



## Las enfermeras abulenses hacen un llamamiento a adoptar todas las medidas de prevención necesarias para evitar contagios

**Ávila, 20 de agosto de 2020.-** Tras observar con atención la preocupante escalada de positivos por COVID-19 en Castilla y León y, por ende, en Ávila, las enfermeras abulenses quieren recalcar la importancia de la prevención y la protección para contener la propagación del virus. Asimismo, recuerdan a las administraciones locales y autonómicas la necesidad de que tomen cuanto antes las medidas necesarias para frenar esta segunda ola que puede ser incluso más devastadora que la primera.

Queremos que la sociedad abulense sepa que el personal sanitario siempre estará a disposición de todos, cuidando y protegiendo de la salud de todos. Pero igualmente es cierto que las enfermeras están ya agotadas. Evitar que se reproduzca la situación que vivimos en marzo y abril es fundamental, ya que no podremos soportar la carga asistencial de entonces.

Poner todos de nuestra parte es esencial no solo para evitar un nuevo colapso del sistema sanitario, sino también para evitar un colapso económico y social. Nuestra economía puede verse gravemente afectada si se llegan a tomar nuevas medidas restrictivas o de confinamiento que afectarían de manera negativa al turismo y al comercio, esencialmente, generando situaciones de pobreza. Pero los efectos irían mucho más allá si el impacto llega también al sistema escolar, evitando que los niños se reincorporen al colegio, con las consecuencias psicológicas para ellos, y las laborales y de conciliación para sus padres. En definitiva, estaríamos hablando de un escenario de caos para un país que lleva meses de sufrimiento.

Nadie es inmune a esta terrible enfermedad, y los datos así nos lo demuestran. La media de edad de los contagiados por COVID-19 ha bajado hasta los 40 años, e incluso en las últimas semanas en Castilla y León se sitúa en la franja de edad entre 20 y 40 años. Por ello, es esencial que todos y cada uno de nosotros extrememos las medidas de seguridad y de protección:

- Uso de mascarillas: un buen uso, tapando nariz, boca y mentón, y cambiándola e higienizándola o desechándola con frecuencia.
- Lavado frecuente de manos, dando preferencia al uso del agua y jabón.
- Distancia de, al menos 1,5 metros, y evitar acudir a lugares concurridos o donde haya aglomeraciones.



Unas medidas que deben ser tenidas en cuenta muy especialmente en los dos ambientes en los que se ha comprobado que se han generado más brotes en las últimas semanas: el ocio nocturno y las reuniones familiares. Con respecto al primero, y tras el cierre de estos locales desde hace unos días para evitar este tipo de situaciones, queremos hacer un llamamiento a los jóvenes para que eviten los planes alternativos de ocio donde haya concentración ilimitada de personas y no se respeten las medidas de seguridad. No podéis cerrar los ojos al virus ni centraros más en vuestra diversión que en vuestra propia seguridad o la de vuestras familias. Queremos ver generaciones de chicos y chicas responsables y cuidadosos, preocupados por el futuro y el bienestar de los suyos. Si no lo hacéis por vosotros, al menos hacedlo por vuestros abuelos, vuestros padres, vuestros hermanos.

De igual forma todas las familias deben actuar con máxima precaución en las reuniones, cumpleaños, comidas familiares, etc., que suponen casi la mitad de los nuevos contagios. A todos nos gusta estar con los nuestros, pero seguro que lo que más queremos es cuidarlos a todos. No podemos bajar la guardia. Para ello, recordamos las recomendaciones del Consejo General de Enfermería:

- No celebrar ninguna reunión si alguno de los invitados o anfitriones tienen síntomas.
- Controlar que se respete la distancia de seguridad también en la mesa, nunca menos de 1,5 metros entre los no convivientes.
- Celebrar los encuentros al aire libre o en lugares con ventilación continua y, si se puede, minimizar al máximo posible el tiempo para reducir la posible exposición al virus.
- Saludar sin abrazos ni besos, así como lavarse las manos al entrar con gel hidroalcohólico o agua y jabón si es posible.
- Mantener la mascarilla puesta salvo cuando haya que tomar alimentos. En este caso habrá que retirarla y guardarla en un sobre de papel o bolsa de tela individual.
- Una sola persona debe ser la encargada de poner la mesa, y siempre lo hará realizando previamente una buena higiene de manos.
- Los platos deben servirse individualmente y una persona será la encargada de repartir el agua o los alimentos para no compartir los cubiertos de servir.
- Extremar las precauciones de limpieza, lavándose las manos después de usar el cuarto de baño y evitar al máximo el contacto con las superficies.



- No compartir nada entre comensales, identificar los vasos si es necesario para niños o personas mayores y retirar los platos al terminar con mascarilla una sola persona o cada uno lo suyo.
- Retirar los platos al terminar con mascarilla una sola persona o cada uno lo suyo.