

## Estado de alerta en España.

El gobierno de España nos ha puesto en estado de alerta para frenar los contagios por el coronavirus COP19.

Esta alerta va a durar hasta el 30 de marzo o más.

Eso significa que todos y todas debemos cumplir unas normas para cuidar nuestra salud.

La norma más importante es quedarse en casa.



## ¿Qué puedo y qué no puedo hacer?

### Evita salir a la calle.

Tenemos que quedarnos en nuestras casas o residencias.



Solo **podemos salir** para:

- Comprar comida, medicinas o artículos muy necesarios.
- Ir a trabajar.
- Ir a cuidar a otras personas que lo necesitan.
- Sacar a nuestras mascotas o cuidar los animales.
- Ir al médico, el banco o a echar gasolina.

**No podemos** ir al colegio, el instituto o la universidad.

**No podemos** ir a centros de día o centros ocupacionales.

**No podemos** salir para dar un paseo o hacer deporte.

**No podemos** ir a visitar a las amistades o familiares.

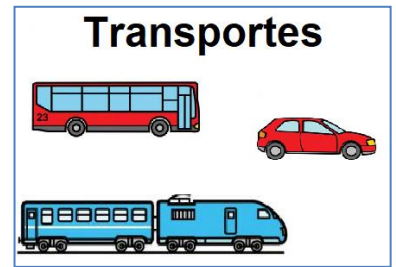
**No podemos** ir a la playa ni a los parques, ni a los sitios de ocio como museos y la biblioteca.

## ☑ ¿Puedo usar el coche y los transportes públicos?

Si puedes usar el coche, el autobús, el metro o el tren para hacer las cosas permitidas.

Por ejemplo, ir a trabajar o a comprar comida.

No puedes viajar para ir a tu segunda casa o ir de vacaciones.



## ☑ Soy una persona dependiente.

### ¿Las personas que me cuidan pueden venir?

Sí, van a seguir cuidándote.

Si tú eres dependiente, las personas que van a cuidarte a casa o tu residencia seguirán haciéndolo.



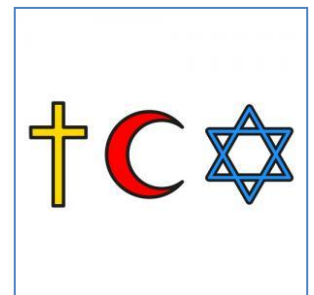
## ☑ Sí puedes ir a misa y lugares de culto.

### Si puedes ir a ceremonias religiosa o civiles.

Si puedes ir a la iglesia, la mezquita o tu lugar de culto pero es mejor que no vayas.

Intenta cumplir con tu religión desde casa.

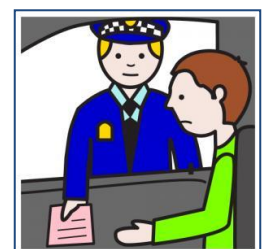
Si vas a una acto religioso o civil, por ejemplo un funeral, habrá normas como no tocarse, no estar cerca ni hacer grupos de gente.



## ☑ ¿Me pueden multar si no cumplo las normas?

Sí. Tú tienes que cumplir estas normas.

Todas las personas en España tenemos que cumplir las normas del Estado de Alerta.



## ☑ Tengo una situación especial y debo salir de casa ¿puedo?

En el artículo 7 del BOE, que es el documento que el Gobierno ha hecho para informar del Estado de Alerta, dice que: **las personas con discapacidad, menores y mayores pueden salir de casa acompañadas.**



Además, todos y todas **podemos salir por causa de fuerza mayor o situación de necesidad.**

Por ejemplo, pueden salir personas que dentro de casa están teniendo problemas de conducta y salir a un paseo corto andando o en coche les puede ayudar para aguantar los días de confinamiento.

En estos casos excepcionales

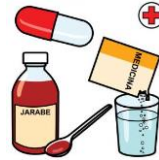
- lléva tu tarjeta de discapacidad.
- cumple con las órdenes generales, por ejemplo mantener 1 metro de distancia con otras personas.
- que tú paseo dure lo mínimo posible.



## Consejos para pedir ayuda médica.

### ☑ Evita ir a urgencias y a los centros de salud.

Si necesitas renovar tus recetas, puedes ir a la farmacia y pedir tus tratamientos.



Puedes pedir o cambiar una cita con tu médico o de enfermería en el teléfono 902 505 060



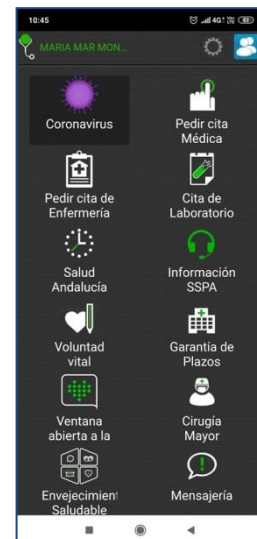
También puedes descargar en tu móvil la [aplicación Salud Responde](#).



Con esta aplicación puedes

- pedir cita con tu médico.
- pedir cita para enfermería.

En el icono de coronavirus hay un formulario para comunicar si tú tienes síntomas.



Los síntomas del coronavirus son

- Fiebre.
- Tos seca.
- Problemas para respirar.
- Cansancio.



Si tienes síntomas del coronavirus o has estado con una personas que lo tiene llama por teléfono al número 900 400 061



## Normas para salir a la calle y para ir a comprar.

- ✓ De cada casa o residencia puedes salir si lo haces en solitario, es decir, de uno en uno.
- ✓ Cuando sales de casa, tienes que guardar una distancia de seguridad con otras personas. Esto significa que tienes que estar a 3 pasos o más de los demás.



Sólo pueden salir acompañadas las personas que lo necesiten. Por ejemplo, algunas personas mayores, los niños y niñas, y algunas personas con discapacidad.

## Consejos para ir a comprar.

El gobierno ha dicho que no faltará comida ni otros productos necesarios.

**Compra sólo lo que necesitas.**

- ✓ Sal a comprar solo una vez al día. Mira lo que tienes y lo que te falta para hacer una lista de la compra .
- ✓ Sigue las normas que te digan o veas escritas. En algunos comercios hay que entrar en orden para que dentro no se junte mucha gente. Y en otros hay señales o cintas para separar a las personas.
- ✓ Usa guantes para coger las cosas. Después, tira los guantes a la papelera.
- ✓ Es mejor pagar con tarjeta, así no tocas a los empleados y empleadas de la tienda.

