

BOLETÍN INFORMATIVO

Actualizado o luns 23 de marzo de 2020, ás 14.01 h

RISCOS E MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE O CONFINAMENTO

Durante este tempo de confinamento é probable que moitas persoas descoiden os hábitos de vida saudables que xa tiñan adquiridos.

A perda da rutina pode producir desorganización, inquietude, cansazo, estres e desmotivación en moitos de nós.

Ante as últimas novas que sinalan que o estado de alarma vaise prolongar ata o mes, é preciso lembrar que podemos manternos nun bo estado de saúde física e mental aínda que non salgamos da casa.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Dende a Organización Mundial da Saúde (OMS) pídese á poboación *manter intacta tanto a saúde física como a mental ante o illamento necesario para combater o coronavirus*.

Tendo en conta que a nosa vida cambiou nestes días de forma drástica é necesario redefinir as nosas rutinas e manter ocupado o día dunha forma sa e variada.

Algunhas recomendacións neste sentido son:

- No caso de estar en teletraballo, marcar un horario fixo e un lugar para levalo a cabo, tal e como se indicaba no boletín anterior.
- Ter uns horarios fixos para o almorzo, comida e cea. Isto axudará a manter os nosos ritmos circadianos.
- Manter tamén un horario de soño, polo mesmo motivo que o sinalado no punto anterior.
- Diferenciar entre os días laborables e a fin de semana, para non perder a orientación temporal. A fin de semana podemos

dedicala a actividades que non facemos por semana: xogos, preparar algunha comida especial, etc...

- Seguir unha dieta nutritiva e sa. É necesario manter un equilibrio entre as calorías consumidas e as gastadas, tendo en conta que a nosa actividade física e moita menos tamén deberán ser menos al calorías inxeridas. Ademais, unha dieta nutritiva axuda a manter o noso sistema inmunolóxico forte.

- Evitar as bebidas azucradas e o consumo de alcohol e tabaco. Segundo a OMS este último pode aumentar o risco de contraer enfermidades respiratorias que poden retrasar a nosa curación no caso de contraer a enfermidade.

- Practicar exercicio físico: tutoriais de exercicios na casa, baile, yoga, baixar e subir escaleiras, etc...

Non menos importante é a nosa saúde mental, para mantela en bo estado é aconsellable:

- Falar coas persoas coñecidas (preferiblemente por videoconferencia) e axudar ás persoas da nosa contorna na medida do posible e respectando sempre as medidas establecidas dende as autoridades sanitarias.

- Comprender a realidade na que estamos: é imprescindible quedar na casa, procurar saír o menos posible á rúa é a recomendación máis segura e eficaz para que esta situación remate canto antes.

- Informarse axeitadamente. Busca a información oficial e necesaria, pero evita a sobreinformación. Esta pode ser moi nociva e provocar sensacións de angustia que son absolutamente contraproducentes. Información si, pero a xusta. Informa tamén ás túas persoas achegadas con prudencia e mensaxes construtivos. Evita difundir e espaxar rumores e falar constantemente do tema, especialmente aos máis pequenos.

- Modera o consumo das redes sociais. Existen moitas noticias falsas e informacións inútiles que afianzan o temor e afástanos da tranquilidade e a realidade.

- Aproveita esta nova situación que sabemos que será temporal para facer cousas que non podes facer habitualmente.

RECURSOS

- Para facer exercicios na casa a 2 de RTVE proporciona de luns a venres ás 09.00 h clases de educación física para manternos activos durante o confinamento.

- En Youtube podes atopar o ximnasio virtual de Patry Jordan. Na súa páxina web atoparás exercicios ordeados en función do tempo, a dificultade, a parte do corpo ou o material preciso para realizalos. Tamén ofrece un calendario e distintos plans mensuais para que te motives e acades os teus propios retos:
<http://www.gymvirtual.com/>

RECOMENDACIÓNS

Cómo facer as compras imprescindibles na farmacia?:

Podes saír da casa para facer as compras imprescindibles na farmacia tomando unhas sinxelas precaucións:

- Pregunta na túa veciñanza se alguén necesita produtos da farmacia. Podes deixarllos na súa porta, mantendo a distancia de 1 – 2 metros.

- Na farmacia e na rúa mantén unha distancia mínima de 1 – 2 metros e evita as aglomeracións.

- Non te toques a cara e lava as mans cando volvas a casa.

- Lembra actuar sempre con empatía e respecto cara aos demais.

ÚLTIMA HORA

- Co obxectivo de combater a desinformación acerca da pandemia de coronavirus, a Organización Mundial da Saúde (OMS) lanzou hai uns días un servizo automático para responder as dúbidas a través de WhatsApp.

A información oficial poderá recibirse agregando o número **+41 79 893 1892** nos contactos do teléfono móbil, despois deberemos enviar unha mensaxe de WhatsApp coa palabra “Hi” (Ola, en inglés) para comezar a interacción.

Onte publicouse no BOE:

- Orde INT/270/2020, de marzo, pola que se establecen criterios para a aplicación dunha restrición temporal de viaxes non imprescindibles dende terceiros países da Unión Europea e países asociados Shengen por razóns de orde público e saúde pública con motivo da crise sanitaria ocasionada polo COVID-19.

- Orde SND/271/2020, de 19 de marzo, pola que se establecen instrucións sobre a xestión de residuos na situación de crise sanitaria ocasionada polo COVI-19.

- Orde SND/272/2020, de 21 de marzo, pola que se establecen medidas excepcionais para expedir a licenza de enterramento e destino final dos cadáveres ante a situación de crise sanitaria ocasionada COVID-19.

EVOLUCIÓN DA PANDEMIA

Casos confirmados na Coruña provincia	524
Casos confirmados en Galicia	1.208
Casos confirmados en España	33.089
Casos confirmados en Europa	162.836
Casos confirmados no mundo	294.110
Defuncións acumuladas en España	2.182
Persoas recuperadas en España	3.355
Persoas hospitalizadas en España	18.374