



CÓMO PREVENIRLO,
CÓMO GESTIONARLO



¡DETENGAMOS LA PANDEMIA JUNTOS!

ICARE junto con GrIS Emilia Romagna te invita a luchar contra la pandemia utilizando todos los medios disponibles.

Para detener la propagación del virus, es importante utilizar todas las **herramientas de prevención disponibles**, como:

- uso correcto de la mascarilla
- higiene regular de manos
- distanciamiento social de al menos 1 metro

Las vacunas

Las vacunas ayudan al sistema inmunitario a reconocer y bloquear el virus que causa el COVID-19, evitando que se reproduzca en nuestro cuerpo.

El efecto de las vacunas en nuestro cuerpo es el de retener en la memoria los anticuerpos contra el COVID-19 durante el mayor tiempo posible.

Existen distintos tipos de vacunas autorizadas en Europa: aunque actúen de forma diferente, ¡todas te ayudarán a protegerte!

Los beneficios de las vacunas

- **Eficaces:** los estudios científicos demuestran que las vacunas son muy eficaces para prevenir las formas graves de la enfermedad
- **Gratuitas:** ¡son un derecho para todos!

Las vacunas no son obligatorias pero sí imprescindibles para proteger a la mayoría de la población.

PROTEGERTE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS: LO QUE HAY QUE HACER



Mantener al menos
1 metro de distancia



Lavarse las manos
con frecuencia



Desinfectar picaportes
y otras superficies

LO QUE NO HAY QUE HACER



NO crear
aglomeraciones



NO dar apretones
de manos



NO estornudar
en la mano



NO tocarse la cara
con las manos



NO tocar la
parte delantera de
la mascarilla



NO quitarse
la mascarilla
para hablar

CÓMO PONERSE CORRECTAMENTE LA MASCARILLA



Lávate bien las manos



Ponte la mascarilla con la parte coloreada hacia afuera y coloca la pieza metálica sobre la nariz.
Cubre nariz, boca y barbilla



Retira la mascarilla por las gomas



Tras retirar la mascarilla,
lávate las manos

SÍNTOMAS DEL COVID-19



LEVES

- fiebre
- tos
- cansancio
- pérdida del gusto o del olfato



MODERADOS

- dolor de garganta
- molestias y dolores
- dolor de cabeza
- diarrea
- ojos enrojecidos
- erupción cutánea



GRAVES

- falta de aliento
- dificultad para respirar
- dificultad para hablar
- estado de confusión
- dificultad para moverse
- dolor en el pecho

LLAMA AL 118

SI ERES UN CASO SOSPECHOSO O CONFIRMADO DE COVID-19

¡QUÉDATE EN CASA!

- No vayas a trabajar, a la escuela o a lugares públicos
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón o con solución de base alcohólica
- Si es posible, aíslate en una habitación con la puerta cerrada; si no es posible, lleva siempre la mascarilla puesta y mantén una distancia de al menos 2 metros de los demás, abre la ventana con frecuencia
- Si es posible, utiliza un baño separado. Si no es posible, limpia el baño con lejía diluida después de cada uso.
- Lávate bien las manos antes y después de ir al baño

INFORMA INMEDIATAMENTE A TU MÉDICO

CÓMO CUIDAR DE UN ENFERMO CONFIRMADO O SOSPECHOSO DE COVID-19 EN EL HOGAR

- Asegúrate de que descanse, beba, coma
- Lleva siempre la mascarilla puesta cuando te acercas
- Lávate siempre las manos tras entrar en contacto con la persona enferma o sospechosa, su vajilla o su ropa
- No compartas vajilla con la persona enferma o sospechosa y lávala con agua caliente y jabón
- Desinfecta todos los días las superficies que la persona enferma o sospechosa pueda haber tocado
- Coloca la ropa de la persona enferma o sospechosa en una bolsa bien cerrada, a la espera de ser lavada
- Lava la ropa sucia, las sábanas y toallas de la persona enferma o sospechosa en la lavadora a 60°



PONTE AL DÍA CON LAS FUENTES OFICIALES

<https://vaccinocovid.regione.emilia-romagna.it>

<https://vaccinocovid.regione.emilia-romagna.it/come-prenotare>

<https://www.salutelazio.it/nuovo-coronavirus>

<https://prenotavaccino-covid.regione.lazio.it>

<https://prenotavaccino.sanita.toscana.it/#/home>

<https://www.regione.toscana.it/-/vaccinazione-anti-covid-19>

<https://www.siciliacoronavirus.it>

Capofila



Partner

