

RECOMENDACIONES DE LOS CENTROS DE SALUD ANTE LA SITUACIÓN ACTUAL POR COVID-19

Unidad de Coordinación Operativa
Comarcal

Comarca del Matarraña/Matarranya.



COMARCA DEL
matarraña

The text "COMARCA DEL" is in a small, green, uppercase font. Below it, the word "matarraña" is written in a large, lowercase, sans-serif font, with a green wave-like graphic under the "ña".

Introducción.

Desde los Centro de Salud de la Comarca del Matarraña/Matarranya, viendo el escenario actual y evolución de la pandemia por el COVID19 , queremos recordar a toda la población las medidas de protección básicas para protegernos del COVID19, la forma de actuar en el caso de que se presente síntomas compatibles con el mismo, como funcionan los centros de salud y las recomendaciones a realizar a la población con el objetivo de mantener todas las medidas adecuadas para la prevención del mismo.

En el momento actual, después del tiempo transcurrido, desde el inicio de la pandemia y dada la tendencia de la situación, es importante que la población se concencie, de que mantener las medidas de prevención es un beneficio para toda la población en lo que a la salud se refiere, además de que protegemos a los sectores de población más vulnerables.

1: Recomendaciones generales COVID19

Desde los Centros de Salud de la Comarca del Matarraña, y viendo el escenario actual y evolución de la pandemia por el COVID19, queremos recordar las medidas de protección básicas para el COVID19:

- Es obligatorio el uso de mascarillas y distancia interpersonal en espacios públicos tanto abiertos como cerrados, además de la adecuada higiene de manos.
- Esta obligatoriedad en el uso de la mascarilla incluye también el tiempo que se pasa en un bar o su terraza (espacios de concurrencia pública) cuando no se este bebiendo ni comiendo nada. Al hacerlo así, el tiempo de exposición disminuye de forma importante, de forma que si una persona ha estado con otra persona en la que más adelante se confirma el diagnóstico de COVID19, puede no considerarse contacto estrecho y de esa manera evitar el aislamiento domiciliario durante 14 días.
- Es muy recomendable el uso de mascarillas y el mantener la distancia interpersonal también en propiedades privadas (domicilios particulares, locales...) cuando coinciden personas no convivientes para minimizar el riesgo de exposición al COVID19.
- Para que la mascarilla haga su efecto protector tiene que estar bien colocada, y para ello tiene que cubrir nariz y boca.
- El uso de mascarilla protege a los demás, así que si ves a alguien que no la lleva, pídele que se la ponga, es por tu salud y la de tu entorno mas cercano.

2: Que hacer si hay síntomas compatibles.

Desde los Centros de Salud de la Comarca del Matarraña, y viendo el escenario actual y evolución de la pandemia por el COVID19, queremos recordar como se debe actuar si se presentan síntomas compatibles con el COVID19 o se conoce la situación de contacto estrecho.

- Es obligatorio quedarse en casa si se presenta fiebre, tos, falta de aire, u otros síntomas compatibles con COVID19, además de ponerse en contacto telefónico con su Centro Sanitario.
- Un contacto estrecho de un paciente COVID19 se considera a la/s persona /s que haya/n estado más de 15 minutos, a menos de 2 metros y sin las medidas de protección adecuadas.
- Los contactos estrechos de personas diagnosticadas de COVID19, una vez tengan conocimiento de ello tienen que aislarse en su domicilio de forma obligatoria. Desde el Centro Sanitario, se contactará con esta/s persona/s, se le darán todas las indicaciones y se programará la prueba PCR en el Centro de Salud.
- Independientemente del resultado de este test PCR, esta/s persona/s que se considera/n contacto/s estrecho/s se tendrá/n que quedar en casa aislado/s durante 14 días.

3: Funcionamiento de los Centros de Salud.

Desde los Centros de Salud de la Comarca del Matarraña, y viendo el escenario actual y evolución de la pandemia por el COVID19, queremos recordar como funcionan los servicios sanitarios actualmente.

El funcionamiento de los Servicios Sanitarios no ha cambiado desde que empezó la pandemia por el COVID19.:

- Hay que llamar por teléfono a su centro sanitario de referencia (consultorio rural o Centro de Salud) antes de acudir de forma presencial.
- El profesional sanitario hablará directamente con usted y valorará la necesidad de una consulta presencial.
- En el caso de que precise una consulta presencial, según la situación, se le solicitará que usted mismo se desplace hasta el centro sanitario a una hora concreta o el profesional se desplazará a su domicilio, todo ello para evitar aglomeraciones de personas en la sala de espera, y minimizando así el riesgo de transmisión.

- Desplazados. Si habitualmente vive fuera, su centro de salud habitual es otro y esta pasando una temporada en el pueblo, este año es más importante que cualquier otro el gestionar el desplazamiento temporal. Solicite a su Centro de Salud de referencia el desplazamiento temporal por el tiempo que vaya a permanecer en el municipio, ya que es necesario para la gestión del estudio de contactos y la realización de la prueba PCR. Además también le irá bien si precisa una consulta médica, consulta enfermera o atención urgente.

4: Solicitud desde el Centro de Salud.

Desde los Centros de Salud de la Comarca del Matarraña, y viendo el escenario actual y evolución de la pandemia por el COVID19, queremos solicitar la implicación y colaboración de la población.

- Es necesario, y solo así avanzaremos, pues este virus lo paramos unidos.
- Piensa en tu propia salud, la salud de tus familiares, amigos, población y comarca...
- Por el bien de todos:
- Usa adecuadamente la mascarilla
- Mantén la distancia interpersonal
- Extrema las medidas higiénicas
- Evita espacios cerrados y las concentraciones de personas
- Limita en la medida de lo posible la vida social, tanto en número de actividades como en número de personas que se encuentran (hasta 10 personas).

**Muchas gracias por vuestra
responsabilidad y colaboración.**