

## Guía CCCC

# Cómo convivir con el **CORONAVIRUS**



## En familia

Ante una situación de reclusión forzosa o voluntaria, qué mejor que afrontarla en familia. Pero es importante que estos días se cuiden y fomenten los mejores VALORES familiares y personales:

**1. Optimismo y paciencia:** Hay que intentar llevar la situación con esperanza y buen humor. Evitar la desazón y vivirlo como una oportunidad para estar más unidos.

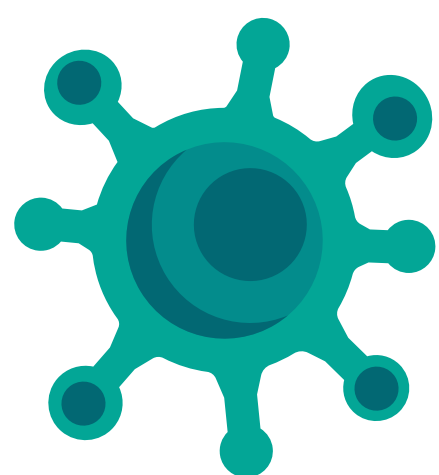
**2. Tranquilidad y serenidad:** Mantener la calma y no obsesionarse con lo negativo, evitando caer en bulos y noticias falsas (fake news).

**3. Apoyo y solidaridad:** No olvidarnos de los familiares, seres queridos o vecinos más vulnerables o que vivan en soledad. Las nuevas tecnologías son un gran apoyo: llamarles por teléfono, videollamadas, envíales whatsapps, etc.

**4. Corresponsabilidad:** Estos días serán muchos los quehaceres domésticos y las horas a estar con los hijos/as. Es importante fomentar la colaboración y las actividades en familia.

**5. Proactividad:** Huir de la apatía y el aburrimiento, esperando a que pasen los días, abusando de las pantallas. Es el momento de practicar las aficiones o cultivar alguna nueva.

**6. Pedir perdón y perdonar:** La convivencia en cuarentena, suele ser complicada y, conforme pasan los días, van surgiendo los roces. Es importante saberlo, hablarlo previamente y disculparse ante ellos.



## Guía CCCC

# Cómo convivir con el **CORONAVIRUS**



## Cuidado e higiene personal

Lavarse las manos con frecuencia durante 20-30". Con jabón es suficiente. No es imprescindible el desinfectante.

Toser o estornudar sobre el ángulo interno del codo o pañuelo de papel.

Evitar tocarnos los ojos, la boca o la nariz, ya que las manos facilitan la transmisión.

Si no se presentan síntomas, se desaconsejan las mascarillas, aunque sí guardar la distancia de seguridad de 2 metros.

Si se presentan síntomas de fiebre, tos y sensación de falta de aire, se recomienda quedarse en casa y llamar al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma (no llamar al 112).

Limpiar los aparatos electrónicos (móviles, teclados, ratones, mandos). Lo mejor es utilizar una toallita impregnada en alcohol.

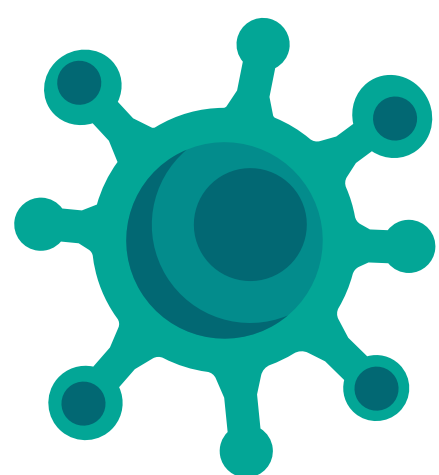
Higiene total en la cocina. Limpieza en la preparación de alimentos, en el fregado del menaje y en los pomos y tiradores.

No sacudir la ropa antes de meterla en la lavadora y utilizar un programa de agua caliente.

Desinfectar las superficies que más se toquen con lejía, amoníaco o quitagrasas.

Evitar el consumo de productos animales crudos o poco cocinados.

No colocar las bolsas de la compra sobre la encimera, sino dejarlas en el suelo de la cocina.



## Guía CCCC

# Cómo convivir con el **CORONAVIRUS**



## Con hijos/as en casa

### Aspectos a tener en cuenta



**1. Coronavirus:** Explicarles según su edad qué es y qué está sucediendo; por qué no pueden ir al cole, jugar en los columpios, salir con sus amigos/as o visitar a los abuelos/as.



**2. Horarios:** No estamos de vacaciones; en la medida de lo posible, mantener unos horarios similares a los del curso, fijando un calendario para los estudios y el ocio.



**3. Normas y hábitos:** Es conveniente mantener las normas habituales sobre orden, uso de móviles o dispositivos, alimentación, etc.



**4. Menús semanales:** Establecer un menú semanal para la comida y la cena, nos ayudará a organizar mejor la compra y tener una dieta equilibrada.



**5. Estudios y tareas:** Dependiendo de la edad y del centro educativo, tendrán una mayor o menor supervisión y carga de trabajo. Es importante que tengan unos horarios establecidos desde el principio.



**6. Juegos, manualidades y lectura:** Es el momento de desempolvar los juegos de los atillos y de jugar padres e hijos/as, sabiendo que el mejor juego es el que se disfruta en familia. Además, es una gran ocasión para fomentar la lectura y la creatividad a través de manualidades y sencillos experimentos.



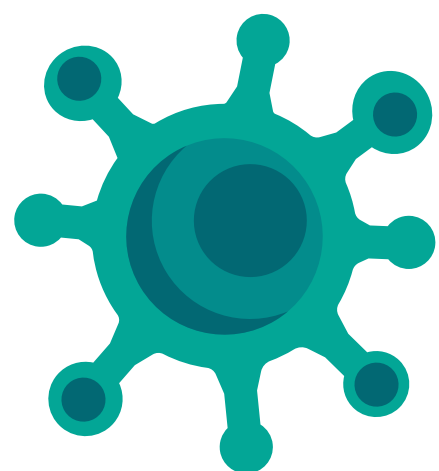
**7. Películas y series en familia:** No es mal momento para que los niños/as disfruten de una buena sesión de cine en casa. Hay decenas de películas o series con valores para ver en familia.



**8. Corresponsabilidad y autonomía:** Establecer encargos y turnos para limpiar, ordenar o poner y quitar la mesa... Además, a muchos niños/as les encanta cocinar y ésta puede ser una buena oportunidad para hacerlo juntos/as.



**9. Teletrabajo:** Con mayor motivo establecer un horario familiar y unas pautas de funcionamiento claro. Es bueno que conozcan y respeten nuestro horario laboral en casa.



## Guía CCCC

# Cómo convivir con el **CORONAVIRUS**



Hirukide

## Con una persona contagiada en casa

### Aspectos a tener en cuenta



Aislarla en una habitación independiente con puerta cerrada, a poder ser con baño propio.



Si debe salir a un baño común, debe hacerlo con mascarilla.



Su ropa debe lavarse entre 60 y 90 grados y debe permanecer en una bolsa cerrada de forma hermética antes del lavado.



Tener utensilios, tanto de aseo (jabón o solución hidroalcohólica) como de cocina, individuales.



Dotar la habitación con un cubo de basura con tapa automática y con bolsa con cierre hermético para su uso personal.



Ventilar la casa y controlar la humedad en el ambiente.



La persona enferma deberá comunicarse con el resto de personas de la casa a través del móvil.



La persona encargada de la limpieza deberá usar mascarilla y guantes.



Todo el material de limpieza debe ser desechable y tirarse a una papelería especialmente preparada.

