

LUGO - INFORMACIÓN CULTURAL

ESPECIAL

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

ABRIL 2020

PROGRAMA DO 02/04 AO 08/04

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



ABRIL 2020
PROGRAMA DO 02/04 AO 08/04



COMUNICADO: A ÁREA DE CULTURA RETOMARÁ A PROGRAMACIÓN HABITUAL UNHA VEZ REMATE O ESTADO DE ALARMA

A edil de Cultura, Turismo e Promoción da Lingua, Maite Ferreiro, anunciou que, para tentar reducir as consecuencias que a crise sanitaria do COVID19 producirá no sector cultural, "dende a área de Cultura estamos traballando para reprogramar o calendario de actividades culturais do 2020".

Segundo indicou a edil de Cultura, "estamos buscando novas datas para desenvolver os espectáculos adiados, e garantimos as aportacións municipais comprometidas con todas aquelas actividades ás que non sexa posíbel atopar unha nova data".

A área de Cultura manterá a colaboración e o apoio ao sector cultural e ao tecido asociativo da cidade. Segundo declarou Maite Ferreiro, "retomárase a actividade nas instalacións culturais dependentes desta área en canto sexa posíbel". "Esta crise sanitaria é unha situación excepcional, e dende a área de Cultura debemos dar tamén unha resposta tamén excepcional", afirmou Maite Ferreiro, que engadiu "para as estruturas profesionais da cultura galega estamos diante dun contexto de loita pola propia supervivencia, e dende as institucións temos o deber de colaborar con este sector".

Novo Auditorio

Segundo Maite Ferreiro, "unha vez remate o estado de alarma agardamos poder avanzar de cara a materializar dunha vez a cesión do novo auditorio". Para a edil de Cultura, "as novas instalacións permitirannos manter a programación adiada e a continuar co calendario previsto para este ano".

LUGO - INFORMACIÓN CULTURAL
EVENTOS/RECOMENDACIONES
CULTURAIS EN INTERNET

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



ABRIL 2020
PROGRAMA DO 02/04 AO 08/04



PARTICIPA NA MOSTRA FOTOGRÁFICA, TES ATA O VENRES 03/04 INCLUIDO

Desde esta área de Cultura, Turismo e Promoción da Lingua do Concello de Lugo propoñemos unha mostra fotográfica colectiva de imaxes de Lugo tomadas desde as vosas casas (e dentro tamén) nestes días de peche 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, amencerres, 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

LUGO - INFORMACIÓN CULTURAL
EVENTOS/RECOMENDACIONES
CULTURAIS EN INTERNET

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



ABRIL 2020
PROGRAMA DO 02/04 AO 08/04

#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

ABRIL 2020
PROGRAMA DO 02/04 AO 08/04



APRENDE OUTROS IDIOMAS SEN MOVERTE DE LUGO

CASA DAS LINGUAS DE LUGO

#activandolugo

CDL ESTRADA GRANXA
982 807 838
casa.linguas@concello delugo.org

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



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

<http://casadaslinguasconcello delugo.blogspot.com>



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.ovellocarcere delugo.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>

ABRIL 2020
PROGRAMA DO 02/04 AO 08/04

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 #quedARTEencasaMihl, 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



Facebook: @museomihl

Instagram: @Mihl_museo

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.....)

ABRIL 2020
PROGRAMA DO 02/04 AO 08/04

EN INTERNET PODES:

Participar no concurso da Editorial Galaxia Infantil e gañar 10 libros. Toda a info no seu instagram:

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

ver "Balas sobre Broadway" da compañía lucense Achádego teatro.

<https://youtu.be/eZedm7SQUCO>

gozar con #NormalizAutismoEnCasa Festival con Andrés Suárez, Vicky Gastelo, Rebeca Jiménez, Txetxu Altube, Adriana Moragues, entre outros o xoves 02/04 a partir das 15:00 vía:

https://www.instagram.com/galicia_en_concierto

aprender a merendar de forma moi saudable facendo xeados caseiros con froita!

https://youtu.be/HxWdQ_pcCTc

ver obras, obras e máis obras teatrais para todas as edades e gustos en TEATROTECA:

<http://teatroteca.teatro.es>

gozar do concerto on - line que deron os artistas e grupos de Lugo no "escapARTE Fest":

<https://youtu.be/bAZApTHh1A8>

ver a natureza en directo con estas 10 webcams que están a retransmitir a vida de 10 aves:

<https://www.lavanguardia.com/natural/eco-gallego/20200326/4894834001/10-webcams-para-seguir-la-naturaleza-en-directo-en-dias-de-confinamiento.html>

aprender a tocar coa guitarra os grandes hits dos QUEEN con BRIAN MAY de profe!

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

vivir aventuras e misterios na web de "Los Futbolísimos":

<https://www.losfutbolisimos.es/aventuras-y-misterios>

ver "A Galiña Azul" de Tanxarina Títeres:

<https://bit.ly/2UmXZ33>

os IGUANODONTES de Bernissart están agardando que os descubras ;)

<https://artsandculture.google.com/exhibit/los-iguanodontes-de-bernissart-royal-belgian-institute-of-natural-sciences/fQJiRgnsYJgwIA?hl=es>

aprender xogos tradicionais:

<http://xotramu.blogspot.com/2010/10/os-nosos-xogos.html>

e falando de xogos tradicionais: nada hai tan tradicional como facer unha "pajarita" de papel:

<https://aulasgalegas.org/orig-melra-origami-de-corentena>

#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



MERCA NA PRAZA DE ABASTOS E NO MERCADO MUNICIPAL DE LUGO

CONFÍA NOS PRODUCTOS E NA XENTE DA CASA



SERVIZO A DOMICILIO

en todas os postos

SERVIZO PRE-ENCARGA

fai o teu pedido por teléfono e pasa
 a recollelo cando estea preparado



Cumprimos todas as
medidas hixiénicas e sanitarias

ao 100%



Horario:

8:30 a 14:00 h.

POSTO	TELÉFONO
PESCA DE RIA	670504358
PESCADERIA ADELITA	619404613
PESCADERIA MARI CARMEN	636373494
PESCADOS MARIBEL	982241340
PESCADOS MARY PAZ	982245806/648249852
CARNICERIA CORDERO	722105201
CARNICERIA DO CAMPO	982241608
CARNICERIA ECOLOXICA TRALOAGRO	982470748
CARNICERIA MARQUES Y RODRIGUEZ	629748792
CARNICERIA PEIXEIRO	659178612/982241883
CARNICERIA PETEIRO	608413333
CARNICERIA PICOS DE ANCARES	982242826/622024322
CARNICERIA RAFA	982241664
CARNICERIA SOMOZA	982242116
CARNICERIA Y ELABORADOS PILARICA	654816325
POLLERIA PIO PIO	982102657
ALIMENTACION VAZQUEZ LOLO	638273237
BENEDICTO	626008355
MANTEQUERIAS MASARI	982241913
MERCARABASTOS	982250292
PRODUCTOS GALEGOS LOLA	646313717
FRUTAS E HORTALIZAS MAR	698130958
FRUTAS LAURIN	982242231/630205143
FRUTERIA MARTA	722586351
QUESERIA ARCADIO COROAS	609161041
QUESERIA GERARDO	982243338/699014030
PANADERIA MANSO	610417501

VOLUNTARIADO EDUCATIVO TELÉFONICO EN LUGO



DOCENTES

Adica un pouco do teu tempo a resolver dúbidas nas materias escolares

Chama ao 010 e apúntate indicando a especialidade e horario no que podes axudar



FAMILIAS

Familias de Lugo que necesiten apoio escolar

Chama ao 010 e poñeránte en contacto co/a docente

IMPORTANTE: OS/AS DOCENTES NON SABEN EN NINGÚN MOMENTO NIN DATOS PERSOAIS NIN DE CONTACTO DA FAMILIA



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



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 BUS URBANO

A partir do xoves 2 de abril, inclusive, área de mobilidade adapta as liñas de bus urbano á orde emitida polo ministerio de Transportes



Concello de Lugo

Liñas de luns a venres e sábados pola mañá:

Liña 1: Campus Universitario - A Piringalla

Liña 2: Cemiterio - Albeiros

Liña 3 A: Acea de Olga - Ramil

Liña 4: A Tolda - Conturiz - Abella (Casás)

Liña 6: Montirón (Residencia) - A Cheda

Liña 7 A: As Gándaras - Cemiterio

Liña 8: Garabolos - Carqueixo (HULA)

Liña 9: O Ceao - Praza do Rei

Liña 9 A: O Ceao - Praza do Rei (San Roque)

Liña 11: Bóveda - Pias - Calde - Nadela

(non se realiza os sábados pola mañá, tal e como ata o de agora)

Liña 14: Ronda Muralla (Sindicatos) - Fervedoira

- HULA, cando vén do HULA cara o centro

dará servizo á zona do Polígono Campiña

Liña 14 A: Ronda Muralla (Sindicatos)

- Gándaras - HULA. Esta liña só sería

servizo de entrada e saída HULA

Liña 14 B: (Esp. HULA) Entrada HULA 07:10 /

14:15 / 21:15 - Saída Hula 08:20 / 15:20 / 22:20

Liñas suprimidas de luns a venres e sábados pola mañá:

Liña 1 A: Acea de Olga - A Piringalla

Liña 3: Fingoi - Ramil

Liña 5: Campiña - Abella (Casás)

Liña 7: Campus - As Gándaras

Liña 10: Campus - Frigsa (San Rafael)

Liña 12: Especial Campus Universitario

Sábados tarde, domingos e festivos manterase o mesmo servizo que na actualidade.

**Usa o transporte público
só cando sexa necesario!**

Servizo acompañámoste!

Servizo gratuíto do Concello de Lugo
para **acompañamento telefónico** e
axuda se es unha persoa maior, con
problemas de saúde e ou mobilidade.



Imos á farmacia por ti



Imos á compra por ti



Falamos un pouco

Chámanos!

De luns a venres mañá e tarde:

982 297 455 / 982 297 458

982 297 460 / 982 297 505

Sábados pola mañá: 010



Concello de Lugo
Concellería de Benestar Social,
Inclusión e Persoas Maiores

#QuedaNaCasa



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** Recomendase 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 cúbado 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 (Grabi 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 rebaxada 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) dedicated to COVID-19. The page is titled "Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19" and features a prominent banner with the text "Información actualizada sobre el brote". Below the banner, there is a navigation menu with options for "Situación actual", "Información para la ciudadanía", "Documentos técnicos para profesionales", and "Información para Prensa". The page also includes a search bar, social media icons, and a footer with various utility links like "TRADUCIR", "COMPARTIR", and "DESCARGAR PÁGINA ACTUAL EN PDF".

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



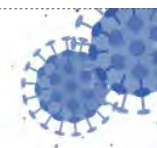
Enjuágate las manos con agua



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



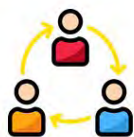
En la situación de pandemia ¿a quién se le hace el test del coronavirus?



**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.mscbs.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

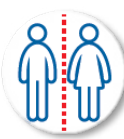
Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

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

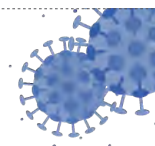
Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112. Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

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?

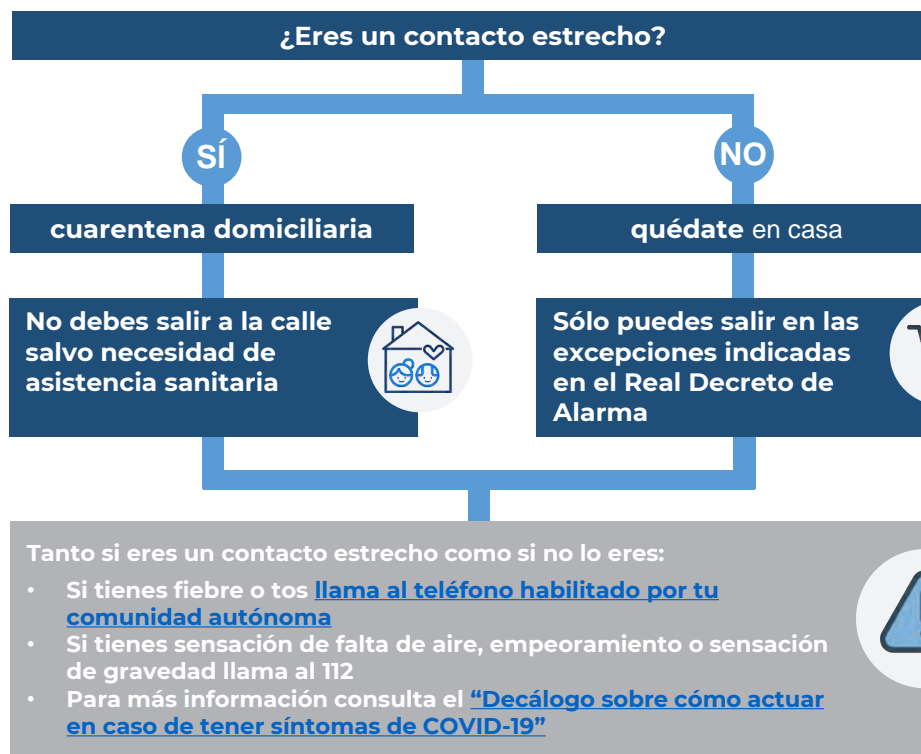


En primer lugar, debemos saber si hemos tenido un contacto estrecho o no. Un contacto estrecho se produce cuando:

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

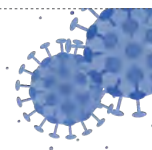
www.mscbs.gob.es

@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.

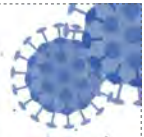


Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
 @sanidadgob

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
Mellilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

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

17 marzo 2020

**#ESTE
 VIRUS
 LO
 PARAMOS
 UNIDOS**



Información cultural elaborada o mércores 01/04. 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