

16 de marzo del 2020

INFORMACIÓN A MUTUALISTAS.

Ante el grave problema sanitario generado por la infección del coronavirus (covid19), la RFEF adoptó, en su comunicado del día 11 de marzo, la suspensión de todas las competiciones estatales no profesionales masculinas y femeninas del fútbol y fútbol sala durante las próximas dos semanas.

La posterior declaración del estado de alerta, decretado por el gobierno en el día de ayer, incluye una medida prioritaria como es la de restringir el movimiento de personas, por lo que se hace necesario por sentido de responsabilidad con nuestra salud, la de nuestro entorno y con la sociedad en general, que permanezcamos en nuestras casas (https://www.youtube.com/watch?v=yeboMSX_uvk&feature=emb_title)

1.-Información sanitaria de carácter general.

¿Qué es el COVID 19?

Los coronavirus son virus respiratorios, cuya capacidad de transmisión es muy alta a través de **las partículas respiratorias** que se eliminan en las secreciones respiratorias los pacientes afectados. Estas partículas permanecen muy poco tiempo en suspensión en el aire y se depositan sobre superficies. De manera que **otra forma habitual de transmisión al ser humano es también a través del contacto con estas superficies contaminadas.**

¿Cómo prevenir el contagio?

El principal medio para prevenir el contagio son las medidas de higiene:

Lavado de manos con agua y jabón al menos durante 20 segundos y también aplicar soluciones antisépticas.

Evitar el contacto directo (darse la mano, abrazar etc.)

Evitar el contagio indirecto, al llevarse a la cara la mano tras haber tocado picaportes, u otras superficies infectadas, y tocarse los ojos, la nariz o la boca. Se sospecha también que también puede transmitirse a través de las heces (importancia del lavado de manos).

Al estornudar, hacerlo sobre un pañuelo y desecharlo o el brazo o interior del codo y no sobre la mano, así como extremar las medidas de higiene respecto a suelos y superficies de trabajo, utilizando para su limpieza una solución de agua con lejía o amoníaco y evitar compartir utensilios con otras personas.

El uso de mascarillas simples tiene sentido para no transmitir este u otro virus a personas de nuestro entorno por vía respiratoria, más que para prevenir nuestro contagio (salvo máscaras con sistema de filtrado).

¿Cuáles son sus síntomas?

COVID 19 es una enfermedad que, en la mayor parte de los casos, ocasiona sintomatología leve consistente en un cuadro pseudogripal, con dolor de garganta, tos seca, febrícula, dolores articulares, diarrea...

Los síntomas generales descritos son similares a los de la gripe, siendo especialmente vulnerables los pacientes de edad, o con otras enfermedades de base, puede ocasionar cuadros más severos que afecten a vías respiratorias bajas, fundamentalmente neumonías.

El tiempo de comienzo de los síntomas, desde la infección, según los datos actuales estaría entre los 2 y los 14 días tras el contacto, aunque la media habitual son 5 días.

Solo en caso de presentar nosotros o nuestro entorno cercano, síntomas de infección, fiebre de más de 37.5 °, tos seca, dificultad para respirar, mialgias, debemos llamar a las autoridades de salud pública de las Comunidades Autónomas, siempre a través de los teléfonos que se han puesto a disposición de los ciudadanos para esta situación.

¿Qué no debo hacer?

- **Automedicarse con antibióticos.** El COVID 19 es un virus, de modo que los antibióticos no tienen efecto. Además, solo se deben tomar siguiendo las indicaciones de un médico.
- **En caso de necesitar, para cualquier molestia o dolor que se nos pueda presentar, mejor recurrir al Paracetamol como medicamento de elección.**

2.- Recomendaciones durante los días de aislamiento

1.-Estar aislado no es estar parado. Intenta hacer ejercicio en casa todos los días, ejercicio aeróbico (bicicleta estática, subir y bajar escaleras, cuerda, saltos...), ejercicio de fuerza (pesas, mancuernas...) y de flexibilidad, movilizand o todas tus articulaciones.

2.-Fomentar especialmente en estos días los hábitos saludables, respetar los horarios de comidas, actividad y descanso, tener un número suficiente de horas de sueño, estar bien hidratado, comer sano.

No sabemos cuánto tiempo va a durar esta situación, sin embargo, os animamos encarecidamente a que este periodo de aislamiento sirva no sólo para proteger vuestra salud, sino también para estar preparados, en forma, listos para el día que se vuelva a la normalidad.

SERVICIOS MEDICOS
MUTUALIDAD DE FUTBOLISTAS