

LUGO - INFORMACIÓN CULTURAL

ESPECIAL

EVENTOS/RECOMENDACIONES CULTURAIS EN INTERNET E INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE O CORONAVIRUS

MARZO - ABRIL 2020

PROGRAMA DO 26/03 AO 01/04

CONCELLO DE LUGO

Concellería de Cultura,
Turismo e Promoción
da Lingua



LUGO - INFORMACIÓN CULTURAL
EVENTOS/RECOMENDACIONES
CULTURAIS EN INTERNET

CONCELLO DE LUGO
Concellería de Cultura,
Turismo e Promoción
da Lingua



MARZO - ABRIL 2020
PROGRAMA DO 26/03 AO 01/04



DESDE ESTA ÁREA DE CULTURA, TURISMO E PROMOCIÓN DA LINGUA DO CONCELLO DE LUGO PROPOÑEMOS UNHA MOSTRA FOTOGRÁFICA COLECTIVA DE IMÁXES DE LUGO TOMADAS DESDE AS VOSAS CASAS (E DENTRO TAMÉN) NESTES DÍAS DE PECHÉ POLO CONFINAMENTO POLO COVID-19.

Mostra online #NACASAEDESDEACASA

Haberá dúas modalidades: "NACASA" mostrará como estamos a pasar o encerro as/os lucenses nas nosas casas e "DESDEACASA" na que as/os lucenses poderán retratar a súa cidade dende as súas fiestras e balcóns.

O obxectivo desta proposta é que a cidadanía de Lugo siga nas súas casas e obteñan fotos curiosas desta atípica situación que nos tocou vivir, que poden enviar ao Facebook da Área (@LugoTurismo) Instagram (@culturaturismolugo) ou ao Twitter (@LugoTurismo).

Unha vez finalizado o prazo, o venres 3 de abril, as fotografías utilizaranse para crear sendos vídeos.

Así que xa sabedes: Mandádenos fotografías dende as fiestras, terrazas ou balcóns das vosas casas. De día ou de noite, do que vedes ou non vedes a través delas Primavera, chuvia, solpores, amenceres, rúas, tellados, patios de luzes..o que queirades. Compartamos tamén como estamos levando este peche nas nosas casas, con quen o pasamos, como o pasamos; cociñando, xogando, bailando, descansando...o que queiras.

O prazo remata o venres 3 de abril. Faremos un vídeo con todas elas e o colgaremos nas nosas redes.

Twitter: @LugoTurismo

Facebook: @LugoTurismo

Instagram: @culturaturismolugo

MARZO - ABRIL 2020
PROGRAMA DO 26/03 AO 01/04

BUSCAMOS ARTISTAS

Saca o teu lado artístico



Únete a
#quedARTEncasaMihl

INICIATIVA:

#QUEDARTENACASAMIHL #QUEDARTEENCASAMIHL

Con esta iniciativa pretendemos motivar, a través das nosas redes sociais, a aproveitar esta situación para sacar o noso lado máis artístico.

Para participar hai que crear unha obra: unha fotografía, un debuxo, unha pintura, unha obra musical, audiovisual...etc., que ao entender do autor reflecta a situación que estamos a vivir, utilizando a linguaxe artística e a creatividade.

Poden participar nenos e maiores, artistas con e sen experiencia. Queremos expor todas as obras de forma virtual. Teñen que porlle un título, subila ás súas redes sociais co hastag #quedArtenacasaMihl ou #quedARTEncasaMihl, etiquetándonos na publicación para poder vela. As obras poderán verse nesta galería virtual seguindo en Instagram os dous #hastag.

Esta acción está orientada a público adulto e infantil, e ten por obxectivo o entretemento, pero tamén motivar a parte artística de cada un.

[A idea final da iniciativa, dependendo da participación e das circunstancias sería recoller, dalgunha maneira, todos os traballos artísticos nunha exposición que tratase a situación actual que estamos a vivir desde unha perspectiva artística]

¿Sabías que...?

Comproba canto sabes da historia de
Lugo

INICIATIVA:

¿SABÍAS QUE...?

Cada día, a través das historias do noso Instagram propoñemos un "Xogo" de preguntas con varias respostas, no que hai que acertar a correcta.

A temática sempre será sobre a historia da cidade ou o noso museo.

Esta acción está orientada a público adulto, e tería como obxectivo entreter e dar información histórica da cidade dun xeito ameno e divertido.

INICIATIVA:

#MIHLNACASA #MIHLENCASA

En sucesivos días, subiremos diferentes vídeos, fotografías, tanto do museo na súa parte interior así como da exterior ademais do seu contido actual, e con estes dous # agruparemos diferente información referida o MIHL pero dende un punto de vista virtual nestes días de confinamento.

SEGUIREMOS A SUBIR CONTIDOS RELACIONADOS COAS EXPOSICIÓNS DO MUSEO

- "Momentos" exposición de Tino Cuesta
- "Desenterrar o pasado" Arqueoloxía
- "Visións de Lugo" Concurso pintura rápida da cidade fotografías das pezas máis importantes do museo (monolito fundacional, máscara teatral, pezas cerámicas.....)

Facebook: @museomihl

Instagram: @Mihl_museo

LUGO - INFORMACIÓN CULTURAL
EVENTOS/RECOMENDACIONES
CULTURAIS EN INTERNET

CONCELLO DE LUGO
Concellería de Cultura,
Turismo e Promoción
da Lingua



MARZO - ABRIL 2020
PROGRAMA DO 26/03 AO 01/04



LANZAMENTO NO NOSO INSTAGRAM DO TRIVIAL O VELLO CÁRCERE!

Nas stories destacadas do noso Instagram teredes 5 preguntas diarias sobre a historia do edificio. Cada pregunta contará con 2 posibles respostas.

Se queredes buscar información, podeades mirar os contidos da nosa páxina web www.ovellocarceredelugo.gal

As respostas correctas colgarémolas ao día seguinte nas mesmas stories, xusto antes da seguinte ronda de preguntas.

Todos os días ás 20:30 h. Desfrutade!

SEGUE A PROGRAMACIÓN VIRTUAL DE O VELLO CÁRCERE NAS SÚAS REDES

<https://www.facebook.com/OVelloCarcere/>

<https://www.instagram.com/ovellocarcere>



APRENDE OUTROS IDIOMAS SEN MOVERTE DE LUGO

CASA DAS LINGUAS DE LUGO

#activandolugo



CDL ESTRADA GRANXA
982 807 838
casa.linguas@concellodelugo.org

CDL MARÍA BALTEIRA
982 297 248
casa.linguas.balteira@concellodelugo.org



A CASA DAS LINGUAS LUGO ESTÁ A COMPARTIR ACTIVIDADES EN INGLÉS,
FRANCÉS E ALEMÁN PARA TODO O MUNDO

<http://casadaslinguasconcellodelugo.blogspot.com>

LUGO - INFORMACIÓN CULTURAL
EVENTOS/RECOMENDACIONES
CULTURAIS EN INTERNET

CONCELLO DE LUGO
Concellería de Cultura,
Turismo e Promoción
da Lingua



MARZO - ABRIL 2020
PROGRAMA DO 26/03 AO 01/04

#EUQUEDONACASA

RECOMENDACIONES CULTURAIS, EDUCATIVAS E DE OCIO



Durante o estado de alarma as nosas redes sociais funcionarán como ferramenta de difusión de contidos culturais, educativos e de ocio. Estamos con vós e queremos axudarnos a pasar o mellor posible estes días.



AS REDES SOCIAIS DESTA ÁREA - CULTURA, TURISMO E PROMOCIÓN DA LINGUA - DIFUNDIRÁN CONTIDOS EDUCATIVOS E DE OCIO DURANTE O ESTADO DE ALARMA

Maite Ferreiro, concelleira de Cultura, Turismo e Promoción da Lingua, indicou que “durante a duración do estado de alarma decretado polo goberno do Estado, as redes sociais da área de Cultura funcionarán como ferramenta de difusión de contidos de ocio e educativos”.

“Debuxos en galego, concertos, visitas virtuais a museos, bibliotecas virtuais e páxinas educativas, entre outros, serán os contidos que se poderán atopar nas redes sociais de Cultura” afirmou Maite Ferreiro, que engadiu “queremos axudar ás familias a facer menos complicadas as medidas decretadas polo Estado”.

“Planificarase a difusión para, cada día, rotar os contidos que se publiquen e que toda a poboación atope entretemento mentres dure esta situación”, declarou Maite Ferreiro.

www.facebook.com/LugoTurismo
www.instagram.com/culturaturismolugo
www.twitter.com/LugoTurismo

EN INTERNET PODES:

Aprender un pouco de galego con #DigochoEu, vídeos de 1 minuto moi recomendables:

<http://www.crtvg.es/informativos/etiqueta/digochoeu>

Ler libros, revistas, audiolibros e ver películas en formato electrónico a través de Galicia Le: plataforma de préstamo das bibliotecas públicas galegas

<https://www.galicia.le.gal>

Ver a curta "Give In To Giving" sobre a importancia de axudar aos demais

<https://www.youtube.com/watch?v=CZAz-4NCUPck>

Gozar con algunha das revistas que están de balde en

<https://www.kioskoymas.com/other/landings/aviso>

Elle, Cosmopolitan, QMD, Esquire, Harper's Bazaar, Men's Health, Diez Minutos, Elle Gourmet, Fotogramas, Cocina Diez, Casa Diez, micasa, DeViajes, Supertele, Car and Driver, Nuevo Estilo, Elle Decoration, Women's Health y Runners.

Facer experimentos científicos cos peques seguindo os vídeos de TheDadLab

https://www.youtube.com/channel/UC-c_-hyOu9-oKINdMKHBudcQ

Visitar o Guernica no Museo Reina Sofía

<https://guernica.museoreinasofia.es>

Seguir o Festival Atlántica de contos no seu face

<https://www.facebook.com/festivalatlantica>

Facer actividades didácticas, recortables, e fichas para colorear sobre Ricardo Carballo Calero e o Día das Letras Galegas en

<http://primaveradasletras.gal>

Ver un dos espectáculos da compañía teatral VOADORA

<https://www.facebook.com/VVOADORA>

Xogar, xogar e xogar. Xogos educativos de balde

<https://www.abcyga.com>

Probar o remedio da Rede Museística Provincial de Lugo para estes días de confinamento, unha vacina cargada de arte e memoria: #Museal

<https://www.facebook.com/redemuseistica-provincial>

Ver os vídeos de Páramo Pictures: canle de Youtube en galego con máis número de seguidores: superan os 41.000. Parodian as cancións máis populares do momento para achegalas á realidade galega.

https://www.youtube.com/channel/UCvW-6niP9S_STrNe3Go64GIQ

#quedanacasa

O CONCELLO AO TEU SERVIZO NO

010 / 982 297 350

010

Concello de Lugo



CONTACTA
con todos
os servizos
municipais



SOLICITA
Información



VOLUNTARIADO
Educativo

INFORMACIÓN BÁSICA DO CONCELLO DE LUGO

BENESTAR

Benestar reforza as liñas telefónicas para atender as persoas soas, con problemas de saúde e de mobilidade



www.lugo.gal

982297455

982297458

982297505

982297460

www.facebook.com/ConcellodeLugo



O Concello anulará as taxas das terrazas e exime do pago do aluguer aos comerciantes da praza de abastos, mercado municipal e aos emprendedores dos viveiros municipais



Concello de Lugo



CORONAVIRUS E MOBILIDADE

Durante o estado de alarma as persoas unicamente poderán circular polas vías de uso público para realizar estas actividades



Concello de Lugo

- 1.** Adquisición de alimentos, produtos farmacéuticos e de primeira necesidade.
 - 2.** Asistencia a centros, servizos e establecementos sanitarios.
 - 3.** Desprazamento ao lugar de traballo para efectuar a prestación laboral.
 - 4.** Retorno ao lugar de residencia habitual.
 - 5.** Asistencia e coidado a maiores, menores, dependentes, persoas con discapacidade ou persoas especialmente vulnerables.
 - 6.** Desprazamento a entidades financeiras e de seguros.
 - 7.** Por causa de forza maior ou situación de necesidade.
 - 8.** Calquera outra actividade de análoga natureza que se fará individualmente, salvo que se acompañe a persoas con discapacidade ou por outra causa xustificada.
- Está permitida a circulación de vehículos particulares polas vías de uso público só para a realización de ditas actividades, reabastecer en gasolineiras ou estacións de servizo.

Sexamos responsables e quedemos na casa!



Aviso!

MEDIDAS CONTRA O VIRUS NOS AUTOBUSES URBANOS



Concello de Lugo

Segundo o Real Decreto da declaración do #EstadoDeAlarma, o transporte urbano público debe seguir mantendo os seus servizos ao 100%. Para evitar riscos de contaxio tomaranse as seguintes medidas:

Incremento de limpeza e desinfección na flota de buses.

Nos buses quedará inutilizada unha de cada dúas filas de asentos para incrementar a separación entre as persoas que utilicen o transporte urbano.

A entrada nos autobuses urbanos farase pola porta traseira e **será gratuito** para evitar o contacto entre as persoas condutoras e as usuarias.

Estas medidas manteranse ata novo aviso e aplacase en todas as liñas.

Aínda así recomendamos limitar o seu uso ao mínimo imprescindible!



CORONAVIRUS E ANIMAIS DE COMPAÑÍA

Non hai evidencias científicas de que cans e gatos poidan transmitir o virus. Con todo ante a actual crise de Saúde Pública fanse necesarias as seguintes recomendacións:



Concello de Lugo

Podo sacar ao can?

Si. Só as persoas sas poderán pasealo. Con todo debe realizarse individualmente. Será un paseo breve e coidando en todo momento o contacto con outras persoas.

Medidas xerais con animais de compañía:

- 1** Despois de tocar ao animal: non tocarse ollos, nariz ou boca e lavarse as mans.
- 2** Limpar, ao subir a casa, con xel desinfectante, almofádalas e cola por prevención.

Medidas xerais para persoas positivas en Coronavirus:

- 1** Recoméndase deixar o coidado das mascotas a outras persoas.
- 2** Para protexer ao coidador temporal, usar utensilios novos para o animal e non os usados en compañía da persoa positiva.
- 3** Se dás positivo e non tes con quen deixar ao animal asegúrate de limpar as mans habitualmente, usa máscara en presenza do animal e evita no que poidas o contacto físico coa mascota.
- 4** Respecto a correa ou outros materiais relacionados coa mascota, convén lavalos e desinfectalos ou empregar outros novos.

Sexamos responsables tamén coas nosas mascotas e non as abandonemos



Aviso!

**A RECOLLIDA DE ENSERES QUEDA
SUSPENDIDA TEMPORALMENTE**



Concello de Lugo



CORONAVIRUS E RETIRADA DE LIXO

O Concello de Lugo habilita un sistema para retirar o lixo na casa dos pacientes con coronavirus



Concello de Lugo

Deches positivo en coronavirus e vives en Lugo? Chama ao 092 (Policía Local).

Deixa os teus datos, dirección e un teléfono de contacto para que os responsables do servizo de limpeza coordinen a retirada do lixo da túa casa.

Como se fará a recollida?

Para que non se produza contacto cos operarios, acordaremos unha hora de recollida, así tan só terás que deixar a bolsa de lixo na porta da túa casa instantes antes de que se retire.

E despois, a onde irá ese lixo?

Os residuos serán trasladados a un xestor de residuos.

Axúdanos a extremar as precaucións!

INFORMACIÓN BÁSICA DA DEPUTACIÓN DE LUGO



INFORMACIÓN



Como medida preventiva ante o coronavirus, a atención ao público en todas as dependencias provinciais límitase aos casos estritamente necesarios e previa solicitude de cita nos seguintes teléfonos:



Información Xeral **982260000**

Presidencia **982260099**

Emerxencias Rede Viaria Provincial **982265944**

Vías e Obras **982265945**

Recursos Humanos e Turismo **982260120**

Benestar Social, Emprego e Igualdade **982260075**

Recadación **982242315**

Contratación **982260083**

Unidade de Saúde **982260218**

Cooperación cos Concellos e Formación **982227812**

Medio Ambiente **982227813**

Finca Gayoso Castro **982310004**

Rexistro **982260030**

Sede electrónica **982260001**

Vicepresidencia, Deportes, Centrad, Medio Rural e do Mar, Mocidade,
Cultura, PHA e Normalización Lingüística **982260193/682714593**

Consorcio de Bombeiros **982260048**



DEPUTACIÓN
DE LUGO

INFORMACIÓN XERAL



982260000

WWW.DEPUTACIONLUGO.GAL



www.facebook.com/deputacionlugo

INFORMACIÓN BÁSICA DA XUNTA DE GALICIA

GALEGO CASTELLANO

CORONAVIRUS

Inicio Menú

SERVIZO GALEGO de SAÚDE XUNTA DE GALICIA

Buscar...

Que debemos saber...

FORMULARIO DE AUTOTEST PARA O CORONAVIRUS

Aviso da posibilidade de suspensión ou aprazamento da actividade cirúrxica programada, consultas externas non urxentes e programas de cribado

Recomendacións da Consellería de Sanidade en relación á situación actual do novo Coronavirus en Galicia

Galicia activa o Plan de Emerxencias

Ver todos

AUTOTEST CORONAVIRUS

Formulario de autotest para o coronavirus

Información para a poboación

Información para os profesionais sanitarios

Información para outros colectivos profesionais

O máis visto

Información para os profesionais sanitarios

Recomendacións sobre o coronavirus

Aviso a viaxeiros

CORONAVIRUS, COMO ACTUAR?

PRINCIPAIS PREGUNTAS E RESPOSTAS

Como se contaxia?

O contaxio prodúcese polas pingas da tose e os esbirros.

Cales son os primeiros síntomas?

Os principais síntomas son a tose seca, a febre e a dificultade respiratoria.

Que facer en caso de contaxio?

En caso de sospeita chama ao **900 400 116**. Se se trata dun caso grave chama ao **061** ou o **112**.

Como podo protexerme fronte o contaxio?

Lava as mans con frecuencia. Cubre a túa boca e nariz ao esbirrar. Tose co cóbado ou sobre un pano. Evita tocarte a boca, nariz e ollos coas mans.

Se enfermo, que perigo corre a miña contorna?

Son contactos de alto risco as persoas coas que convives ou tes contacto case a diario e contactos de baixo risco a persoas coas que coincides ocasionalmente.

Como debo desinfectar a miña casa?

Poden usar os produtos de sempre, presta atención as superficies que toques habitualmente: pomos das portas, mandos a distancia, teclados...

Se a miña mascota enferma, pódeme contaxiar?

As mascotas poden contraer o virus, pero non poden contaxiar aos humanos.

Como debo actuar coas outras persoas?

Non biques nin saúdes coas mans. Mantén un distanciamento de metro e medio ou dous.

Podo viaxar?

Viaxa só cando sexa imprescindible.

Como debo actuar nun baño público?

Lava as mans con auga e xabón, sécaas cunha toalla de papel desbotable e toca tiradores e pomos cun pano de papel.

Podo saír a rúa?

Só o mínimo imprescindible.



<http://coronavirus.sergas.gal>
900.400.116

Información de utilidade

XUNTA DE GALICIA Coronavirus

O 13 de marzo de 2020, a Xunta de Galicia declara a situación de emerxencia sanitaria en Galicia e activa o Plan Territorial de Emerxencias. O 14 de marzo, o Goberno central declara o Estado de Alarma.

Esta situación obriga a tomar unha serie de medidas para garantir a protección da poboación fronte ao coronavirus e preservar os recursos sanitarios dispoñibles para facer fronte ás necesidades prioritarias.

**QUEDE NA CASA. SAIA SÓ
PARA REALIZAR
ACTIVIDADES IMPRESCINCIBLES**

Reprogramación de citas médicas:

- Calquera cambio na súa cita seralle comunicado de xeito individual.
- Se non recibe unha chamada do SERGAS mantense a cita que xa ten.
- Sempre que sexa posible realizaranse as consultas de xeito telefónico.

Mantense o calendario vacinal para os máis pequenos.

Recorde:

- Ante calquera problema de saúde utilice prioritariamente a consulta telefónica.
- As visitas nos centros sanitarios quedan restrinxidas a unha persoa por paciente, só se é necesario e sempre que non teñan máis de 70 anos.
- Manteña sempre a distancia de seguridade (1 metro) con outras persoas.
- Non esqueza lavar as mans con auga e xabón con frecuencia. Desinfecte as superficies de contacto.

Para máis información pode consultar a páxina web coronavirus.sergas.gal

Información de utilidade

XUNTA DE GALICIA Coronavirus

Se ten estes síntomas:

- Febre (temperatura superior a 38°).
- Tose.
- Dificultade para respirar ou sensación de falta de aire.

E estivo nalgunha destas zonas de risco (1) ou tivo contacto con algunha persoa xa diagnosticada co COVID-19 (coronavirus) nos últimos 14 días:

Chame ao 900 400 116 ou ao seu centro de saúde.

(1) Actualmente, en España: as CCAA de Madrid e A Rioxa, e os municipios de Labastida e Vitoria-Gasteiz (País Vasco) e Miranda de Ebro (Castela e León); Italia; Francia (Grabl Est e Hauts-de-France); Alemaña (Renania do Norte-Westfalia); China; Corea do Sur; Xapón (illa de Hokkaidō); Singapur e Irán.

Se ten estes síntomas e non estivo nas zonas de risco (1) ou non tivo contacto con algunha persoa xa diagnosticada coa COVID-19 (coronavirus) nos últimos 14 días, recomendámoslle:

- Tomar abundantes líquidos.
- Descansar o suficiente.
- Tomar antitérmico.
- Permanecer no domicilio.

Se ademais padece algunha enfermidade crónica (do corazón, respiratoria, do ril...) chame ao seu centro de saúde ou ao 061.

RECOMENDACIÓNS PARA O FOGAR

- Lavar as mans con auga e xabón ao entrar e a miúdo durante a estancia na casa.
- Crear hábitos e recordatorios para evitar tocar a cara e cubrir boca e nariz ao esbirrar ou tusir.
- Desinfectar con regularidade obxectos e superficies que se tocan regularmente como tiradores das portas, mesas e pasamáns.
- Ventilar a miúdo, abrindo ventás ou axustando o aire acondicionado.

FOGARES ONDE HAXA PERSOAS CON CORONAVIRUS

- Proporcionar á persoa enferma unha habitación individual, se é posible, e manter a porta pechada.
- Unha única persoa deberá prestarlle cuidados.
- Evitar compartir coa persoa enferma artigos do fogar de uso persoal.
- A persoa cuidadora realizará a hixiene de mans antes e despois do contacto.
- É importante asegurar diariamente unha correcta limpeza das superficies e os espazos. A desinfección pódese facer con lixivia rebaixada ou con auga oxixenada.
- É preferible usar material desbotable.
- Os residuos xerados no coidado da persoa enferma deben recollese nunha bolsa aparte e desbotalos cos residuos habituais.
- Non se require un tratamento especial para a roupa da persoa enferma, e tampouco é necesario vaixela desbotable. Os pratos e cubertos que use a persoa pódense lavar no lavalouza.
- A persoa enferma non debe manipular nin tocar as mascotas ou outros animais pese a que non hai datos que indiquen que os animais de compañía infectados poidan propagar o virus causante da COVID-19.

Para máis información pode consultar a páxina web coronavirus.sergas.gal

INFORMACIÓN BÁSICA DO MINISTERIO DE SANIDAD

The screenshot shows the official website of the Spanish Ministry of Health (Ministerio de Sanidad) for COVID-19 information. The page is titled "Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19" and features a navigation menu with categories like "ORGANIZACIÓN", "SANIDAD", "CONSUMO", "SERVICIOS SOCIALES", and "PRENSA". A sidebar on the left lists "SANIDAD" with sub-links for "Ciudadanos", "Profesionales", "Biblioteca y Publicaciones", and "Sanidad en datos". The main content area includes a header "Información actualizada sobre el brote" and a sub-header "Información oficial del Ministerio de Sanidad dirigida a los profesionales sanitarios y a la ciudadanía en relación a recomendaciones sanitarias y de salud pública de interés general." Below this, there are three main sections: "Situación actual" (with a refresh icon), "Información para la ciudadanía" (with a group of people icon), "Documentos técnicos para profesionales" (with a doctor icon), and "Información para Prensa" (with a printer icon). The footer contains utility links like "TRADUCIR", "COMPARTIR", "DESCARGAR PÁGINA ACTUAL EN PDF", "WEB TEMÁTICAS", "PERSONALIZA TUS SERVICIOS", "RSS", and "OCULTAR BARRA DE UTILIDAD".

www.facebook.com/MinSanidad

[www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/
ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm](http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm)

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
 PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose



Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias



Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?



Puedes salir de casa para hacer compras **de primera necesidad** tomando unas sencillas precauciones:



Pueden ir **quienes no presenten síntomas** (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona



Mantén una distancia mínima de **1-2 metros** y evita las aglomeraciones



Utiliza **guantes de usar y tirar** para elegir fruta y verdura, como venías haciendo hasta ahora



No te toques la cara y **lávate las manos** cuando vuelvas a casa



Pregunta en tu vecindario si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes **acercarle la compra a su puerta**, manteniendo la distancia de 1-2 metros



¡Actúa siempre con **empatía y respeto** hacia los demás!



17 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

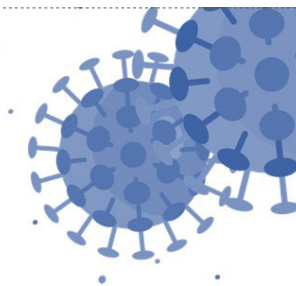
www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



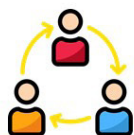
En la situación de pandemia ¿a quién se le hace el test del coronavirus?



Personas con infección respiratoria aguda con criterios de ingreso hospitalario



Así aseguramos evitar la transmisión en los hospitales



Personas con infección respiratoria aguda que sean:

- a) personal sanitario
- b) personal socio-sanitario
- c) otros servicios esenciales



Así garantizamos los servicios esenciales y protegemos a los grupos vulnerables controlando la transmisión

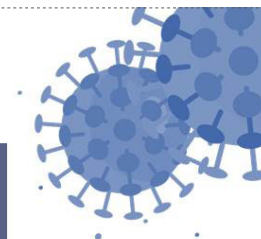
Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

17 marzo 2020

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



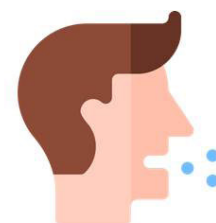
¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



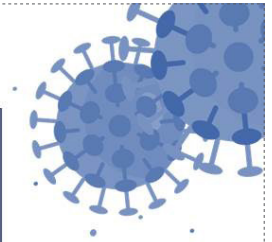
Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es

@sanidadgob



¿Debo utilizar mascarilla para protegerme del nuevo coronavirus?



La población general sana **no necesita utilizar mascarillas.**

Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan quienes están enfermos.

Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario.



Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es

@sanidadgob



Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

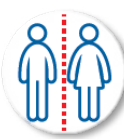
Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos**.



Tenga un **cubo de basura de pedal** en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **papelera**



Lávese las manos con agua y jabón



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



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, y lávese las manos al salir.



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 99 de agua). **Lávese las manos al terminar.**

Persona cuidadora



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Utilice mascarilla cuando compartan espacio



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**.

Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa.



Lave la ropa a **60-90º** y séquela bien

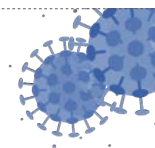
Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112. Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

13 marzo 2020

Fuentes:

- Basada en la [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad de Asturias.
- [Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19](#). Ministerio de Sanidad.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

¿Qué hago si **conozco a alguien con síntomas** de coronavirus?

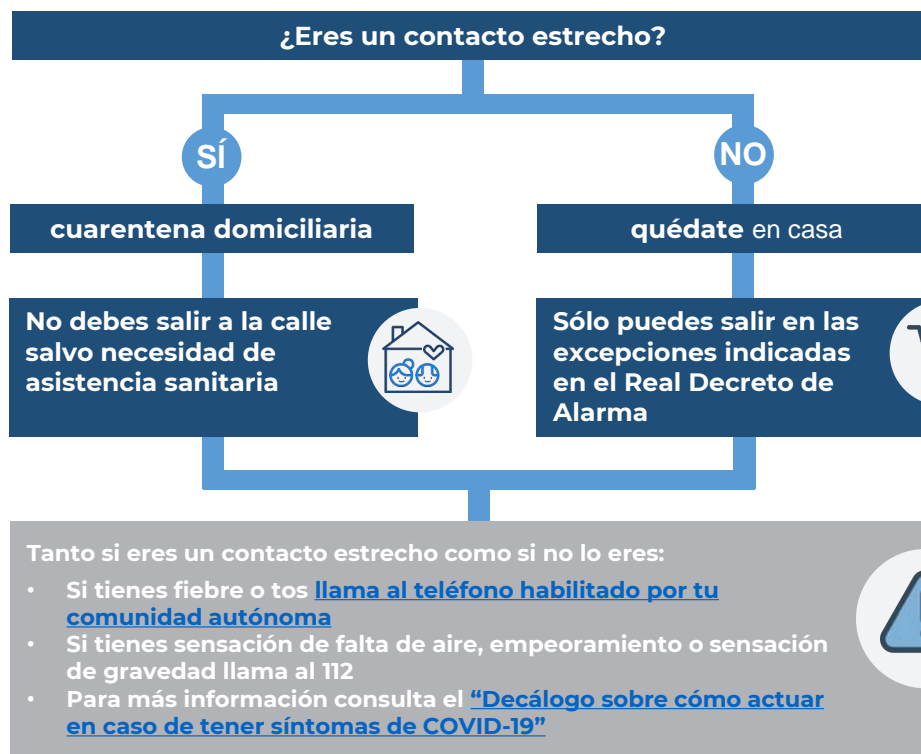


En primer lugar, debemos saber si hemos tenido un contacto estrecho o no. Un contacto estrecho se produce cuando:

has cuidado a una persona con coronavirus o con sospecha de coronavirus



has mantenido una relación próxima (menos de 2 metros) y continuada



18 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

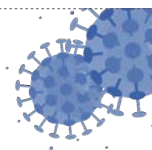
www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



Decálogo sobre **cómo actuar** en caso de tener **síntomas de COVID-19**:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE** 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.


- 2 MANTENTE COMUNICADO** **Ten disponible un teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.


- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.


- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA** Si no, **llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud.


- 5 AUTOCUIDADOS** Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos; descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.


- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO** Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.


- 7 LAVADO DE MANOS** Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**.


- 8 SI EMPEORAS** **Si empeoras** y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**.


- 9 14 DÍAS** Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.


- 10 ALTA** El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.



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

19 marzo 2020

**#ESTE VIRUS
 LO PARAMOS UNIDOS**



Nuevo coronavirus: Qué hacer

Si presentas alguno de los siguientes **síntomas**:

Fiebre



Tos



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

Si tienes:

Sensación de falta de aire



Empeoramiento

Sensación de gravedad

Llama al **112**

Es un teléfono de urgencias.
 Su buen uso depende de todos.

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	900 878 232 / 984 100 400 / 112 marcando 1
Cantabria	900 612 112
Castilla La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050



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

17 marzo 2020

**#ESTE
 VIRUS
 LO
 PARAMOS
 UNIDOS**



Información cultural elaborada o mércores 25/03. Séguenos nas nosas redes, e segue as redes das entidades, promotores culturais e medios de comunicación locais para as actualizacións correspondentes.

www.facebook.com/LugoTurismo

www.instagram.com/culturaturismolugo

www.twitter.com/LugoTurismo

Coa cultura en Lugo:



Concello de Lugo

Área de Cultura, Turismo
e Promoción da lingua