

LUGO - INFORMACIÓN CULTURAL

ESPECIAL

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

ABRIL 2020

PROGRAMA DO 16/04 AO 22/04

CONCELLO DE LUGO

Concellería de Cultura,
Turismo e Promoción
da Lingua



ABRIL 2020
PROGRAMA DO 16/04 AO 22/04

XOÁN MONTES

180 ANIVERSARIO DO SEU NACEMENTO



Xoán Montes naceu o 13 de abril de 1840 en Lugo.

O "noso" xenial músico viviu no número 23 da Praza de Santo Domingo ata a súa morte o 24 de xuño de 1899.



Pianista do Círculo das Artes, do "Casino de Caballeros", organista segundo da Catedral, director da Estudiantina, fundador da Banda Municipal, do Orfeón Lucense, do Orfeón Galego, compositor de múltiples obras premiadas e docente de música.



A súa intensa labor pola música, e as súas composicións, fan de Xoán Montes un dos grandes da Historia da música.

A Praza Maior de Lugo acollerá o busto realizado por Eugenio Duque en 1903

ESTE SEMANA HOMENAXEAMOS A XOÁN MONTES POLO 180 ANIVERSARIO DO NACEMENTO DO XENIAL MÚSICO LUCENSE

Compartimos versións do poema de Rosalía "Negra Sombra", ao que Xoán Montes deu son no ano 1892.

Escoita:

Carlos Núñez e Luz Casal

https://www.youtube.com/watch?v=53_-2CN9v8Y

Orfeón Xoán Montes:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qld9YSOgl1g>

Coral Xeral Calde:

<https://www.youtube.com/watch?v=IUr1swcHsSs>

Sólo Voces:

<https://youtu.be/zOCirRcKLOO>

Cantar Delas:

https://www.youtube.com/watch?v=_8vIXDzlzz4

En Lugo naceu e viviu un dos grandes músicos da Historia. Para saber máis:

<http://www.solovoces.com/es/juan-montes>

LUGO - INFORMACIÓN CULTURAL
EVENTOS/RECOMENDACIONES
CULTURAIS EN INTERNET

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



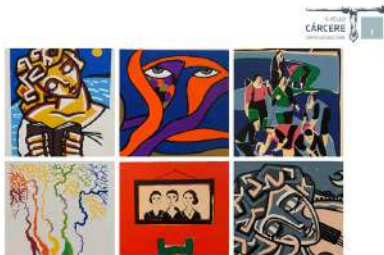
ABRIL 2020
PROGRAMA DO 16/04 AO 22/04

CONCELLO DE LUGO
CONCELLERÍA DE CULTURA, TURISMO E PROMOCIÓN DA LINGUA

#activandolugo

LUGO.GAL

010@CONCELLODELUGO.ORG



Os centros culturais municipais están a compartir numerosas actividades didácticas e de ocio cultural nas súas contas das redes. Séguese os seus perfís:

MIHL:

www.facebook.com/museomihl
www.instagram.com/Mihl_museo

O Vello Cárcere:

www.facebook.com/OVelloCarcere
www.instagram.com/ovellocarcere

Museos municipais:

www.instagram.com/museos_turismodelugo
www.facebook.com/TurismodeLugo

ABRIL 2020
PROGRAMA DO 16/04 AO 22/04



SERVIZO DE IMPRESIÓN A DEMANDA

Para as escolares e estudantes de Lugo

Servizo de impresión de materiais educativos para todas as familias que precisen de material en papel e non poidan afrontar a impresión que, en condicións normais, sería asumida polos centros educativos

- Envía os arquivos a imprimir ao correo impresionslugo@gmail.com xunto cun teléfono de contacto

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



ABRIL 2020
PROGRAMA DO 16/04 AO 22/04

#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 16/04 AO 22/04



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, "retomarse 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".

ABRIL 2020
PROGRAMA DO 16/04 AO 22/04

EN INTERNET PODES:

Ver os vídeos de fotos feitas polas xentes de Lugo sobre o confinamento:



<https://youtu.be/ERaXlIstcuY>



<https://youtu.be/aoeJ7OIU6tU>

Facer unha visita virtual ao Castro de Viladonga:

<https://viladonga.xunta.gal/es/castro/visita-virtual>

Aprender xogos para peques cos deportistas de elite Ricky Rubio, Sergio Busquets, Thiago Alcántara, Laia Palau, Patricia Garcia ou Ona Carbonell na canle Clip Club TV
<https://www.youtube.com/channel/UCerRD-O2gpw-elnrzkWQBptw>

Realizar de balde o curso sobre “Exiptoloxía” da Universidad Autónoma de Barcelona.

<https://www.coursera.org/learn/egypt>

Realizar de balde o curso “El cubismo en la cultura moderna” do Museo Reina Sofía:
<https://www.museoreinasofia.es/educacion/mooc>

A Escola Infantil Sanfiz de Lugo abriu un blog con rutinas para desenvolver na casa, actividades, manualidades, xogos, receitas, vídeos da natureza... para que os días na casa sexan máis amenos e poidades realizar cos peques todo o que queirades.

<https://escolainfantilsanfiz.blogspot.com>

Ver os clásicos videográficos, ás grandes obras da historia do videoarte en:

<http://vdb.org/tv>

Gozar coas curtas do Cuarentena Film Festival:

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

Visitar a canle do You Tube “LinguaGalegaTV”: canle de vídeos onde podemos atopar múltiples historias interesantes e divulgadores da lingua e cultura galegas.

<https://www.youtube.com/user/LinguaGalegaTV/videos>

Ver o docu “El arte del siglo XX”:

https://youtu.be/e7xzo_rBuUQ

Facer unha visita virtual 360° á expo “Con D de ARTE” de Afundación:

<https://www.afundacion.org/ga/afundacion-en-casa/recurso/visita-virtual-con-d-de-arte>

Ver o concerto dos AC/DC do 1996 en Madrid e ter enerxía para toda a semana:

<https://youtu.be/JoMLhmvV-yM>

#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



+ información:
mercadodelugo.gal



SERVIZO A DOMICILIO

en todos 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



CONSULTAS AS DÚBIDAS DAS AXUDAS DO PLAN REANIMA LUGO

Para facilitar as consultas ás persoas interesadas,
o Concello activa novas canles de comunicación con
información relativa ao soporte da Sede Electrónica
e para as axudas do Plan Reanima Lugo:



Concello de Lugo

Escribe a **reanimalugo@lugo.gal** ou
chama ao **900 270 900**

*Se a liña telefónica está colapsada derivarémoste
ao 010 onde se recolleremos os teus datos para
poñernos en contacto contigo en canto poidamos.

LEMBRA que o aconsellable é o rexistro
telemático, e se precisas acudir ao Rexistro
Municipal tes que **solicitar cita previa no 010**



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.

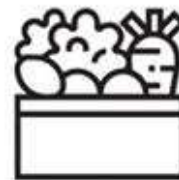
**Usa o transporte público
só cando sexa necesario!**

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 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**

Consortio de Bombeiros **982260048**



DEPUTACIÓN
DE LUGO

INFORMACIÓN XERAL



982260000

WWW.DEPUTACIONLUGO.GAL

www.facebook.com/deputacionlugo

INFORMACIÓN BÁSICA DA XUNTA DE GALICIA

Atención psicolóxica no teléfono 112

Ante a situación de emerxencia sanitaria causada polo coronavirus, a Xunta de Galicia ofrece atención psicolóxica a aquelas persoas que a precisen a través do teléfono das emerxencias do 112.

O servizo está **dispoñible 24 horas** e todos os días mentres dure o estado de alarma.



XUNTA
DE GALICIA

*A Xunta de Galicia
agradece o compromiso dos e das
profesionais da saúde
e o comportamento da cidadanía*

Chama ao 112 se precisas atención polos altos niveis de estrés e/ou ansiedade causados por:

- o confinamento e a falta dunha contorna familiar ou de amigos na que apoiarte;
- a soidade causada polo illamento social;
- o proceso de dó por seres queridos vítimas desta enfermidade;
- ou calquera outra circunstancia derivada da emerxencia sanitaria.

Serás atendido por un psicólogo/a especializado/a en atención en emerxencias.

Infórmate sempre en fontes oficiais · coronavirus.sergas.gal

Confinamento con nenas e nenos

Son tempos difíciles para todos. É normal que se poidan amosar máis nerviosos do habitual e por iso é máis importante que nunca conservar a paciencia, amosar o amor que une a toda a familia e crear un clima de confianza para que cadaquén exprese as súas emocións e sentimentos.

Todos xuntos, pequenos e maiores, lograremos superar esta situación.

Volven os días bos!



1. As nenas e nenos deben **manter unha rutina axeitada á súa idade**. Aínda que non haxa clases, deben seguir uns horarios e ser quen de diferenciar entre a semana e a fin de semana.
2. O confinamento é unha oportunidade para que **toda a familia se involucre máis nas tarefas do fogar**. Dar responsabilidades aos cativos, dentro das súas posibilidades, fará que se sintan satisfeitos e orgullosos coa súa achega.
3. Non abuses das pantallas. **Saca o mellor proveito á tecnoloxía** mantendo o contacto con familiares, e se é posible con amigos, a través de chamadas ou videochamadas para que os pequenos se sintan máis tranquilos.
4. **É importante dedicar un tempo cada día para repasar coñecementos ao igual que é moi importante xogar e pasalo ben**. Dar renda solta a ese artista que levamos dentro, desfrutar da lectura, xogos de mesa... e bailar para manterse activos e en movemento!
5. **Evitar que as nenas e nenos vexan ou escoiten as noticias**, pois moitos relatos e imaxes poden ter un gran impacto emocional neles.
6. **Debemos explicarlles a situación que estamos a vivir dun xeito sinxelo e cun relato positivo**, dándolle a importancia que merece ao seu papel contra a pandemia.

A Xunta de Galicia agradece o compromiso dos e das profesionais da saúde e o comportamento da cidadanía

GALEGO CASTELLANO

CORONAVIRUS

Inicio Menú

Buscar...

SERVIZO GALEGO de SAÚDE XUNTA DE GALICIA

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

www.facebook.com/xuntadegalicia

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?

Podes 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 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 options 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 "Salud en datos". The main content area includes a header "Información actualizada sobre el brote" and a central navigation grid with four main sections: "Situación actual" (top), "Información para la ciudadanía" (left), "Documentos técnicos para profesionales" (right), and "Información para Prensa" (bottom). The footer contains utility links such as "TRADUCIR", "COMPARTE", "Mostrando 1 de 1", "DESCARGAR PÁGINA ACTUAL EN PDF", "WEB TEMÁTICAS", "PERSONALIZA TUS SERVICIOS", "RSS", and "OCULTAR BARRA DE UTILIDADES".

[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)

www.facebook.com/MinSanidad

Buenas prácticas en los centros de trabajo

ACTUALIZACIÓN
11 DE ABRIL

Medidas para la prevención de contagios del COVID-19



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

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

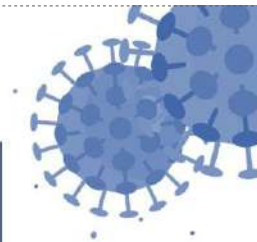
www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



¿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



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

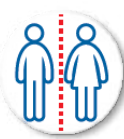
Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

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

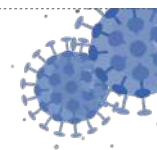
Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112. Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

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?

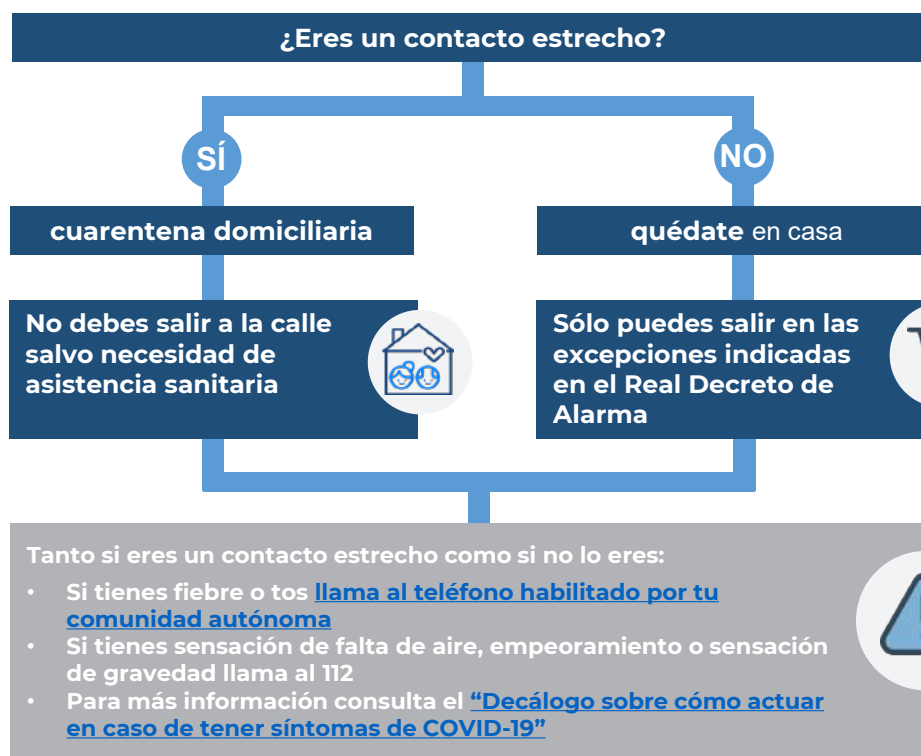


En primer lugar, debemos saber si hemos tenido un contacto estrecho o no. Un contacto estrecho se produce cuando:

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

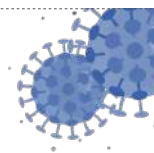
www.mscbs.gob.es

@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](https://twitter.com/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 15/04. 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