



CONSEJOS MÉDICOS ANTE LA NUEVA NORMALIDAD

Por fin podemos salir a la calle, pasear libremente, tomar algo en una terraza, visitar a nuestros familiares y amigos, pero **EL VIRUS SIGUE AQUÍ.**

El virus SARS-COV-2 que ha provocado la enfermedad COVID-19 estará entre nosotros hasta que un tratamiento farmacológico eficaz ó la vacuna sean una realidad. Por lo tanto la posibilidad de contraerlo existe.

A pesar de que la situación sanitaria ha mejorado en la zona básica de salud de Alcolea del Pinar, superado el pico de la pandemia, actualmente no tenemos casos conocidos. Ha sido una lucha dura librada contra el virus por muchos colectivos y un ejemplo de cumplimiento de las normas de confinamiento por parte de la población.

Ante la nueva normalidad, personas de otras comunidades autónomas y localidades de la provincia, pasarán el verano entre nosotros en sus residencias estivales.

Hemos incorporado a nuestra rutina diaria medidas de prevención que al llegar al pueblo **PODRÍAN DEJAR DE RESPETARSE** (uso de mascarilla, lavado frecuente de manos, mantener los 1.5 metros de distancia de seguridad) con la falsa creencia de que todo ha pasado y que no hay riesgo de contagio. Nada más lejos de la realidad.

El pueblo al que volveis, no es el mismo que dejasteis. También hemos tenido que adaptarnos a la COVID-19.

UNA SOLA PERSONA QUE SEA PORTADORA DEL CORONAVIRUS SIN SABERLO, Y QUE NO SIGA LAS NORMAS DE PREVENCIÓN, PUEDE PONER EN PELIGRO A NUESTROS MAYORES, PERSONAS DE RIESGO Y A TODA LA COMUNIDAD EN GENERAL.

Para mantener la salud y evitar contagios :

- 1- Los primeros 10 días de estancia **NO** mantenga contacto con familias vulnerables
- 2- Uso de **MASCARILLA** a los mayores de 6 años, en la vía pública, en espacios al aire libre y en espacios cerrados de uso público, siempre que no pueda mantenerse la distancia de 1,5 metros. **LAVADO** frecuente de manos con jabón ó gel hidroalcohólico, éstas son medidas que han venido para quedarse.
- 3- Mantener la distancia social es clave, hay que **EVITAR AGLOMERACIONES**, sobretudoo en espacios cerrados para evitar posibles focos de contagio
- 4- El acceso a los consultorios locales se adapta a la covid-19 mediante **CITA PREVIA** a través del tfn. 949300175, para discriminar si el motivo de consulta puede resolverse telemáticamente ó es necesaria la atención presencial. Las urgencias se atienden las 24 horas a través del Centro de Salud de Alcolea del Pinar y del tfn 112
- 5- Medidas de limpieza y desinfección sobre todo en zonas de uso común y superficies de contacto frecuente
- 6°- Podemos disfrutar de paseos por el campo, del aire puro, los montes y pinares, hacer deporte etc..

Durante el tiempo que hemos convivido con el coronavirus hemos aprendido lo grave que puede llegar a ser ésta enfermedad y el dolor que ha causado en tantas familias.

CONFIARSE ES EL PEOR ERROR QUE PODEMOS COMETER, POR LO TANTO DEBEMOS SEGUIR LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN ACONSEJADAS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD Y LAS RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES MUNICIPALES.

Debemos individualmente ser responsables y prudentes.

Dra. M^a Dolores Jiménez del Val Centro de Salud Alcolea del Pinar

