

# Guía COVID PICANYA

Actualización: 01/12/2020

¿Qué hago si presento síntomas? ¿y si me comunican que he sido contacto estrecho de un positivo?

¿Qué es un "contacto estrecho"?

¿Qué tipo de pruebas diagnósticas realiza el Centro de Salud de Picanya?

¿Cómo sé que limitaciones están vigentes, en cada momento, en Picanya?

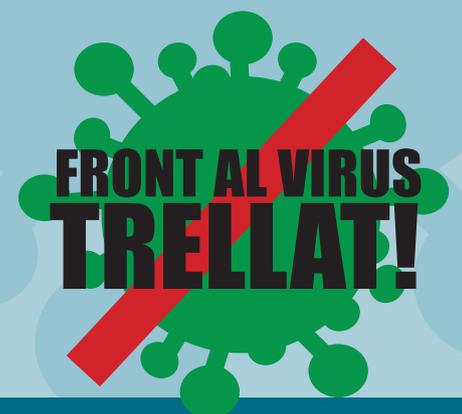
¿Cómo sé cuántas personas se han contagiado en Picanya?

¿Qué es la COVID?

¿Cómo se contagia?

¿Cuáles son los síntomas más habituales?

¿Cuáles son las principales medidas de prevención del contagio?



Esta guía sobre la COVID-19 pretende, de forma muy resumida, presentar la información básica que nos permita resolver las dudas más habituales sobre esta enfermedad en nuestro pueblo. Ha sido elaborada por el Ayuntamiento de Picanya con la fundamental colaboración del Centro de Salud de nuestro municipio.

Debemos saber que este documento varía en función de la situación (normativa, restricciones, evolución sanitaria...) de cada momento por lo que es importante valorar la fecha de actualización a pie de cada página.

## ¿Qué es la COVID?

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa de muy rápida transmisión, causada por el coronavirus SARS- CoV-2. La COVID-19 afecta de distintas maneras a cada persona. La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada, y se recuperan sin necesidad de hospitalización. Desafortunadamente, también hay un notable porcentaje de personas que presentan síntomas graves o incluso, pueden llegar a fallecer.

## ¿Cómo se contagia?

La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen expulsadas de la nariz o la boca de una persona infectada al respirar, toser, estornudar o hablar. Una persona puede contraer la COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus, ya sea de forma directa o a través de las gotículas que quedan suspendidas en espacios sin ventilación (aerosoles), o si llegan a sus ojos, boca, nariz... a través del contacto con las manos.

## ¿Cuáles son los síntomas más habituales?

Los síntomas más habituales son los siguientes:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio

Otros síntomas menos comunes son los siguientes:

- Molestias y dolores
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Conjuntivitis
- Dolor de cabeza
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies

Columna para control de temperatura e higienización de manos en el acceso a los centros municipales, colegios, instituto, etc...



# ¿Cuáles son las principales medidas de prevención del contagio?



Distancia social

En este momento, y hasta la llegada de la vacuna, las fundamentales medidas de protección y prevención del contagio son:

## DISTANCIA SOCIAL

Respetar una distancia mínima entre 1.5 y 2 m con otras personas (no convivientes). Máxima atención en comercios, hostelería... y cualquier espacio, especialmente si está cerrado, donde se reúnan personas.



Mascarilla

## MASCARILLAS

Su uso es obligatorio en todos los espacios públicos. Solo se permite no utilizarlas a determinadas personas (por prescripción médica), durante la práctica deportiva y en hostelería, pero aquí, solo mientras se come o se bebe, **para charlar alrededor de la mesa de un bar es obligatorio llevar mascarilla.**



Higiene de manos

Utiliza mascarillas homologadas. Preferentemente quirúrgicas o con certificación FFP2 o FFP3. La eficacia de las mascarillas higiénicas es menor y la de las mascarilla de tela es prácticamente nula.

Higieniza o renueva tu mascarilla de acuerdo a las indicaciones del fabricante.

Una mascarilla sucia o con demasiadas horas de uso pierde por completo su eficacia protectora y puede acabar siendo origen de otras infecciones.



Ventilación

## HIGIENE DE MANOS

El lavado intenso de manos con agua y jabón, o con gel hidroalcohólico previene el contagio por contacto con superficies contaminadas. Evita, en lo posible, tocarte ojos, boca...

## VENTILACIÓN

La ventilación y aireado de espacios es fundamental para prevenir el contagio. Intenta desarrollar cualquier encuentro al aire libre. Mantén abiertas las ventanas de tu casa, lugar de trabajo... o, como mínimo, ábrelas y renueva el aire tan a menudo como sea posible.

## IMPORTANTE

Según los últimos estudios cerca del **80% de los contagios se producen en reuniones familiares o sociales.**

**El hecho de reunirnos con familiares o amigos no nos protege frente al contagio, al contrario, es un peligro porque se genera una falsa sensación de seguridad.**



Riesgo de transmisión por aerosoles en distintos escenarios, dependiendo del tipo de estancia, el número de personas reunidas, el uso o no de mascarilla y las actividades realizadas en la reunión.

- Riesgo bajo ■
- Riesgo medio ■
- Riesgo alto ■

| Número de personas y actividad de grupo              | Baja ocupación |                         |                        | Alta ocupación |                         |                        |
|--|----------------|-------------------------|------------------------|----------------|-------------------------|------------------------|
|  | Exterior       | Interior bien ventilado | Interior mal ventilado | Exterior       | Interior bien ventilado | Interior mal ventilado |
| <b>Con mascarilla, contacto durante poco tiempo</b>  |                |                         |                        |                |                         |                        |
| En silencio  | Green          | Green                   | Green                  | Green          | Green                   | Yellow                 |
| Hablando   | Green          | Green                   | Green                  | Green          | Green                   | Yellow                 |
| Gritando, cantando                                   | Green          | Green                   | Yellow                 | Yellow         | Yellow                  | Red                    |
| <b>Con mascarilla, contacto durante mucho tiempo</b> |                |                         |                        |                |                         |                        |
| En silencio  | Green          | Green                   | Yellow                 | Green          | Yellow                  | Red                    |
| Hablando   | Green          | Green                   | Yellow                 | Yellow         | Yellow                  | Red                    |
| Gritando, cantando                                   | Green          | Yellow                  | Red                    | Yellow         | Red                     | Red                    |
| <b>Sin mascarilla, contacto durante poco tiempo</b>  |                |                         |                        |                |                         |                        |
| En silencio  | Green          | Green                   | Yellow                 | Yellow         | Yellow                  | Red                    |
| Hablando   | Green          | Yellow                  | Yellow                 | Yellow         | Red                     | Red                    |
| Gritando, cantando                                   | Yellow         | Yellow                  | Red                    | Red            | Red                     | Red                    |
| <b>Sin mascarilla, contacto durante mucho tiempo</b> |                |                         |                        |                |                         |                        |
| En silencio  | Green          | Yellow                  | Red                    | Yellow         | Red                     | Red                    |
| Hablando   | Yellow         | Yellow                  | Red                    | Red            | Red                     | Red                    |
| Gritando, cantando                                   | Yellow         | Red                     | Red                    | Red            | Red                     | Red                    |

Fuente: Ministerio de Sanidad

# ¿Qué hago si... ?

## • Presento síntomas

Aíslate inmediatamente. Quédate en casa e intenta evitar al máximo el contacto con las personas con las que convives.

Comunica tu situación a las autoridades sanitarias:

Teléfono habilitado por la Generalitat Valenciana: **900 300 555**.

Pide cita con el **Centro de Salud de Picanya** a través de:

Teléfono: 963 108 200

Web de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública:

<http://coronavirusautotest.san.gva.es/cita-coronavirus-registro-es.html>

App GVA CORONAVIRUS:

<http://coronavirus.san.gva.es/es/app-gva-coronavirus>

## • Me comunican que he sido contacto estrecho de una persona que ha resultado positiva en una prueba PCR

Aíslate inmediatamente. Quédate en casa e intenta evitar al máximo el contacto con las personas con las que convives.

Comunica tu situación a las autoridades sanitarias:

Teléfono habilitado por la Generalitat Valenciana: **900 300 555**.

Pide cita con el **Centro de Salud de Picanya** a través de:

Teléfono: 963 108 200

Web de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

App GVA CORONAVIRUS.

(Tienes los enlaces en el párrafo anterior)

## • Situación de emergencia

Comunica tu situación a:

Generalitat Valenciana: **900 300 555**

Centro de Salud de Picanya: **963 108 200**

Teléfono de emergencias: **112**

Policia local de Picanya: **961 594 461 - 649 987 098**

### IMPORTANTE

#### ¿Qué es un contacto estrecho?

Para considerar un contacto con una persona infectada como estrecho, y por tanto, merecedor de un control estricto, debemos tener en cuenta que el contacto debe producirse:

- De forma cercana, a poca distancia (menos de 2 metros).
- Durante un cierto tiempo (más de 15 minutos)
- Sin elementos de protección (mascarillas, ventilación...).
- En las 48h anteriores a que la persona diagnosticada presentara síntomas o se le hiciera la prueba diagnóstica (PCR).



Si no se dan estas circunstancias el contacto no se considerará estrecho.

Eso no significa que no haya peligro de contagio. Debemos permanecer atentos a la aparición de síntomas y, desde luego, acentuar las medidas básicas de protección (mascarilla, reducir el contacto social...)

# ¿Qué tipo de pruebas diagnósticas realiza el Centro de Salud de Picanya?

El Centro de Salud de Picanya, **siempre bajo prescripción facultativa**, realiza dos tipos de test. En ambos casos la toma de muestras se realiza mediante los conocidos “palitos” por boca y nariz.

## • Pruebas PCR

Lás más fiables, como norma general, se realizan unos días (una semana más o menos) después de producirse el contacto estrecho con la persona infectada.

## • Pruebas de antígenos

Son pruebas que ofrecen un resultado más rápido, aunque menos fiable, y se realizan a aquellas personas que presentan síntomas compatibles con la COVID-19

### IMPORTANTE

**En ningún caso**, debemos telefonar al Centro de Salud o al Hospital (y mucho menos presentarnos allí) para solicitar una prueba diagnóstica de coronavirus si no somos contacto estrecho de una personas diagnosticada o presentamos síntomas compatibles con la enfermedad.

No se realizan pruebas “por saberlo” ni por “tranquilidad” ni para “poder reunirme con la familia”... no tiene ningún sentido desde un punto de vista médico y además genera una falsa sensación de tranquilidad que nos podría hacer relajar las medidas de prevención. Un error que podría resultar fatal.

# ¿Cómo sé que limitaciones están vigentes, en cada momento, en Picanya?

A fecha de realización de esta guía, en Picanya, las normas y limitaciones derivadas de la actual crisis sanitaria son las marcadas por la Generalitat Valenciana para todo el territorio de la Comunidad. Están disponibles en esta web:

<http://coronavirus.san.gva.es/es/inicio>

Las limitaciones locales (acceso a determinados espacios, a determinados servicios públicos...) se pueden consultar en este apartado de la web municipal:

<http://www.picanya.org/persones/salut-cita-previa/crisi-coronavirus>

Esta información está en constante evolución por lo que puede variar. La consulta de éstas (y otras) páginas web OFICIALES es la única forma de disponer de **información veraz**.

**INFORMACIÓ  
CORONAVIRUS  
COVID-19**

**PICANYA** [www.picanya.org](http://www.picanya.org)  
Tel. 961 594 460

### Nuevas medidas ante la Covid-19 en la Comunitat Valenciana

Las medidas entran en vigor a partir de esta madrugada a la 01.00 y hasta el 9 de diciembre de 2020

- > Se restringe la movilidad nocturna en toda la Comunitat Valenciana entre las 12 de la noche y las 6 de la madrugada
- > Se limita a 6 personas el número máximo de miembros en una reunión de carácter familiar o social en espacios públicos y privados entre personas no convivientes
- > Los jardines y zonas de espacio al aire libre permanecerán abiertos de 8 de la mañana a 10 de la noche
- > En establecimientos de hostelería y restauración: El consumo será siempre en mesa, nunca en barra, las mesas serán de un máximo de 6 personas y los establecimientos cerrarán a las 00 h
- > Queda prohibida la venta de alcohol entre las 10 de la noche y las 8 de la mañana, excepto en hostelería y restauración

GENERALITAT  
VALENCIANA

xTAXMI

> COVID-19

### Cierre perimetral

Se prorroga la restricción de entrada y salida de personas del territorio de **Comunitat Valenciana.**

Esta medida estará en vigor **hasta el miércoles 9 de diciembre.**

**+ Otras medidas adicionales**

Mi

900 300 555

# ¿Cómo sé cuántas personas se han contagiado en Picanya?

La Conselleria de Salut de la Generalitat Valenciana ofrece, dos veces por semana, los datos de positivos por PCR en los últimos 14 días por poblaciones.

Estos son los únicos **datos oficiales, fiables y contrastados**.

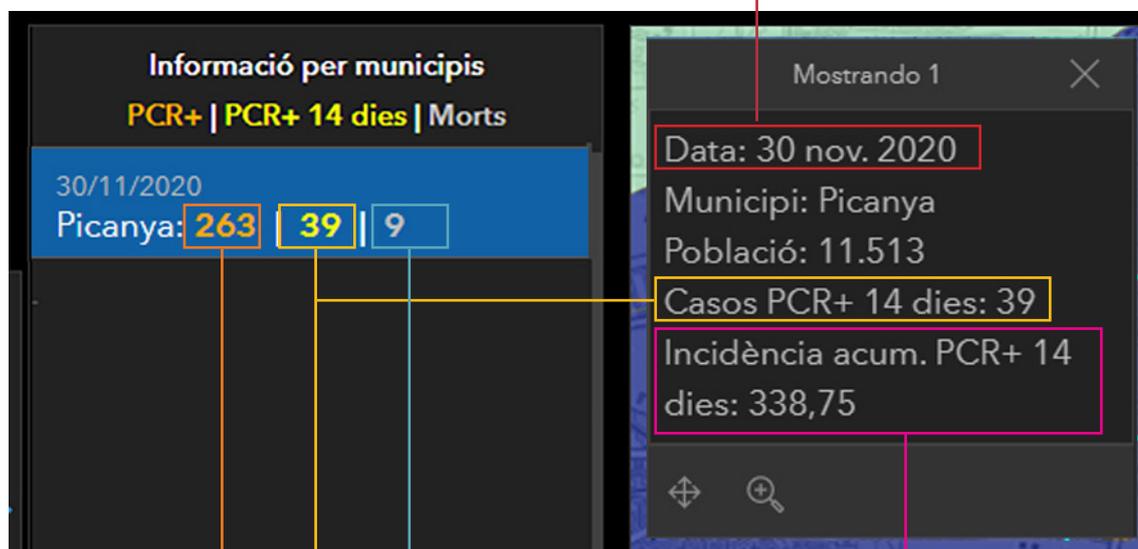
Estos datos (y algunos más) son accesibles a través de la web:

<http://coronavirus.san.gva.es/es/estadisticas>

Estos datos también se pueden consultar en la web municipal: [www.picanya.org](http://www.picanya.org)

## Como interpretar los datos

La web de la Conselleria de Salut de la Generalitat Valenciana ofrece este esquema de datos referidos a nuestro municipio.



Fecha de actualización de los datos.

**PCR+:** Este dato refleja el **NÚMERO TOTAL** de personas que han dado positivo por coronavirus en pruebas PCR desde que se inició la crisis sanitaria (marzo 2020). No son, de ninguna manera, los casos activos dado que, en la gran mayoría de los casos, estas personas ya han superado la enfermedad.

**PCR+ 14 dies:** Este dato refleja el número de personas que han dado positivo por coronavirus en pruebas PCR en los 14 días anteriores a la publicación de los datos. Son, por tanto, los **casos activos**.

**Morts:** Este dato refleja el número total de personas fallecidas desde el inicio de la pandemia.

**Incidència acumulada PCR+ 14:** Este dato refleja el número de personas que han dado positivo por coronavirus en pruebas PCR en los 14 días anteriores a la publicación de los datos **referidos a una población de 100.000 habitantes**. Tampoco son, ni de lejos, los casos activos. Además, al ser un dato que se establece en función de la población, en las poblaciones pequeñas, unos pocos positivos generan una gran incidencia acumulada.



Lo importante de una  
reunión, no es la fecha,  
es que no falte nadie.

Reúnete menos ahora,  
para poder, luego, reunirte más.



Distància  
social



Mascareta



Higiene  
de mans



Ventilació

