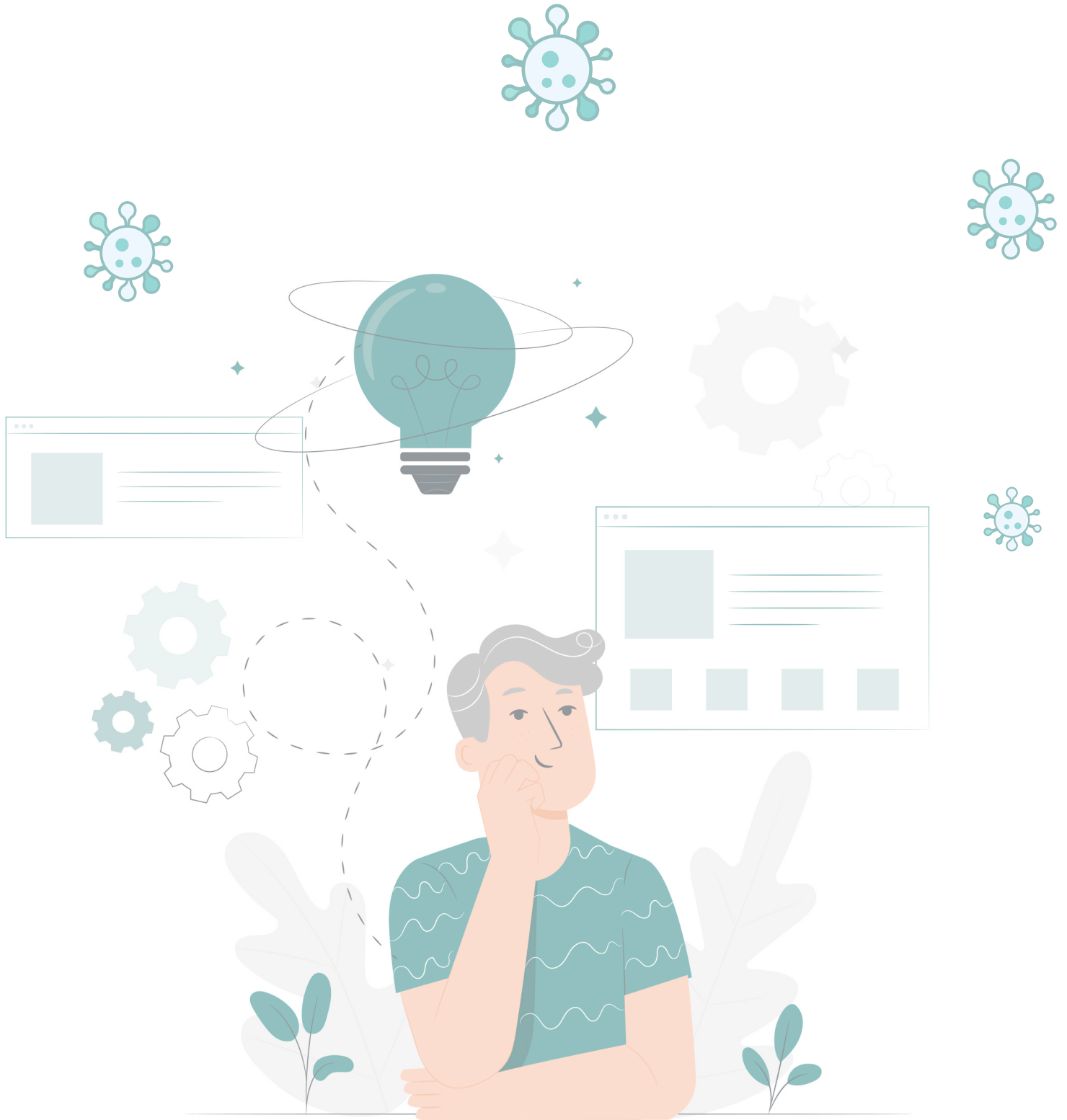


Guía de recomendaciones COVID-19

Servicio de Teleasistencia



Ayuntamiento
de Murcia



ÍNDICE

Prevenir el contagio.....	2
Cómo actuar en caso de síntomas.....	4
Mientras tengas que hacerlo... Quédate en casa.....	6
Cuando sea posible salir a la calle.....	8
Afrontar el miedo a salir a la calle.....	9
Cuídate.....	11

Esta guía se ha elaborado a partir de las medidas establecidas por las autoridades sanitarias para las diferentes fases de la desescalada tras la COVID-19 y recoge una serie de recomendaciones para ayudar en la vuelta a la "Nueva Normalidad"

Prevenir el contagio

Sabemos que esta situación es temporal pero, tal y como las autoridades sanitarias aconsejan, es necesario que para evitar nuevos brotes de contagio llevemos a cabo las siguientes medidas de seguridad:



Lávate las manos frecuentemente.



Evita tocarte la nariz, ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

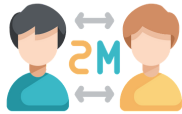


Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado.



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso.

Prevenir el contagio



Respetar la distancia de seguridad, de al menos 2 metros, con otras personas.



Usar la mascarilla según las recomendaciones de las autoridades sanitarias.



Cuando vayas a un establecimiento, desinfectate las manos antes y después. Trata de pagar con tarjeta para evitar el contacto.



En caso de que se produzca un nuevo confinamiento, salir de casa en las horas recomendadas por las autoridades sanitarias y procurar evitar aglomeraciones.

Si tienes cualquier duda acerca de estas medidas, ¡contacta con tu servicio de teleasistencia! Como siempre, estaremos encantados/as de hablar contigo.



Cómo actuar en caso de síntomas

En caso de presentar síntomas, no salgas de casa y contacta con las autoridades sanitarias o el servicio de teleasistencia de manera inmediata.

Te recomendamos las siguientes actuaciones para evitar el contagio entre convivientes.



Evita visitas a tu domicilio o salir de casa. Si necesitas que alguien te cuide, preferentemente que se trate de una persona sin patologías o situación de riesgo.



Si convives con otras personas, aíslate en una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.



Comunícate: ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos, así como informar a las autoridades sanitarias si tus síntomas empeoran. Recuerda que también puedes pulsar el botón rojo de tu servicio de teleasistencia en cualquier momento y nosotros nos encargaremos de todo.



Si es posible, utiliza tu propio baño. En caso de que lo tengas que compartir, se debe desinfectar en profundidad tras su uso.

Conoce más medidas de cómo actuar en caso de síntomas en la siguiente página.

Cómo actuar en caso de síntomas



No compartas utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes.



Recuerda que tanto tu como los convivientes debéis lavaros las manos con frecuencia. Si te encuentras aislado, conviene que en tu habitación dispongas de productos de higiene de manos y de un cubo de basura con pedal para los residuos.



Es conveniente que laves tu ropa en la lavadora a 60-90° y la vajilla con agua caliente o en lavavajillas.



Utiliza la mascarilla si te desplazas por el domicilio.



Limpia a diario las superficies que se toquen a menudo con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua).

Estas medidas pueden variar en función del desarrollo de la pandemia, por lo que te recomendamos que, ante cualquier duda, contactes con las autoridades sanitarias o con tu servicio de teleasistencia para informarte de cualquier posible cambio.

Mientras tengas que hacerlo... Quédate en casa

Seguramente ya eres un experto/a en confinamiento y habrás desarrollado muchos recursos y rutinas para estar en forma. Pero si te has quedado sin ideas... ¡tenemos alguna más!

ESCUCHA MÚSICA

La radio te ofrece compañía y la música influye positivamente en el estado de ánimo. Aprovecha para explorar nuevas emisoras.

ESTABLECE UN HORARIO DE ACTIVIDAD Y DESCANSO

Por ejemplo: misma hora para acostarte y levantarte, hora del aseo, hora de la cocina, hora de la limpieza, hora de contactar telefónicamente con familiares, hora de activar la mente, etc.

¿CÓMO ACTIVAR LA MENTE?

- Aprende cada día una palabra nueva (ayúdate del diccionario) y utilízala en tus conversaciones.
- Cada mañana al levantarte pregúntate el día, mes y año en el que te encuentras.
- Presta atención a lo que haces, sobre todo si se trata de rutinas habituales (como apagar la luz, el fuego de la cocina...)
- Si sueles perder objetos por la casa, cuando guardes uno, comenta en voz alta dónde lo estás guardando. Esto ayudará a consolidar el recuerdo y encontrarlo la próxima vez.

Mientras tengas que hacerlo... Quédate en casa

¿QUIÉN DIJO QUE EN CASA NO SE PUEDE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO?

Todos los días haz una ruta por casa si tu movilidad te lo permite: Puedes recorrer el pasillo varias veces, primero más despacio y poco a poco más deprisa. Incluso puedes ir levantando y moviendo los brazos mientras caminas. Recorre las diferentes zonas de la casa, haciendo diferentes actividades en cada una de ellas. Haz estiramientos en la cama al levantarte, prueba a levantar saquitos de arroz pequeños con movimientos repetitivos, en el sofá puedes girar los tobillos o levantar las piernas...

EXPLORA NUEVAS AFICIONES

Como el cuidado de plantas, crear un álbum decorativo, escribir historias del pasado, elaborar chistes para compartir con conocidos, realizar vídeos caseros, cocinar nuevas recetas, etc.

CONOCE A TUS VECINOS

Si vives en un edificio o con casas cerca, trata de comunicarte por la ventana o balcón con ellos. Te darán compañía y te ayudarán a llevar el día a día. Si nadie lo ha hecho, puedes probar a poner música alta desde tu radio y que todos se animen.



Cuando sea posible salir a la calle...

El avance de la crisis del COVID-19 permite que podamos disfrutar de momentos en la calle, debido a la relajación de las medidas de confinamiento, que han sido posibles gracias a la colaboración ciudadana y a la disminución de los casos de contagio. Por tanto, cuando salgas a la calle, recuerda las medidas de prevención y presta atención a las caídas:

ATENCIÓN A LAS CAIDAS

El periodo de confinamiento ha disminuido nuestra capacidad física, ya que nos hemos mantenido menos activos físicamente. Esto ha debilitado nuestros músculos, lo que aumenta el riesgo de caída. Por ello, es especialmente importante prestar atención a nuestro cuerpo y el entorno por el que nos desplazamos:



- Tómate tu tiempo, no vayas con prisas.
- Evita la carga excesiva o llevar muchas bolsas.



- Escoge recorridos seguros: sin baches y bien iluminados.



- Respeta las reglas de seguridad vial: utiliza los pasos de peatones y los semáforos.



- En ocasiones es necesario utilizar calzado y ayudas técnicas adecuadas, como los bastones o andadores.



- Toma precauciones en el transporte público: utiliza siempre los pasamanos y procura sentarte.

Afrontar el miedo a salir a la calle

1

Si salir a la calle te genera miedo, **NO TENGAS PRISA.** Cada persona sale a la calle cuando se encuentra preparada para ello.

3

PREPÁRATE MENTALMENTE.

Márcate objetivos pequeños y alcanzables: comenzar saliendo a la puerta de tu casa, al día siguiente a la esquina de tu calle, al día siguiente un poco más lejos...

2

SENTIRNOS BIEN POR FUERA ayuda a sentirnos bien por dentro. Probablemente al arreglarte, se incrementarán tus ganas de salir a la calle.

4

Comienza por salir por **LUGARES CONOCIDOS.** Eso te generará confianza, verás personas conocidas y recorrerás lugares que te trasladen a recuerdos agradables.



Afrontar el miedo a salir a la calle

5

PROTÉGETE.

Usa la mascarilla cuando salgas de casa.

6

POCO A POCO.

Si el momento en el que salgas hay muchas personas paseando y eso te produce agobio, puedes volver a casa y probar en otro momento.

7

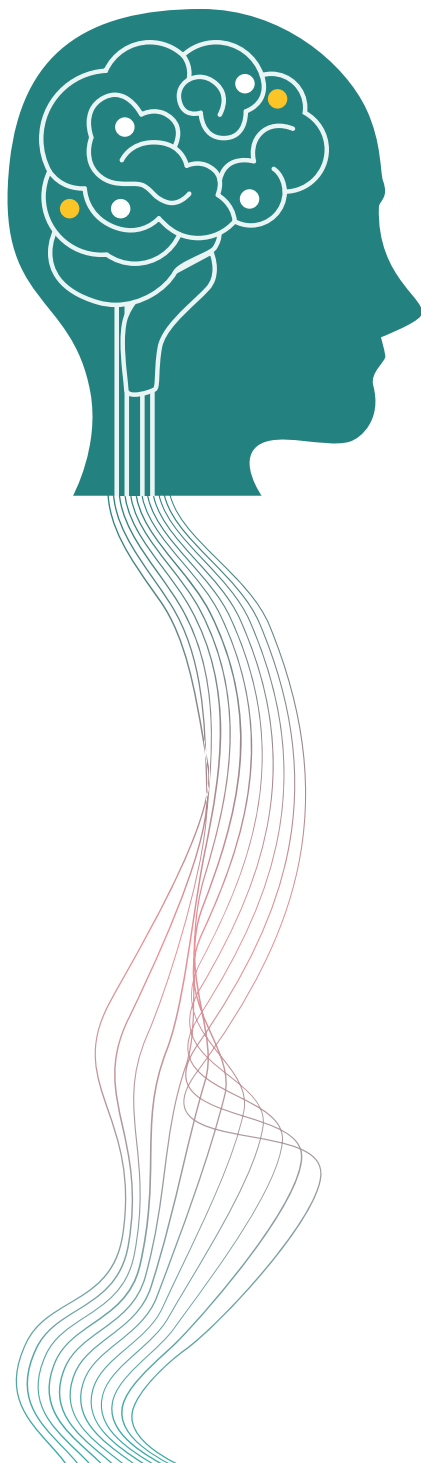
PRESTA ATENCIÓN a

aquello que observas mientras caminas: ver a otras personas disfrutando y sonriendo transmite calma y bienestar.

8

Llama a tus familiares o amigos para **CONTARLES LA EXPERIENCIA** del paseo y qué sensaciones has tenido. Seguramente coincidiréis en muchas de ellas.



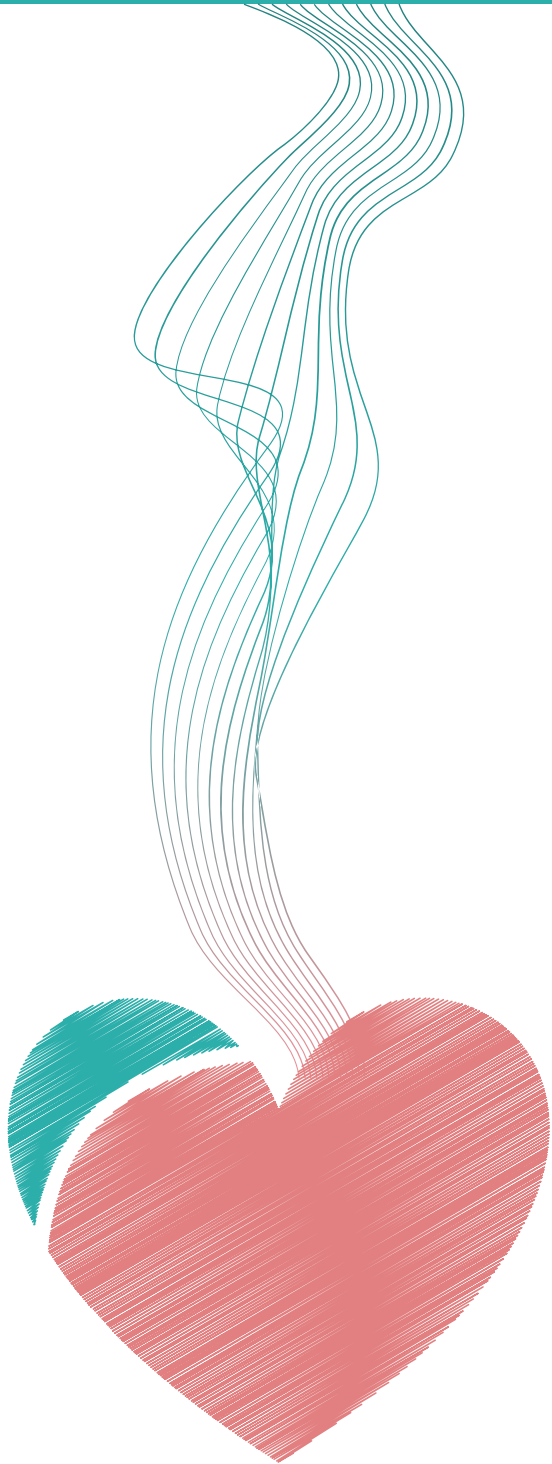


La sensación de **AUTOCONTROL** aparece cuando te propones metas que puedes alcanzar. Plantéate un pequeño propósito para cada día. Por ejemplo, “hoy no voy a criticar las acciones de los demás”.

Aprecia el **TIEMPO** que tienes para cuidarte a ti mismo/a. La sociedad nos ha impuesto durante mucho tiempo un ritmo excesivo. Ahora tienes tiempo para ti.

Identifica tus pensamientos alarmistas y haz **UN LISTADO DE RECUERDOS AGRADABLES**. Cuando aparezcan esos pensamientos negativos, lee el listado de recuerdos.

COMPARTE tus preocupaciones y escucha las de los demás. Te sentirás liberado/a y a la vez útil escuchando a los demás.

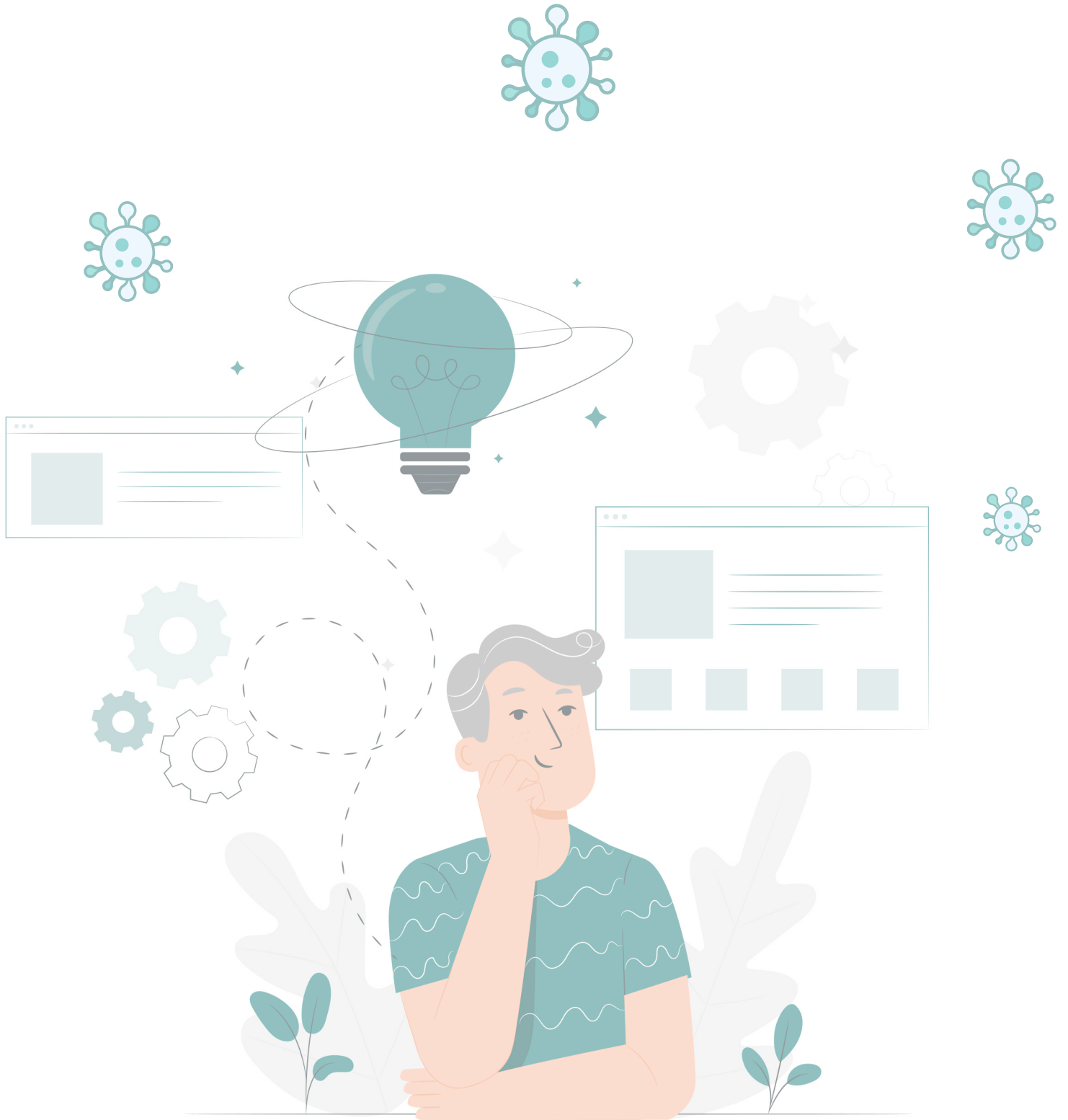


FÍJATE límites para la información que recibes sobre la situación actual. La sobreinformación es perjudicial. Márcate una hora al día para actualizarte y el resto del tiempo dedícatelo a ti.

Dedica tiempo cada día a **RELACIONARTE CON LOS DEMÁS**, aunque sea por teléfono. No pierdas el contacto. Nos necesitamos mutuamente.

La **PACIENCIA** es la madre de todas las ciencias. Eres más paciente de lo que crees. Esta situación nos está enseñando a practicarla. Valórate por ello.

Si utilizas el **HUMOR** de manera habitual, no dejes de hacerlo. Sacar sonrisas a los demás es el mejor medicamento... ¡y es gratuito!





**Ayuntamiento
de Murcia**