

GUÍA DINÁMICA PARA LA DESESCALADA

Dirigida a Personas con Problemas de Salud Mental y sus Familias.



¡RESUELVE TUS DUDAS!

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Guía elaborada por:



Última actualización: 25/05/2020

ÍNDICE

- 1. Introducción**
- 2. Preguntas sobre movilidad personal**
- 3. Preguntas sobre viajes y desplazamientos**
- 4. Preguntas sobre ocio y tiempo libre**
- 5. Preguntas sobre el comercio**
- 6. Preguntas sobre restaurantes y bares**
- 7. Preguntas sobre Salud Mental**

Introducción

Son muchos los cambios que se van a producir durante las próximas semanas con motivo del proceso de "Desescalada" que se está llevando a cabo por parte del Gobierno de España.

Es por ello que desde **Feafes Salud Mental Extremadura** queremos resolver algunas de vuestras dudas.

¿Qué podemos hacer?
¿Cuándo lo podemos hacer?
¿Cómo podemos hacerlo?

Una guía que os permitirá saber qué hacer en cada fase.

FASE 0	FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Del 4 al 10 de mayo	Del 11 al 24 de mayo	Del 25 de mayo al 7 de junio	Del 8 al 21 de junio	A partir del 29 de junio

¿PUEDO...?

... PASEAR SIN LÍMITE DE FRANJA HORARIA?

Los niños y las personas de hasta 70 años para hacer deporte al aire libre y dar paseos, podrán hacerlo en cualquier momento, salvo en la franja reservada para personas vulnerables (de 10:00 a 12:00 y de 19:00 a 20:00).

¿... VER A MIS "MAYORES"?

Desde el pasado 11 de mayo puedes visitarlos respetando la distancia de 2 metros entre personas. **No podrás** ver a familiares que sean **vulnerables o pertenezcan a algún grupo de riesgo**.

¿... QUEDAR CON MIS AMIGOS O FAMILIARES?

Puedes tener reuniones con un máximo de 15 de personas, siempre respetando la distancia social marcada (2 metros) y tomando las protecciones oportunas.

¿... HABLAR CON OTRAS PERSONAS EN LA CALLE?

Si puedes, pero recuerda que debes respetar la distancia marcada. Si es difícil tener esa distancia debes **llevar mascarilla**.

¿... SALIR A LA CALLE SIN GUANTES Y MASCARILLA?

El uso de la mascarilla es **obligatorio** en espacios públicos, tanto cerrados como abiertos, siempre que no sea posible mantener la distancia de seguridad. En el caso de los guantes, es preferible no llevarlos (excepto en los supermercados) ya que da una **falsa sensación de seguridad**. Además, recuerda la importancia de lavarte las manos cada 2 horas aproximadamente o utilizar geles desinfectantes..

¿PUEDO...?

¿... VISITAR A MIS FAMILIARES EN LA RESIDENCIA?

Sí, se permiten las visitas de un familiar siempre que las residencias no tengan casos de COVID-19 confirmados o haya residentes en cuarentena. En cualquier caso, se deberá concertar cita y solo podrá acudir una persona por residente.

¿... IR A CASA DE MIS AMIGOS/AS Y FAMILIARES?

Sí puedes, respetando la distancia de 2 metros entre personas. Pero recuerda que no podrás, todavía, visitar a familiares que sean **vulnerables o pertenezcan a algún grupo de riesgo**.

¿... ABRAZAR O DAR LA MANO A MIS AMIGOS/AS Y FAMILIARES?

Todavía no. Recuerda que el **virus es muy contagioso** y aún es pronto para volver a la completa normalidad. Por ello es tan importante mantener la distancia.

¿... SALIR CON MI PAREJA E HIJOS A PASEAR?

Ya se permite salir con las mismas **personas que convivas, así como con otros/as amigos/as o familiares**.

¿... VER A FAMILIARES QUE RESIDAN EN OTRO PUEBLO?

Desde el pasado 11 de mayo puedes ir a visitarlos siempre que la localidad pertenezca **a tu misma provincia**.

VIAJES Y DESPLAZAMIENTOS



¿PUEDO...?

¿... IR EN MI COCHE CON MÁS GENTE?

Sí puedes. En caso de que las personas que viajen contigo sean con los que convives habitualmente, no es necesario el uso de la mascarilla, sin embargo, si se trata de acompañantes externos, deberán **llevar mascarilla**. Como **máximo** pueden ir **dos personas por fila de asientos**.

¿... IR EN TRANSPORTE PÚBLICO (AUTOBÚS, TREN...)?

La movilidad en transporte público se permite en la actualidad. Eso sí, recuerda que debes llevar mascarilla **obligatoriamente**.

SI TENGO FAMILIA FUERA DE MI PROVINCIA ¿CUANDO PODRÉ VERLA?

A partir de la Fase 3 podremos visitar a familiares en **otras provincias** de nuestra propia Comunidad Autónoma. Pero para visitar a familiares de otras Comunidades deberemos esperar.

¿... DESPLAZARME A POBLACIONES QUE ESTÉN CERCA DE LA MÍA?

Sí. Puedes desplazarte para **visitar** a familiares, amigos, o bien, simplemente pasear o visitar sitios.

QUIENES TENEMOS MOTO ¿PODEMOS LLEVAR ACOMPAÑANTE?

En cuanto a los desplazamientos en motocicleta, podrán viajar dos personas en las circunstancias habituales si viven juntas, pero si viven en domicilios diferentes deberán llevar **casco integral o mascarilla**.

¿PUEDO...?

¿... SALIR A TOMAR UN CAFÉ O COMER CON LOS AMIGOS/AS?

Desde el pasado 11 de mayo, se permite quedar con amigos o familiares en las terrazas de algún bar/restaurante. Recuerda mantener la **distancia de seguridad**.

¿... IR A LA BIBLIOTECA?

En las bibliotecas ya se podrá hacer uso público de ordenadores y se **reanuda el préstamo** interbibliotecario y las actividades de consulta en sala, con un tercio del aforo.

¿... RETOMAR MIS CLASES DE AERÓBIC, NATACIÓN...?

Actualmente ya están permitidas las actividades deportivas **al aire libre sin público** y solo para practicar deportes en los que no exista contacto, como el atletismo o el tenis. También se permite asistir a centros deportivos para realizar actividades individuales o de grupos reducidos.

¿... IRME DE VACACIONES ESTE VERANO?

No podrás viajar a otra comunidad, por lo menos, hasta finales de junio. Eso sí, se limitará el aforo de las zonas comunes de los **hoteles y playas**, y habrá que ver cómo se regula el uso de las piscinas comunitarias.

¿... IR AL CINE?

Sí, al igual que otros espacios similares como los **teatros o auditorios** que tengan una butaca asignada para ti y con límite de personas.

¿PUEDO...?

¿... IR A MI HUERTO FAMILIAR?

Hasta el pasado 11 de mayo se permitía el acceso a este tipo de huertos, siempre que estuvieran en el mismo municipio. Pero a partir de dicha fecha se dio margen a que ya podamos acceder a aquellos terrenos que estén en **poblaciones vecinas**.

¿... IR A PESCAR/CAZAR CON MIS AMIGOS/AS?

Sí puedes. La pesca y la caza, como actividad y deporte, se permite siempre que se haga dentro de la misma provincia. En caso de ir a otra comunidad deberás esperar.

¿... DISFRUTAR DE ESPECTÁCULOS AL AIRE LIBRE?

Ya se permite la celebración de espectáculos, **pero con aforo reducido** (menos de 400 personas). Un dato que irá en aumento dependiendo de la fase en la que nos encontremos.

¿... IR AL CAMPO O A LA PLAYA?

Tras el paso a la Fase 1, ya se puede realizar **turismo activo y de naturaleza en grupos limitados** de personas dentro de la misma provincia. Asimismo, se pueden realizar visitas) en museos, con un aforo limitado

¿... IR A MISA O ACTOS RELIGIOSOS?

Sí que puedes. Pero hay que tener en cuenta que la asistencia en **bodas, comuniones o bautizos será limitada**.

¿PUEDO...?

¿... IR A MI CENTRO DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA?

Sí, pero debes **pedir cita previa**. Recuerda la importancia de mantener la distancia de seguridad y la colocación de la mascarilla. Además continúan habiendo horarios de **atención preferente para personas mayores de 65 años**.

¿... IR AL DENTISTA?

Durante el Estado de Alarma solo se podía ir al dentista en casos de **extremada urgencia**. Sin embargo desde el pasado 4 de mayo ya podemos acudir a nuestro dentista bajo **cita previa**.

¿... IR AL PEQUEÑO COMERCIO? ¿Y A UN CENTRO COMERCIAL?

Ya puedes acudir al pequeño comercio y a las **grandes superficies** a realizar tus compras, eso sí, el aforo estará limitado a un 30% de su capacidad.

¿... IR A RESTAURANTES?

Sí. Puedes acceder a sus **terrazas**, o bien, al **interior** de los mismos para desayunar, comer, cenar... acompañados de nuestros amigos/as (máximo 15 personas) manteniendo la distancia de seguridad.

¿CUANDO VUELVEN LOS "MERCADILLOS" AL AIRE LIBRE?

Ya puedes ir al mercadillo de tu localidad. Infórmate de su **funcionamiento** y no olvides mantener la distancia de **seguridad** o bien, hacer uso de tu **mascarilla**.

¿PUEDO...?

¿... ACUDIR PERSONALMENTE A ALGUNA DE LAS ENTIDADES DE FEAFES SM EXTREMADURA PARA QUE ME ATIENDA MI PROFESIONAL?

Deberás contactar con tu **profesional de referencia** para saber cómo y cuándo podrás visitar tu centro personalmente.

¿... REUNIRME CON MIS COMPAÑEROS DEL COMITÉ EN PRIMERA PERSONA?

Las reuniones entre compañeros/as ya se permiten (máximo 15 personas).

¿... SEGUIR DISFRUTANDO DE CONVIVENCIAS QUE ORGANICEN (Día Mundial de la Salud, Jornadas Deportivas...)

Las actividades organizadas van a depender de como evolucione la situación sanitaria en la que nos encontramos. Se garantiza la **celebración de todos los eventos**, pero la forma en que se lleven a cabo todavía es pronto para confirmarla.

¿CUANDO VOLVERÁN A LA NORMALIDAD LAS ENTIDADES DE FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA?

Al igual que en el resto de sectores se espera que la plena "normalidad" llegue en la Fase 4, es decir a partir del 29 de junio. No obstante, poco a poco, las **medidas serán más flexibles**.

¿... SOLICITAR CITA CON EL EQUIPO DE SALUD MENTAL DE MI LOCALIDAD?

Este servicio **nunca se ha interrumpido**. Una cita que en muchos casos se ha realizado a través de llamadas telefónicas, o bien, en caso de ser necesario se ha realizado de forma presencial bajo cita previa.

¿PUEDO...?

¿... VISITAR A MI PSIQUIATRA EN CASO DE NECESIDAD?

El contacto con este tipo de profesionales ha estado **siempre activo**. El teléfono ha sido la vía más cómoda de comunicación.

¿... SEGUIR FORMANDO PARTE DE JORNADAS DE FORMACIÓN Y ESPACIOS DE ENCUENTRO?

Por supuesto. Desde **Feafes SM Extremadura** se sigue trabajando para continuar con este tipo de actividades. Pero a espera de nuevas directrices de cómo actuar podrán ser **actividades presenciales o virtuales**.

¿... QUEDAR CON MIS COMPAÑEROS/AS?

Sí, puedes quedar con otros compañeros/as (**máximo 15**) para tomar algo, pasear... manteniendo las distancias de seguridad.

¿... SEGUIR SIENDO VOLUNTARIO/A?

Por supuesto. Y es de vital importancia en el ámbito de la Salud Mental. La forma de participar se irá viendo a medida que avanzan cada una de las fases.

ENTIDADES FEAFES #ENRED

Haciendo Salud Mental en Extremadura

FEAFES SALUD MENTAL AEMIS

C/ Rafael Cabezas, 4 local A
06005 Badajoz
924 23 84 21
aemis.ocio@gmail.com
www.feafes-aemis.com

APAFEM- FEAFES BADAJOZ

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.
06011 Badajoz
924 267010
apafemfeafesbadajoz@gmail.com

FEAFES SALUD MENTAL CALMA

C/ Anás, 3
06800 Mérida
651 992 607
asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

FEAFES SALUD MENTAL MÉRIDA

Av. de Lusitania, 10.
06800 Mérida
924 30 04 57 - 649 88 80 73
gerencia@feafesmerida.com
www.feafesmerida.com

PROINES SALUD MENTAL

C/ Molino, 6. Apto. Correo 161
06400 Don Benito
924 80 50 77
proines@proines.es
www.proines.es

FEAFES SALUD MENTAL CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1º A
10800 Coria
927 50 43 62
coordinador.smcoria@gmail.com
www.feafescoria.wordpress.com

FEAFES SALUD MENTAL PLASENCIA

Ctra. del Puerto s/n, Recinto Valcorchero
Pabellón 9. 10600 Plasencia
927 41 98 87 - 697603190
feafesplasencia7@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

FEAFES SALUD MENTAL ALMENDRALEJO

C/ San José, 49B
06200 Almendralejo
924 66 46 77 - 664295658
info@feafesalmendralejo.com
www.feafesalmendralejo.com

FEAFES SALUD MENTAL NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1-3,1ºB
10300 Navalmoral de la Mata
628 075 489
feafesnavalmoral@hotmail.com

FEAFES SALUD MENTAL ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2
06300 Zafra
924 55 59 43
gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com

FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA

C/ San José, 49
06200 Almendralejo
Telf. 682632100
info@feafesextremadura.com
www.feafesextremadura.com

¡Ante cualquier duda contacta con nosotros!

Elaborado por:



Financiado por:



"Subvencionado por la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del I.R.P.F. - Por solidaridad otros fines de interés social"