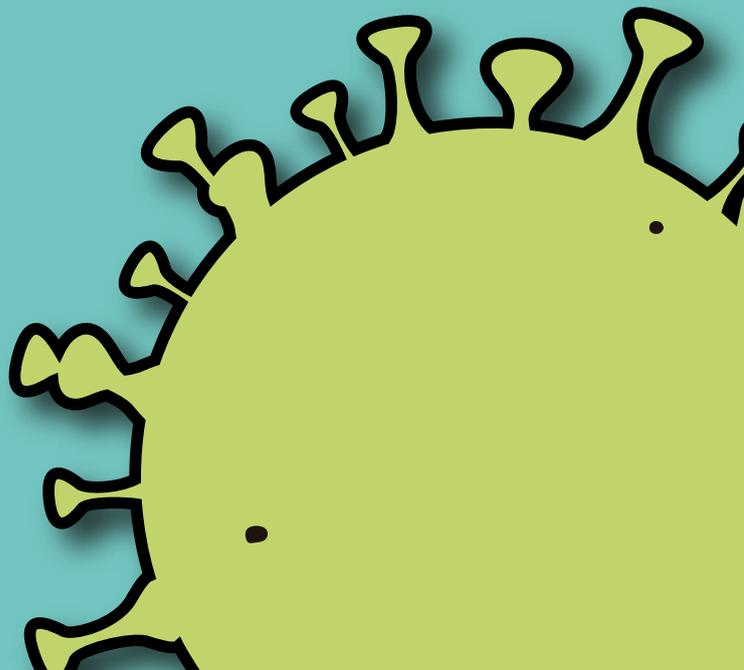




Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

Información sobre el coronavirus



Este pictograma informa que el texto al que acompaña está escrito en lectura fácil.



La lectura fácil es un método de redacción para que los textos sean más comprensibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con discapacidad intelectual.

Edición y dirección:

D.G. de Personas con Discapacidad e Inclusión
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

Adaptación:

Comprendes S. Coop. And.

Validación cognitiva:

ANIDI (Asociación Nazarena para la Integración de las Personas con Discapacidad Intelectual)
Encarna Gonzalez de la Higuera Muñoz
Fernando Celestino Regalado
Marco Antonio Fagundo Zapata
Jose Maria Franco Delgado
Jose Luis Lineros Chamorro

Técnica dinamizadora:

Consolacion Rubio Romero

Maquetación:

Sinergia Marketing y Eventos, S. Coop. And.

1. ¿Qué es el coronavirus?

El coronavirus es un **virus** que causa enfermedades en las personas.

Este **virus** produce la enfermedad COVID-19.

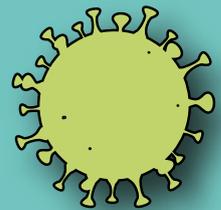
Todas las personas podemos contagiarnos, transmitirlo y enfermarnos.

Comenzó en China y ha viajado por todo el mundo.

Ahora hay muchos países que lo sufren.

Virus:

son unos gérmenes muy pequeños. Cuando entran en tu cuerpo puedes ponerte enfermo.



2. ¿Cuáles son los síntomas de esta enfermedad?

Los primeros síntomas de esta enfermedad son:



Fiebre



Tos seca



Cansancio



Sensación de falta de aire

Tos seca:

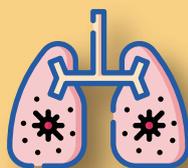
es provocada por una sensación de cosquilleo en la garganta. No produce mucosidad.

En las niñas, niños y adolescentes sanos esta enfermedad se presenta de forma leve.

Pero, en las personas mayores o personas que tengan otros problemas de salud, la enfermedad es más grave y puede producir:



Dificultad para respirar



Neumonía



Fallo de los riñones



Muerte

Neumonía:

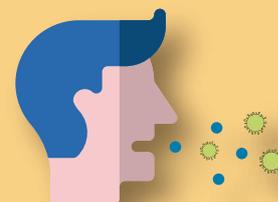
es una infección provocada por un virus que inflama los pulmones.

3. ¿Cómo nos contagiamos?

El contagio se produce si el **virus** entra por nuestra nariz, ojos o boca.

Nos podemos contagiar cuando:

- Una persona que tiene el coronavirus estornuda o tose cerca de nosotros.
- Tocamos una superficie que está contaminada con el **virus**.
Por ejemplo: el pomo de una puerta, la barandilla de la escalera o una mesa.



4. ¿Cómo nos protegemos?

- 1 Quedándonos en casa.
- 2 Lavándonos las manos muchas veces al día con agua y jabón. Hay que lavarse bien por los dedos y las uñas.
- 3 No tocarnos los ojos, la boca ni la nariz.
- 4 Hay que mantener una distancia mínima de 1 metro y medio con las otras personas.
- 5 Nos tenemos que cubrir la boca y la nariz al toser o estornudar con el brazo doblado o con pañuelos de papel y tíralos después de usarlos.
- 6 Si tosemos o estornudamos mucho hay que ponerse una mascarilla para proteger a otras personas.
- 7 La casa tiene que estar limpia porque el virus puede estar en las superficies. Utiliza lejía.
- 8 Si salimos de casa:
 - Nos ponemos guantes **desechables**. Hay que quitárselos con cuidado, tíralos y lavarse las manos.
 - Nos quitamos los zapatos antes de entrar en casa.
 - Y hay que lavar la ropa que llevamos puesta.



Desechables:
es de un solo uso.

5. ¿Cómo actuar en caso de contagio?

Si tienes síntomas como cansancio,
tos seca, fiebre o falta de aire:



Desechables:
es de un solo uso.



6. ¿Por qué me quedo en casa?

Es necesario que nos quedemos en casa para:

- Evitar que el coronavirus se transmita.
- Proteger a las personas que tengan la salud más débil: personas mayores o personas enfermas.
- Facilitar que en los hospitales se atienda a toda la gente que lo necesita.



7. ¿Podemos salir a la calle?

Sólo podemos salir a la calle para realizar las siguientes actividades:

- Comprar alimentos, medicinas y productos de primera necesidad.
- Ir al médico u otros servicios sanitarios.
- Ir al trabajo. Sólo las personas autorizadas.
- Cuidar a personas mayores, menores, personas dependientes, personas con discapacidad.
- Ir al banco.



¡OJO! Hay personas que necesitan salir a la calle, por recomendación médica. Estas personas pueden hacerlo acompañadas de un familiar. Y siempre guardando la distancia de seguridad y las recomendaciones para protegernos.

8. Algunos consejos para sentirte mejor

Al estar en casa sin salir es normal que sientas tristeza, miedo o enfado.

Aprende a reconocer qué te ocurre y....

- Habla con personas queridas. Puedes llamar por teléfono, internet o whatsapp.
- Ver muchas noticias sobre coronavirus puede hacerte sentir nervios. Dosifica la información. Solo créete lo que dicen las autoridades.
- Intenta dormir bien, comer sano, hacer ejercicio, leer, hacer cosas que te gusten.

9. Teléfonos de información

Llama al **900 400 061**:

- Si tienes cansancio, tos seca, fiebre, sensación de falta de aire.
- Si has estado en contacto con personas que tienen el coronavirus.



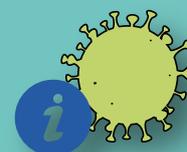
Llama al teléfono de información sobre Discapacidad y Accesibilidad al **900 555 564**:

- Si necesitas información para las personas con discapacidad y sus familias.



Llama a Salud Responde al **955 545 060**:

- Si necesitas más información sobre el coronavirus.



Llama al **061** o **112**:

- Si tienes otras emergencias sanitarias urgentes.



Otra información que te puede interesar

Durante el **estado de alarma** por el coronavirus la Junta de Andalucía sigue atendiendo a las personas que sufran **maltrato** o **violencia de género**.

- Si eres menor de edad y sufres **maltrato** o conoces a algún menor que lo sufra llama al teléfono 900 851 818.
- Si sufres **violencia de género** o conoces a alguna mujer que la sufra llama al teléfono 900 200 999.
- Si sufres **violencia de género** puedes pedir ayuda en la farmacia solicitando "Mascarilla 19". Allí llamarán al 112.

Estado de alarma:

es una situación extraordinaria que declara el gobierno cuando el país está en riesgo por una crisis sanitaria.

Maltrato:

es un comportamiento violento que causa daño físico o psicológico.

Violencia de género:

es cualquier violencia física o psicológica hacia una mujer por el hecho de ser mujer.



¡Tu colaboración salva vidas!

