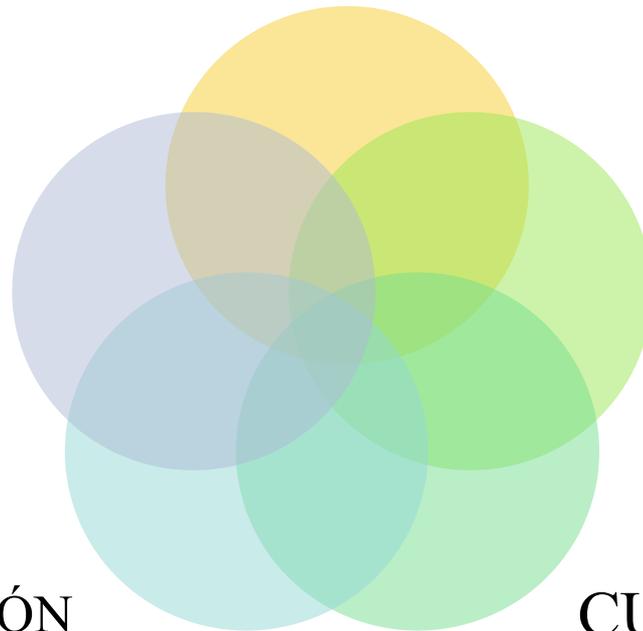
TRISTEZA

INSEGURIDAD

MIEDO

DESMOTIVACIÓN

CULPABILIDAD



BIENESTAR EMOCIONAL EN NIÑOS/AS

- Explicarles lo que sucede de forma clara y sencilla.
- Prestar atención a cómo les afecta la situación.
 - Pueden tener miedo
 - Buscan seguridad
- Normalizar lo que sienten con cariño y comprensión
- Enseñarles las medidas preventivas.



BIENESTAR EMOCIONAL EN NIÑOS/AS

- Establecer rutinas y horarios:
 - Puede aparecer insomnio
 - Cambios en la alimentación
- Mantener la actividad escolar y de ocio.
- Hacer actividades que les gusten.



BIENESTAR EMOCIONAL EN ADULTOS

- Expresa como te sientes, lo que necesitas y cómo te podrían ayudar.
- Reconoce tus **sentimientos y emociones**:
 - “¿Cómo me hace sentir esto?”
 - Permítete momentos de tristeza y a la vez piensa en nuevas formas de actuar.
- Entiende que **hay cosas que no podemos controlar**.



BIENESTAR EMOCIONAL EN ADULTOS

- Centrarnos en **qué podemos hacer**:
 - Crear rutinas
 - Realizar actividades que nos gusten
- Controlar el estrés:
 - Evitar escuchar noticias que producen ansiedad
 - Buscar información en sitios oficiales → Evitar noticias falsas.
- Cuidar la convivencia:
 - Ayudar y dejarse ayudar por los que nos rodean
 - Compartir cuidados y tareas.



ASPECTOS POSITIVOS

La Pandemia también nos ha dejado cosas positivas.

- **Conocernos** a nosotros mismos.
- Cultivar la mente y el **aprendizaje**.
- Pasar más **tiempo en familia**.
- Descubrir nuevas **aficiones** y cosas que nos gustan
- Desarrollar nuestra **creatividad**.
- Empezar a practicar un **deporte**.



