

## PANDEMIA COVID-19

### RECURSOS INFORMATIVOS DE UTILIDAD PARA LA CIUDADANÍA

6 de mayo de 2020

El Ministerio de Sanidad, en el contexto de la pandemia Covid-19, ha desarrollado una serie de recursos, materiales, infografías y videos para facilitar información a la ciudadanía.

A continuación, se recogen los elaborados hasta el momento, por temáticas trabajadas, aunque **se recomienda revisar la página web**, ya que **esta información está en continua actualización**:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

#### MATERIALES DISPONIBLES EN OTROS IDIOMAS (inglés, francés, árabe, rumano y chino)

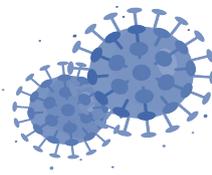
- Qué hacer.
- Qué hacer si se tiene síntomas.
- Recomendaciones para el aislamiento en casa encasos leves.
- Cómo hacer las compras de primera necesidad.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

- Preguntas y respuestas sobre COVID-19
- Aplanando la curva entre todos
- Guía de buenas prácticas en el centro de trabajo 1
- Guía de buenas prácticas de las salidas de la población infantil.
- Comunicación respecto a la información sobre los casos de shock pediátrico que circula en los medios de comunicación y redes sociales.

#### VÍDEOS

- Nuevo coronavirus: ¿Qué es y cómo protegernos?"
- ¿Para qué se están tomando medidas de control?"
- Estado de alarma, ¿qué implica?"
- Si tienes que salir de casa
- EsteVirusLoParamosUnidos
- ¿Qué es el covid 19?
- ¿Por qué aplanar la curva?
- Consejos para adolescentes.
- Alergia y/o asma durante epidemia COVID-19. Recomendaciones
- Bienestar emocional de niños y niñas.
- Limpieza en casa.
- Aplanando la curva.
- Recomendaciones para personas mayores.
- La importancia de la Atención Primaria.
- Los niños y las niñas ya pueden salir a pasear.
- Si tienes síntomas, aíslate.
- Limpieza en casa.
- Un día más es un día menos.



### CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

- Franjas horarias en las salidas para pasear y hacer deporte.
- Redes comunitarias en la crisis de COVID-19.
- Salidas de la población infantil.
- Uso de mascarilla higiénica.
- Uso de mascarilla quirúrgica.
- Limpieza general de la vivienda.
- ¿Qué hacer con la limpieza de las superficies?
- Al llegar a casa
- ¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?
- ¿Cómo hacer las compras imprescindibles en la farmacia?
- Compartir mensajes en redes
- Cómo usar correctamente la mascarilla
- ¿Debo usar guantes al salir de casa?
- Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo.

### BIENESTAR EMOCIONAL

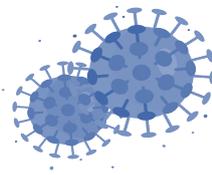
- Gestión emocional.
- Apoyo emocional a niños y niñas.
- Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa.
- Consejos para adolescentes en casa.
- Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus.
- Acompañar en el duelo.
- Acompañar a niños y niñas en el duelo.
- Teléfonos de asistencia psicológica.

### PREGUNTAS GENERALES

- ¿Qué es?
- ¿Cómo se transmite?
- Síntomas
- Tratamiento
- Cómo protegerse
- Qué hacer
- Decálogo sobre cómo actuar en caso de síntomas
- Si tienes síntomas, aíslate.
- Aislamiento domiciliario de casos leves.
- ¿Qué hago si conozco a alguien con síntomas de coronavirus?
- Test diagnósticos COVID-19
- ¿Has estado en contacto con alguien con síntomas?
- Qué digo a la población infantil.

### RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD

- Actividad física.
- Alimentación.
- Consumo de tabaco.
- Consumo de alcohol.
- Recomendaciones para mayores.
- Recomendaciones para cuidadores y familiares de mayores y personas vulnerables.
- Vacunación durante el estado de alarma.
- Prevención de accidentes de hogar. Personas mayores.
- Prevención de accidentes de hogar. Infantil.
- Mujeres embarazadas.

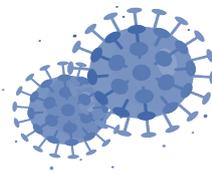


## RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON CONDICIONES DE SALUD CRÓNICAS

- Guía de actuación con personas en condiciones de salud crónicas y personas mayores en situación de confinamiento.
- Recomendaciones para niños y niñas con trastorno del espectro autista.
- Recomendaciones para personas con epilepsia.
- Atención sanitaria a personas con condiciones de salud crónicas en Atención Primaria.
- Recomendaciones para personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- Recomendaciones para personas con alergia y/o asma.
- Recomendaciones para pacientes anticoagulados.
- Servicios Sociales de atención domiciliaria.
- Recomendaciones para personas con cáncer.
- Recomendaciones para personas con diabetes.
- Recomendaciones sobre la medicación para personas con condiciones de salud crónicas.
- Recomendaciones para pacientes con enfermedad renal crónica en diálisis.
- Atención del Infarto agudo de miocardio.
- Recomendaciones para personas con fibrosis quística.
- Atención del ictus.
- Recomendaciones para pacientes con hipertensión arterial.
- 

## HIGIENE DE MANOS

- Vídeo e infografía sobre cómo lavarse las manos para adultos
- Vídeo e infografía sobre cómo lavarse las manos para niños/a.



## MATERIALES DISPONIBLES EN OTROS IDIOMAS

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania/otrosIdiomas.htm>

A continuación se pueden encontrar y descargar algunos materiales relacionados con recomendaciones para cuidar la salud y sobre bienestar emocional, incluido cómo afrontar el duelo o acompañarlo.

## CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

**Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo**

El miedo a la pandemia de COVID-19 puede generar situaciones de hostilidad en la sociedad haciendo que sea aún más difícil frenar al virus. La ciencia nos dice que somos más fuertes frente a las epidemias cuando detenemos el estigma y la discriminación. Aquí tienes algunas propuestas para hacerlo:

- Recuerda que el COVID-19 no entiende de procedencias, de etnias, ni de edades, el virus infecta a todas las personas.
- Tenemos la responsabilidad de contribuir como podamos a frenar la pandemia, pero nadie es culpable de tener COVID-19. Piensa que algunas de estas personas han podido infectarse realizando labores esenciales para nuestros niños y bienestar.
- El miedo y la información errónea favorecen el estigma y la discriminación. Utiliza y comparte información de fuentes fiables e institucionales como la de organismos internacionales, el Ministerio de Sanidad o las Consejerías de Sanidad.
- Corrige de forma educada aquellos mensajes que en tu entorno favorecen la estigmatización y discriminación de determinados grupos de la población o de las personas con COVID-19.
- Muestra comprensión con quienes tienen COVID-19 y con los grupos más afectados y vulnerables.
- Evita discriminar y ayuda a las personas a las que los profesionales sanitarios han recomendado hacer cuarentena o aislarse, están haciendo lo correcto para protegeros.
- Respeto a las personas que se ven obligadas a salir de casa por fuerza mayor (por ejemplo, padres y madres con hijos o hijas con trastorno del espectro autista).
- Mantener un comportamiento cívico y solidario es ahora más importante que nunca.

30 abril 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
@sanidadgob

**ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS**

**Compartir mensajes en Redes Sociales**

Antes de compartir ponlo en cuarentena  
No contribuyas a difundir mensajes tóxicos

**PORQUE**

- No toda la información que compartimos es verdadera, está contrastada o es útil.
- Algunos mensajes pueden contribuir a poner en riesgo a personas vulnerables.

Para evitar difundir mensajes falsos, antes de compartir responde a estas preguntas:

- ¿Conozco a las personas o a la organización que ha elaborado lo que voy a compartir?
- ¿Es tan importante que lo comparta?
- ¿Será de utilidad para las personas que lo van a recibir?
- ¿Compartirlo va a colaborar a que podamos sobrellevar mejor todos esta situación?
- ¿Es realmente fiable?

23 marzo 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
@sanidadgob

**ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS**

## RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD

**Quedarse en casa: recomendaciones saludables**

**Actividad física**

El hogar está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos: ¡aprovéchalas!

- Utiliza varios momentos del día para **móvete**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En [www.estilosdevidasaludables.msbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.msbs.gob.es) puedes ver videos sencillos de ejercicios para repetir en casa.
- No estés más de 2 horas seguidas sentado**.
- Si necesitas salir a la calle (para las actividades y excepciones permitidas) y es posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor.
- Con niños**: pon música, juega a las estatuas, involúcrales en las tareas domésticas...

30 abril 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
@sanidadgob

**ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS**

**Quedarse en casa: recomendaciones saludables**

**Alimentación**

- Sigue una **alimentación equilibrada** tratando de tomar fruta y verdura a diario. Elige, en la medida de lo posible, alimentos no procesados evitando productos con azúcares añadidos y grasas. Es recomendable el consumo de legumbres, huevos, arroz, pasta y pan integrales.
- Planifica un menú** para la semana y elabora tu lista de la compra.
- Evita las bebidas azucaradas y las energéticas: **la mejor opción es siempre el agua**.
- Si tienes más hambre de la habitual, haz **tempiés saludables**: zanahorias, frutos secos no fritos, cereales, fruta.
- Con niños**: cuida su alimentación comiendo sano **la mejor fórmula es tu ejemplo!** Involúcrales en las tareas de cocina dando color a la dieta con frutas y verduras.

**RECUERDA**: el abastecimiento de alimentos está garantizado, por lo tanto, no es necesario acumular grandes compras que puedan suponer el desperdicio de los alimentos.

30 abril 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
@sanidadgob

**ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS**



### Quedarse en casa: recomendaciones saludables Consumo de tabaco o cigarrillos electrónicos



- ✓ Si fumas, piensa en los **beneficios de dejarlo**: ¡son muchos! Si lo dejas: **felicítate cada día y no recaigas**. Es la mejor decisión que has tomado por tu salud
- ✓ Si vas a fumar, **intenta hacerlo lo menos posible**. Vivas solo o no, sal a la ventana o balcón y ventila bien la casa
- ✓ Hazlo por ti pero, sobre todo, hazlo **si convives con menores, embarazadas o personas que tienen alguna enfermedad**
- ✓ **Con niños: ¡protégelos!** No fumes en espacios cerrados (tabaco, cigarrillos electrónicos u otras formas de consumo), ventila, lávate las manos después de fumar y cámbiate de ropa
- ✓ Recuerda: el consumo de tabaco **empeora el curso de las enfermedades respiratorias**, como la enfermedad COVID-19



23 marzo 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob



### Quedarse en casa: recomendaciones saludables Consumo de alcohol



- ✓ Recuerda que el alcohol tiene **efectos negativos en la salud**. Si no consumes **¡enhorabuena!**, sigue así
- ✓ En caso de que lo hagas habitualmente, reduce su consumo todo lo posible. **Sustitúyelo en la despensa por otras bebidas**
- ✓ Si la cuarentena te causa ansiedad, beber no es una buena solución. **Háblalo con tus familiares o amigos, o contacta telefónicamente con tu profesional sanitario de referencia**
- ✓ Si estás **embarazada** o piensas que puedes estarlo, no bebas
- ✓ El consumo elevado de alcohol puede hacer que tu comportamiento te ponga a ti o a otras personas en **riesgo de infectarte**



23 marzo 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob



### Seguridad en personas mayores para evitar accidentes en el hogar

- Retira muebles, alfombras o cables que obstruyan el paso
- Mantén una iluminación suficiente, enciende las luces cuando te levantes por la noche
- Evita levantarte bruscamente de la cama, mejor **siéntate primero 15 segundos con los pies colgando**
- Utiliza **bastón, andador, gafas o audífonos** si lo haces habitualmente
- El calzado de casa debe ser cómodo, cerrado, que sujete bien el pie y no resbale
- Cuidado con los **suelos deslizantes**, muy pulidos o con desniveles
- En la **cocina**, coloca los utensilios al alcance de la mano
- Para acceder a lugares altos utiliza **escaleras estables**, los taburetes son peligrosos
- En el **baño**, coloca una alfombrilla antideslizante dentro y fuera de la bañera o plato de ducha

23 marzo 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob



### Seguridad en niños y niñas, frente a accidentes en el hogar

- ✓ Asegura que muebles, estanterías, televisores, etc. están **bien anclados a la pared**
- ✓ Mantén **cerradas ventanas y puertas** de terrazas (si es posible con cierres de seguridad)
- ✓ Evita poner sillas o muebles bajos delante
- ✓ **Ventila abatiendo las ventanas** o supervisales durante ese tiempo
- ✓ Mantén la **vigilancia** en el cambiador y la trona, procurando atar las cintas de seguridad
- ✓ Asegura poner el **mango hacia dentro** en las cazuelitas y sartenes
- ✓ Aleja de su alcance **productos de limpieza, medicamentos**, etc.
- ✓ Procura que los **suelos no resbalen** ni patinen
- ✓ Aleja de su alcance **piezas pequeñas** (juguetes, botones, monedas, globos, garbanzos, alubias...)

23 marzo 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob



### GUÍA DE ACTUACIÓN PARA PERSONAS CON CONDICIONES DE SALUD CRÓNICAS Y PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO.

Estado de alarma por COVID-19.



04 abril 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob



### Recomendaciones para niños y niñas con trastorno del espectro autista durante la epidemia de COVID-19

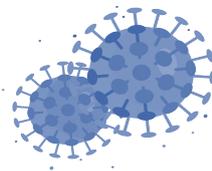
Aspectos que se deben cuidar con los niños y niñas con TEA

Alimentación saludable	Horario de sueño	Actividad física diaria (bailar)
En la rutina diaria Proponer mejor que imponer		
Mantener una rutina diaria (usar agenda, pictogramas)	Usar de manera adecuada las tecnologías de información y comunicación	Consolidar lo aprendido
Distribuir diferentes espacios de la casa para cada actividad	Registrar actividades a hacer, usar los pictogramas	Estar atentos a los cambios de conducta
Actividades que puedes realizar con los niños y niñas con TEA		
Preparar la comida juntos	Inventarse círculos por casa, enrollarse en mantas	Baño que incluye un mensaje
Para los más pequeños	Juegos que estimulen los sentidos, con texturas diferentes.	Juegos de disfraces
Juegos manipulativos (pales, coches, trenes...)	Juegos de dedos, plastilina.	Juegos de mesa (si los admiten antes)
Salidas a la calle		
Cuando salgas, recuerda llevar el certificado de discapacidad o prescripción de un profesional		
Si tú o tu hijo/a se encuentran mal		
Ponte en contacto con el teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma o tu centro de salud. Si tienes sensación de gravedad llame al 112.		

Puedes encontrar más información en:  
 - <https://www.mscbs.gob.es/tema/mi-niño-con-trastorno-del-espectro-autista>  
 - <https://www.mscbs.gob.es/tema/mi-niña-con-trastorno-del-espectro-autista>  
 - <https://www.mscbs.gob.es/tema/mi-niño-con-trastorno-del-espectro-autista>

Consulta fuentes oficiales para informarte  
 www.mscbs.gob.es  
 @sanidadgob

10 abril 2020



# BIENESTAR EMOCIONAL

### Impacto emocional por COVID-19

La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado subitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.

Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estás sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.

Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero como respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.

**Esto acabará y seremos más fuertes**

Reconoce tus emociones

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.

Enfoca tu energía y genera una rutina

- Presta atención a lo que sí puedes hacer.
- Cumple con las medidas del estado de alarma.
- Elabora un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

Céntrate en lo que puedes hacer

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.

Cuida

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

Desconecta

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te quiten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.

Mantén el contacto social

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

23 marzo 2020

CONSULTA FUENTES OFICIALES PARA INFORMARTE  
www.mscbs.gob.es @sanidadgob

### Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia de COVID-19

¿Cómo puede afectar la situación actual?

En estos momentos nuestras vidas han cambiado. Los niños y las niñas pueden requerir más atención, tener problemas para dormir y/o en la alimentación y mostrar enfado, tristeza, cansancio o miedos.

Explicale lo que está sucediendo

Con palabras adecuadas a su edad y sin añadir miedos. Escucha sus preocupaciones y contesta a sus preguntas. Procura que no estén mucho tiempo recibiendo información sobre el tema. Recuerdale que es algo temporal.

Normaliza sus emociones

Explicale que estar triste, tener miedo o sentir cualquier otra emoción es normal y que las personas adultas también las sentimos y se pueden manejar.

Un ejemplo vale más que mil palabras

Se un referente a la hora de manejar sus emociones y evita las discusiones. Cumple las medidas del estado de alarma y sigue las medidas de higiene. Estate pendiente del uso que hacen de las pantallas y da ejemplo desconectandote tú también.

Organízate en casa

- Facilita el contacto con familiares y amigos mediante videollamadas.
- Establece una rutina familiar adaptada a su edad e involúcrala en las tareas domésticas.
- Intenta diferenciar las rutinas de diario de las de fin de semana y planifica actividades para que jueguen y se relajen.

Disfruta del tiempo a su lado

CONSULTA FUENTES OFICIALES PARA INFORMARTE  
www.mscbs.gob.es @sanidadgob

### Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa

**Creando una rutina**

- Organiza las actividades del día o de la semana. Trata de que tus horarios y los de tus hijos e hijas estén programados, con normalidad.
- Sigue los hábitos básicos de higiene. Vístete, no te quedes en pijama.
- Planifica las tareas domésticas en familia. Compartidas, pueden ser relajantes y divertidas.
- Si estás trabajando o estudiando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo para ello y respálate.

**Cuidate**

- Realiza actividad física a diario. Si puedes, dos veces al día. Esta debe ser ajustada a tu condición física.
- Establece momentos de descanso. Realiza actividades que disfrutes y te resulten relajantes.

**Conéctate y aprovecha el ocio a distancia**

- Puedes mantenerte en contacto con amistades y familiares, mediante llamadas, mensajes, videollamadas o conexiones en grupo.
- Museos, artistas y grupos editoriales ofrecen muchas propuestas online gratuitas estos días.
- Evita la sobreinformación.
- Ten también tiempo de desconexión.

**Y cuida la convivencia**

- Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, cómo gestionar el tiempo a solas que cada uno necesita.
- Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza con la tensión que todos tenemos y trata de resolverlo en otra llamada.
- Cuando sientas tensión, inspira y expira profundamente 3-5 veces.

Tu esfuerzo está salvando vidas

21 marzo 2020

CONSULTA FUENTES OFICIALES PARA INFORMARTE  
www.mscbs.gob.es @sanidadgob

### Adolescentes en casa durante la pandemia por COVID-19

Consejos que pueden ayudar a padres y madres

La situación de confinamiento que estamos viviendo puede generar momentos de tensión en las familias.

Su gestión es difícil para todas las personas, pero la adolescencia es una etapa en la que puede ser más complicado sobrellevarlo.

- Habla sobre cómo se transmite el COVID-19, explica cuáles son los síntomas a los que debe prestar atención y asegúrate que conoce las medidas para protegerse.
- Escucha sus opiniones, ideas y emociones acerca de la pandemia. Comparte las preocupaciones transmitiendo seguridad, recuerda que eres su referente y cómo tú te sientas será lo que perciba y viva.
- Tu hijo o hija necesitará estar más conectado con sus amistades de forma virtual. Son momentos de mayor flexibilidad ante el uso de internet y las redes sociales. Podéis establecer reglas consensuadas para su uso.
- Insiste en la necesidad de que todos los miembros de la familia cumpláis con los horarios y las normas de la casa.
- Implicale en las tareas del hogar, organizando turnos de limpieza, poner y quitar la mesa, preparar algunas comidas, redecorando su habitación...

- Ayúdalo a identificar sus emociones y a desarrollar la capacidad de autocontrol. Si algún tema de discusión os está alterando en exceso, podéis aplazar la conversación a otro momento en el que podáis hablar de lo ocurrido con más tranquilidad.
- Aprovecha para interesarte por sus aficiones y compartir momentos juntos/as, hablar, ver una película, jugar a un juego, cocinar, hacer deporte...
- Procura que no se aisle en su cuarto, establece límites a la hora de irse a dormir, los horarios de las comidas y hábitos de higiene.
- Haz seguimiento de sus tareas escolares, pero dale espacio y deja que se organice.
- Baja el nivel de exigencia y evita discusiones innecesarias.
- Respetar su intimidad y sus espacios y enseñarle la importancia del respeto de los espacios del resto de la familia en casa.

3 abril 2020

CONSULTA FUENTES OFICIALES PARA INFORMARTE  
www.mscbs.gob.es @sanidadgob

