

# BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Dirección General de Salud Pública  
Departamento de Sanidad

05/01/2022

## QUÉ DEBO HACER SI...

ME HE HECHO UN **TEST DE FARMACIA**  
Y SOY **POSITIVO** EN COVID-19:

- **Con síntomas:** Si son leves, mantén aislamiento domiciliario hasta 3 días después de la desaparición de los síntomas (con un mínimo de 7 días desde el inicio). Si tus síntomas empeoran, contacta con el sistema sanitario
- **Sin síntomas:** Mantén aislamiento domiciliario durante 7 días desde la realización de tu prueba



Notifica tu positivo a tus contactos estrechos para que sigan las recomendaciones sanitarias

¡ **Aíslate y comunícalo al sistema sanitario a través de una de estas opciones:**



876503741

formulario en [www.saludinforma.es](http://www.saludinforma.es)

SOY **CONTACTO ESTRECHO** DE UN CASO POSITIVO Y NO TENGO SÍNTOMAS:

- **He recibido la pauta de vacunación completa:** no es necesario guardar cuarentena
- **No he recibido la pauta de vacunación completa:** mantén cuarentena domiciliaria de 7 días

En ambos casos, los **10 días posteriores** al último contacto con el caso positivo:

- **Limita interacciones sociales**, evita zonas concurridas y el contacto con personas vulnerables
- **Extrema las medidas de prevención**
- **Si aparecen síntomas**, contacta con el sistema sanitario



¿Cuándo soy contacto estrecho?

Si he estado en contacto con un **caso positivo**, sin las medidas de protección **más de 15 minutos**, en las **48 horas anteriores a:**

- **Realización de su prueba diagnóstica** (PCR o Test Antígenos) ó
- **Inicio de síntomas del caso positivo**

#ProtégeteATIYALosDemás



## INFORMACIÓN GENERAL

- Urbanismo e Infancia, nuevo estudio que evidencia el beneficio de una buena planificación urbana para la salud
- Reflexión crítica de Glen Laverack acerca de la Carta de Ginebra sobre el Bienestar

## EL ACTIVO DEL MES



MES



Los Hogares del IASS:  
centros especializados  
en las personas mayores

## PROFESIONALES

- Respuestas sanitarias y sociales a los problemas de drogas: una guía europea 2021

### USO DE LA MASCARILLA

#### TIPOS:

##### HIGIÉNICA



##### QUIRÚRGICA



##### FFP2



- Lee atentamente las especificaciones del fabricante
- Utilízala el tiempo indicado en las instrucciones

#### Consejos para un uso correcto:

- Lávate las manos antes y después de manipularla
- Ajústala bien en nariz, boca y barbilla
- Deséchala si está deteriorada o húmeda
- No la reutilices si no se indica que está permitido
- En reuniones sociales retírala sólo para comer o beber y guárdala correctamente



Un uso correcto de la MASCARILLA asociado a las otras medidas de prevención ayuda a frenar la transmisión del virus



### USO DE TEST DE ANTÍGENOS

#### ¿Cómo debo utilizarlos?

- Sigue las instrucciones de uso del fabricante
- Es importante tomar bien la muestra para que los resultados del test sean fiables
- Haz el test inmediatamente tras tomar la muestra

#### ¿Cómo debo interpretar el resultado?

- Si aparecen dos líneas de color, el test es positivo
- Si la línea de test (T) se marca de forma débil, el test es igualmente positivo
- Para que el test sea válido, la línea de control (C) siempre debe ser visible



#### ¿Y si mi test es positivo?

Aíslate y comunícalo al sistema sanitario:

876503741

Declaración de Autotest COVID en [www.saludinforma.es](http://www.saludinforma.es)

Si tienes síntomas, te has hecho un test de antígenos y es negativo → contacta con tu centro de salud



## RECURSO AUDIOVISUAL

12 maneras de reducir el riesgo de cáncer - Ministerio de Sanidad  
#CaptaElMensaje

## COMUNIDAD EDUCATIVA

- El CRA Alifara nos presenta el corto El poder de las palabras
- La voz de tus ojos - CEIP Fernando el Católico

## BIENESTAR EMOCIONAL

- Informe Crecer saludablemente. Un estudio sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia, Save the Children
- Salud Mental y desigualdades, conclusiones del XXI Congreso de Salud Mental de España

## COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- [Informe de Adicciones Comportamentales 2020 del Ministerio de Sanidad](#)
- [Aprende a cuidar tu espalda, consejos para prevenir el dolor de espalda en niñ@s](#)



## UN MOMENTO PARA LAS REDES

[Vínculos que nos ponen en marcha](#), Consejo de Salud San Pablo



## RECURSOS Y ENLACES DE INTERÉS

- [Guía de corresponsabilidad y paternidad activa en tiempos de pandemia](#), UNICEF
- [La escuela de las redes sociales](#)
- [Salud y adolescencia: cuando el juego deja de ser una práctica lúdica](#)



## EVENTOS, CONVOCATORIAS, CONCURSOS...

- [Premios Impulso Fundación Española del Corazón](#)
- [Convocatoria de acreditación de centros educativos como Red de Escuelas Promotoras de Aragón 2022](#)
- [Curso online: intervención social en adicciones e igualdad de género - Fundación Atenea](#)
- [Concurso escolar "Aragón es tu territorio"](#)

**[Consulta los números anteriores](#)**



Agrega el núm.+34 680 72 64 96 a tus contactos y envía Hola para recibir información sobre COVID-19 y nuestro Boletín de Promoción de la Salud en tu móvil a través de WhatsApp