

CORONAVIRUS + ERC



ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

Datos sobre el Coronavirus

- El **periodo de incubación** del virus es de **2 a 14 días**.
- El colectivo renal es uno de los perfiles de población en riesgo.
- La transmisión es por gotas respiratorias y por el contacto directo con las secreciones de personas infectadas al estornudar, toser o espirar.
- No existe, por ahora, tratamiento específico.
- **Síntomas: fiebre (más de 37°C), tos y sensación de falta de aire.**

Prevención

- Evitar distancias inferiores a 2 metros. En el transporte y en el centro esto será casi imposible, mantener la tranquilidad y confiar en las medidas que están tomando todos los profesionales para mantener tu salud.
- Evitar tocarse con las manos los ojos, la nariz y la boca.
- Mantener una buena ventilación de los espacios cerrados y una limpieza regular de la casa con una solución de 1 litro de agua con 10 ml de lejía.
- **Cambiar los hábitos de salud**, evitar darse la mano o besarse.
- Permanecer en casa, sólo salir para realizar la diálisis.
- Lavar las manos al menos durante 20 segundos.
- **Seguir una correcta alimentación.**
- No compartir comida u objetos sin limpiar.
- **No viajar ni desplazarse de la ciudad**, o pueblo, habitual.
- No utilizar transporte público.
- **Posponer citas médicas**, hacerlas telefónicamente, evitando así centros hospitalarios.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
- **Tomarse la temperatura en casa todos los días. Sobre todo, antes de ir al centro de diálisis.**
- Al llegar a casa de una salida necesaria, **quitarse la ropa** en la entrada de casa y ponerla dentro de la lavadora **para lavarla lo antes posible.**



AL CER
CASTALIA

ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

¿Cuándo me lavo las manos?

Lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos o una solución alcohólica de más de 60°.

- Después de toser
- Después de estornudar
- Después de sonarse
- Después de tocarse la nariz o la boca
- Antes y después de cada comida
- Tras ir al aseo (mejor con agua y jabón)
- Cuando estén sucias (con agua y jabón)
- Si ha estado en lugares públicos como el supermercado o consultas médicas.
- Antes y después de ir al centro de diálisis

¿Cómo he de toser o estornudar?

- Taparse la boca con pañuelos de papel al toser o estornudar
- Tirar el papel a la papelera y lavarse las manos
- Si no tiene pañuelos, **toser y estornudar en la flexura del codo y lavarse las manos**

¿Qué hago si tengo que ir al centro de diálisis?

- Si presenta fiebre (más de 37°C), tos o falta de aire al respirar, **llame a su centro antes de ir**. Le indicarán las medidas a tomar.
- Avise al conductor/a antes de subir a la ambulancia si presenta síntomas para que tome las medidas de prevención adecuadas.
- Cuando suba a la ambulancia/taxi, **tape su boca con una mascarilla o un pañuelo desechable**.



ALGER
CASTALIA

ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALIA RENAL
I TRASPLANTADES

Que el miedo NO se convierta en pánico

Tenemos razones para tener miedo, la situación sanitaria es delicada, sobre todo para nuestro colectivo. Tenemos motivos para estar tensos, para desconfiar de todos/as, y eso nos puede llevar a momentos de nerviosismo y de pánico que nos hagan tener conductas poco solidarias y de egoísmo. Pero eso no nos va a salvar. Lo que nos sacará de esta situación es mirar por la unidad ciudadana, porque para cuidar nuestra salud debemos proteger la salud de todos, por ello, os pedimos, por favor, que hagáis caso a las recomendaciones para frenar el contagio y que mantengáis la calma realizando un trabajo interior de serenidad, dejando trabajar a los profesionales y a aquellas personas que lo único que quieren es protegeros de este virus y asegurar que vosotros/as, y vuestras familias, estéis bien cuando todo esto pase.

Dónde llamar

- Si Ud. es trasplantado/a y tiene algún problema o síntoma relacionado con el coronavirus primero notifíquelo a su centro de trasplante, donde le tratan de forma habitual.
- Si Ud. se realiza hemodiálisis, ante cualquier eventualidad o síntoma contacte enseguida con su centro de diálisis.
- En caso de tener algún problema con alguno de los dos supuestos anteriores, el servicio de nefrología del Hospital General de Castellón esta a su disposición para ayudarle.
- Tenga en cuenta que, ante la confusión o duda, más vale llamar y notificarlo. Y también tenga en cuenta que en esta delicada situación deberá tener más paciencia con el personal sanitario, que muchas veces se encuentra desbordado.



AL CER
CASTALIA

ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALIA RENAL
I TRASPLANTADES

Además

AL CER CASTALIA estará estos días para ayudaros, resolver dudas e incidencias y escucharos, tanto por teléfono en el **964.228.363** como por wsp en el 667.73.15.92. No dudéis en llamarnos, nuestros profesionales estarán a vuestra disposición.

Si llamas a tu centro de referencia y no logras dar con ellos, debes llamar al teléfono que ha dispuesto la Generalitat Valenciana para estos casos:

900.300.555

Teléfono habilitado para síntomas del Covid-19