

# BOLETÍN COVID-19

## MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y FOMENTO DE VIDA SALUDABLE

*Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad*



### Información general

- [Comunidades y COVID-19: Perspectivas de un experto en brotes, colaboración especial de Glenn Laverack](#)
- [Evolución de la epidemia de Coronavirus \(COVID-19\) en Aragón, a 16/04/2020](#)

### Medidas preventivas

- [Distanciamiento físico para frenar la epidemia de COVID-19, aclaraciones](#)
- [Uso de mascarillas higiénicas como medida complementaria a la higiene respiratoria](#)

### Estilos de vida saludables

- [Consumo de alcohol y COVID-19](#)
- [Quédate en casa y come bien](#)

### INFORMACIÓN GENERAL

### MEDIDAS PREVENTIVAS

### APOYO EMOCIONAL

### ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

### Vídeo

[Utebo en red sin virus - Grupo de Voluntarios contra el Covid-19](#)

# Uso de mascarillas

RECUERDE: UN MAL USO DE LA MASCARILLA PUEDE CONTRIBUIR A AUMENTAR LA TRANSMISIÓN DEL CORONAVIRUS

NO: Use la mascarilla debajo de la nariz.



DEBE CUBRIR PERFECTAMENTE NARIZ Y BOCA

NO: Deje su barbilla expuesta.



NO



NO: Use una mascarilla floja y con huecos en las mejillas.



DEBE QUEDAR PERFECTAMENTE AJUSTADA  
NO SE DEBE MANIPULAR LA MASCARILLA  
SE DEBE QUITAR ADECUADAMENTE

NO: Empuje la mascarilla debajo de la barbilla para que repose sobre su cuello.



Use una mascarilla que le cubra desde el puente de la nariz hasta debajo de la barbilla.

Apriete los cordones que la sujetan a sus orejas. Verifique que está ajustada al rostro, no deje huecos.

- Lávese las manos antes de colocarla y después de retirarla. Recuerde, además, mantener la distancia de seguridad y la higiene respiratoria -



SÍ

Ilustraciones NYT

11/04/20

ARAGON.ES/CORONAVIRUS  
SALUDINFORMA.ES  
ARAGON.ES/SALUDPUBLICA

 GOBIERNO DE ARAGON

## Apoyo emocional

- [Un ejercicio de mindfulness centrado en la impermanencia](#)
- [Ejercicio de mindfulness centrado en la vulnerabilidad](#)

### ...para la infancia

- [Cuento "Mi héroe eres tú"](#)
- [Adolescentes en casa y cómo sobrevivir al COVID -19](#)



#CineySalud  
@cineysalud

¡Más pronto que tarde volveremos a pasear! Y mientras, más de 60 cortometrajes en <http://bit.ly/muestraonlinecys2020>



Agrega el núm.+34 680 72 64 96 y envía Hola para recibir información sobre COVID-19 en [WhatsApp](#)

## Profesionales

- [Organización de la detección, notificación y atención a posibles casos sospechosos de Coronavirus en Aragón](#)
- [Anexo. Utilización de test rápidos de detección de anticuerpos frente a COVID-19 en Aragón](#)

## Otros recursos

- [Recursos y evidencias científicas- Junta de Andalucía](#)
- [Mantén tu actividad en casa. Propuestas de Unizar Saludable](#)

## Redes

¡[Redes que nos cuidan!](#) -  
[Valle de Hecho, Barrio Delicias y Barrio Magdalena de Zaragoza](#)