

CORONAVIRUS: **prevención y consejos** **para personas mayores**



**Ayuntamiento de
Cabanillas de la Sierra**



**EVITAR EL CONTACTO
CERCANO CON OTRAS
PERSONAS.**

Mantener una distancia
de seguridad de 2 metros



**LAVARSE LAS MANOS
CON FRECUENCIA
CON AGUA Y JABÓN.**

Procurar no tocarse los ojos,
la nariz ni la boca



**AL TOSER O ESTORNUDAR,
CUBRIRSE la boca
y la nariz con un pañuelo
desechable**

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una familia de un virus que normalmente afecta solo a animales, aunque en distintas ocasiones pueden transmitirse a personas. El virus del que tanto está escuchando hablar últimamente es el SARS-CoV-2, un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Si es más preocupante que otros es porque este nuevo virus puede afectar a las personas, produciéndoles la enfermedad llamada COVID-19.

¿QUÉ ES EL COVID-19?

COVID-19 es el nombre que se le ha dado a la enfermedad que produce este nuevo coronavirus. Sus síntomas más comunes son: fiebre, tos, sensación de falta de aire.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR EL CONTAGIO?

Lávese las manos con agua y jabón siempre que llegue a casa.

No se toque la cara, los ojos y la nariz si no se ha lavado antes las manos.

Protéjase al toser o al estornudar / Trate de utilizar pañuelos de usar y tirar.

No comparta objetos como vasos, cubiertos, etcétera. Evite los lugares concurridos.

Limite las visitas que reciba de familiares y amistades



Ayuntamiento de
Cabanillas de la Sierra

¿Necesitas Ayuda?

Cualquier persona que **NO pueda salir de su domicilio para la adquisición de productos farmacéuticos, higiénicos o alimenticios** (o que sepa de algún vecino que se encuentre en esa situación), rogamos que se ponga en contacto con el Ayuntamiento a fin de solventarlo llamar al

Teléfonos de contacto: 918439003 (Ayuntamiento).

627564021 (Oscar, concejal Mantenimiento).

679449730 (Noelia, concejal Servicios Sociales).

Correo Electrónico: info@cabanillasdelasierra.es

Redes Sociales: Facebook, twitter y instagram (AytoCabanillasdelasierra).

Web: www.cabanillasdelasierra.es.



Comunicado emitido por la POLICÍA LOCAL-CABANILLAS DE LA SIERRA

Cumplamos con las normas, y ayudemos a la policía, ELLOS TAMBIÉN ESTÁN TRABAJANDO POR TODOS NOSOTROS, y también les aplaudimos:

Una vez decretado el Estado de Alerta, durante el día de hoy (domingo 15/03/20) haciendo caso omiso a las indicaciones de las Autoridades, nos hemos encontrado las siguientes intervenciones, además de información a seguir para el ciudadano.

- **Personas que pasean con su mascota:** lo que se permite es sacar a sus mascotas lo más cerca del domicilio, hacer sus necesidades, recogerlas, marcharse a casa lo antes posible y por sólo un acompañante.
- **Personas que manifiestan que lo desconocían** o que pensaban que entraba mañana (lunes 16/03/20) a las 08:00 am.
- No se puede permanecer parado, conversando en grupo o dos personas andando por la calle, las salidas son las imprescindibles para comprar y una persona sola.
- Los jóvenes deben ser conscientes de estas normas y los adultos recordarlas.
- En cualquier lugar, cerrado o abierto, **guardar al menos 1,5 metros** de distancia.
- Los niños y niñas que estén en casa les **felicitemos y agradecemos** su comprensión; a las madres y padres, su paciencia.
- **Debemos salir lo menos posible** y turnándose si es posible los diferentes miembros de las familias.
- A los deportistas, cuidarse la alimentación, porque no van a poder hacer deporte al aire libre.
- El objetivo es que tengamos recursos sanitarios, tanto profesionales como instrumental médico, en caso de necesitarlo.
- Si colapsamos el sistema, tendremos más dificultades de curación.

- Nuestra responsabilidad es por **nuestra seguridad y la de los demás.**
- La POLICÍA LOCAL, está informando, pero las sanciones por desobediencia van **desde los 601 hasta los 30.000 €.**
- En algún momento o para los reincidentes, estas infracciones empezarán a tramitarse; si no nos concienciamos, nos hacemos de nuevas o despistados.
- **El ESTADO de ALERTA**, está en vigor y publicado en el BOE (Boletín Oficial del Estado), **de obligado cumplimiento y pudiendo sancionar por ello.**

ROGAMOS LA MAXIMA COLABORACIÓN. MUCHAS GRACIAS

¿Dónde Comprar?



CABANILLAS
de la Sierra

WWW.FARMACIACABANILLAS.COM

Farmacia.

Calle del Cerrillo, 51

Tel: 91 843 92 26

Abierto al público: 9.45h – 14.00h

17.00h – 20.00h

Servicio a domicilio – Hablad con LUIS Y ZAIRA

SUPER – CHULE

TU SUPERMERCADO CERCANO

Supermercado.

Camping D'oremor

Tel: 630 96 35 65

Abierto al público: 10.00h – 14.30h

Servicio a domicilio: 17.00h – 20.00h

El Caminero



Panadería.

Calle del Cerrillo, 51

Tel: 640 534 638

Abierto al público: 8.30h – 14.00h Atención

pedidos hasta las 13.00h

Servicio a domicilio – Hablad con MARTA

ANIMARAIDA
El paraíso animal

Piensos para Mascotas.

Calle del Cerrillo, 51

Tel: 665 87 33 42

Abierto al público: 10.00h – 14.00h

17.00h – 20.00h

Servicio a domicilio – Hablad con MAR

El Rincón de Cabanillas

RESTAURANTE

Restaurante.

Calle Real, 75

Tel: 691 32 43 61

Atención pedidos: 10.00h – 12.00h

Servicio a domicilio: 13.00h – 15.00h

CARNICERIA "EL CHATO"

Carnicería y charcutería.

Calle Real, 77

Tel: 665 00 98 32

Abierto al público: 10.00h – 14.00h

Servicio a domicilio – Hablad con MANOLO,



Ayuntamiento de
Cabanillas de la Sierra