

1. ¿Qué es un coronavirus? Los coronavirus son una gran familia de virus que pueden causar enfermedades en animales o humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). El coronavirus descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.
2. ¿Qué es el COVID-19? COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus descubierto más recientemente. Este nuevo virus y enfermedad eran desconocidos antes de que comenzara el brote en Wuhan, China, en diciembre de 2019.
3. ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19? Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden tener dolores y molestias, congestión nasal, secreción nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas generalmente son leves y comienzan gradualmente. Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de un tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen COVID-19 se enferma gravemente y desarrolla dificultad para respirar. Las personas mayores, y aquellas con problemas médicos subyacentes como presión arterial alta, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves. Las personas con fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.
4. ¿Cómo se propaga el COVID-19? Las personas pueden contraer COVID-19 de otras personas que tienen el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de pequeñas gotas de la nariz o la boca que se propagan cuando una persona con COVID-19 tose o exhala. Estas gotas caen sobre objetos y superficies alrededor de la persona. Luego, otras personas atrapan COVID-19 al tocar estos objetos o superficies, luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Las personas también pueden atrapar COVID-19 si inhalan gotitas de una persona con COVID-19 que tose o exhala gotitas. Es por eso que es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona enferma.
5. ¿Se puede contraer el virus que causa COVID-19 a través del aire? Los estudios realizados hasta la fecha sugieren que el virus que causa COVID-19 se transmite principalmente a través del contacto con gotitas respiratorias en lugar de a través del aire.

6. ¿Se puede contraer el COVID-19 de una persona asintomática? El riesgo de contraer COVID-19 de alguien sin ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas con COVID-19 experimentan solo síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contraer COVID-19 de alguien que, por ejemplo, solo tiene una tos leve y no se siente enfermo.
7. ¿Cuánto dura el periodo de incubación del COVID-19? El "período de incubación" significa el tiempo entre la captura del virus y el comienzo de tener síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones del período de incubación para COVID-19 varían de 1 a 14 días, más comúnmente alrededor de cinco días.
8. ¿Cuánto dura el COVID-19 sobre las superficies? No es seguro cuánto tiempo el virus que causa COVID-19 sobrevive en las superficies, pero parece comportarse como otros coronavirus. Los estudios sugieren que los coronavirus (incluida la información preliminar sobre el virus COVID-19) pueden persistir en las superficies durante algunas horas o hasta varios días. Esto puede variar bajo diferentes condiciones (por ejemplo, tipo de superficie, temperatura o humedad del ambiente). Si cree que una superficie puede estar infectada, límpiela con un desinfectante simple para eliminar el virus y protegerse a sí mismo y a los demás. Lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.
9. ¿Debo usar una máscara para protegerme? Solo use una máscara si está enfermo con síntomas de COVID-19 (especialmente tos) o si está cuidando a alguien que pueda tener COVID-19. La mascarilla desechable solo se puede usar una vez. Las formas más efectivas de protegerse a sí mismo y a los demás contra COVID-19 son lavarse las manos con frecuencia, cubrirse la tos con una curva del codo o pañuelo y mantener una distancia de al menos 1 metro (3 pies) de las personas que están tosiendo o estornudando.
10. ¿Qué puedo hacer para protegerme y prevenir la propagación de la enfermedad? Puede reducir sus posibilidades de infectarse o propagar COVID-19 tomando algunas precauciones simples:
 - Limpie sus manos regularmente y a fondo con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón.
 - Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
 - Asegúrese de que usted y las personas que lo rodean sigan una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el

codo o pañuelo doblado cuando tose o estornuda. Luego deseche el tejido usado inmediatamente.

- Quéedese en casa si no se siente bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con anticipación. Siga las instrucciones de su autoridad de salud local.
 - Manténgase actualizado sobre los últimos puntos críticos de COVID-19 (ciudades o áreas locales donde COVID-19 se está extendiendo ampliamente). Si es posible, evite viajar a lugares, especialmente si es una persona mayor o tiene diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares.
 - Autoaislamiento al quedarse en casa si comienza a sentirse mal, incluso con síntomas leves como dolor de cabeza, fiebre baja (37.3 C o más) y secreción nasal leve, hasta que se recupere. Si es esencial que alguien le traiga suministros o salga, por ejemplo, para comprar alimentos, use una máscara para evitar infectar a otras personas.
 - Si desarrolla fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica de inmediato, ya que esto puede deberse a una infección respiratoria u otra afección grave.
11. ¿Cuáles son las personas de más riesgo? El Ministerio de Salud indica que los grupos de mayor riesgo son las personas de edad avanzada y las personas con enfermedades crónicas, como son las cardiovasculares, diabetes, cardíacas o pulmonares, o con problemas en el sistema inmunológico.
12. ¿Cuáles son las medidas extraordinarias adoptadas a través del Estado de Alarma en territorio español? El Estado de Alarma decretado por el Gobierno de España el pasado día 14 de febrero implica las siguientes medidas:
- La limitación de la circulación, quedando prohibido salir del hogar, salvo en las siguientes actividades: adquisición de alimentos, productos farmacéuticos de primera necesidad, entidades financieras y seguros o centros sanitarios, desplazamiento al puesto de trabajo, retorno a residencia habitual, atención y cuidado a menores de edad, personas mayores y otras personas especialmente vulnerables así como repostaje en gasolineras o estaciones de servicio de vehículos . Siempre individualmente, excepto el acompañamiento a personas con discapacidad u otra causa justificada, pero en ningún caso está permitido salir por motivos de ocio.
 - Limitación de la actividad comercial, restauración y ocio.
 - Limitación del aforo en lugares de culto y ceremonias.
13. ¿Cuáles son los teléfonos de información para consultas acerca del COVID-19? 012 de información general no sanitaria, 112 para emergencias y 061 para urgencias sanitarias y por coronavirus.

14. ¿Qué hago si recibo información de mis contactos a través del móvil? Contraste siempre la información con las instrucciones y datos de las fuentes oficiales. No reenvíe información que no sea de fuentes oficiales y no haya comprobado previamente.
15. ¿Cuáles son las medidas de protección que debo adoptar a la hora de reincorporarme al trabajo? El Ministerio de Sanidad facilitó una guía básica con directrices en materia de prevención dirigido a trabajadores y trabajadoras que debieran incorporarse a su puesto de trabajo una vez actualizadas las condiciones marcadas por el estado de alarma. Dicha guía puede ser consultada en la web de la FPHIB (www.fphib.es)
16. ¿Cuáles son las diferentes fases de proceso de desescalada en el confinamiento aprobadas por parte del Gobierno de España? Tras la comparecencia del Presidente del Gobierno en el día 28 de abril de 2020, se concretaron las cuatro fases de las que se compone la desescalada que se va a llevar a cabo en España, en base al **Plan para la transición hacia una nueva normalidad**.

A modo de resumen, se indica lo esencial de cada fase:

- **4 de mayo. Fase 0:** Preparación de la transición, en la que además de paseos de menores o el 2 de mayo adultos y deporte, se abrirán locales o establecimientos con cita previa, restaurantes a domicilio. Apertura de entrenamientos individuales y Ligas profesionales. Intensificar la preparación de los locales públicos.
- **11 de mayo. Fase 1:** Se permitirá en cada provincia el inicio de ciertas actividades, pequeño comercio, apertura de terrazas con limitación de aforo al 30%, **SE INCLUIRÁ HORARIO PREFERENTE** para mayores de 65 años, lugares de culto limitarán aforo a un tercio, se abrirán centros deportivos de alto rendimiento, transporte público **USO DE MASCARILLA ALTAMENTE RECOMENDADO**.
- **25 de mayo. Fase 2:** Se abrirán los restaurantes interiores pero con aforo limitado. **CURSO ESCOLAR** comenzará **EN SEPTIEMBRE**. Reanudación de caza y pesca deportiva, se abrirán cines, teatros, museos, con limitación de aforo de un tercio. Se pueden celebrar actos culturales al aire libre siempre y cuando congreguen menos de 400 personas.
- **8 de junio. Fase 3:** Se flexibiliza la movilidad general y se limita el aforo al 50% de la actividad comercial. Se mantienen estrictas condiciones de separación entre el público, para la restauración.

Cada fase durará mínimo dos semanas, un mes y medio en cada territorio. Y ocho semanas para todo el territorio español. Finales de junio estaremos en la nueva normalidad.

- **22 de junio. NUEVA NORMALIDAD**