

PROPUESTAS PARA LA TRANSICIÓN EN CENTROS Y RECURSOS DE FEAFES SM EXTREMADURA



FEAFES Salud Mental
EXTREMADURA

Fecha de publicación: 20/05/2020

ÍNDICE

1. <u>INTRODUCCIÓN</u>	3
2. <u>OBJETIVO DEL PLAN</u>	3
3. <u>MEDIDAS GENERALES PARA TODOS NUESTROS CENTROS Y RECURSOS</u>	4
3.1. Medidas de prevención e higiene.....	4
3.2. Medidas de organización y funcionamiento.....	6
4. <u>MEDIDAS A LLEVAR A CABO POR TIPO DE RECURSO O PROGRAMA</u>	7
4.1. Centros de Rehabilitación Psicosocial.....	7
4.2. Centros de Rehabilitación Residencial.....	9
4.3. Pisos Supervisados.....	10
4.4. Programas de Integración Social y Laboral.....	11
4.5. Programas de Acompañamiento Integral.....	12
5. <u>MOVIMIENTO ASOCIATIVO, ACTIVIDADES Y SERVICIOS</u>	13
6. <u>INFOGRAFÍAS INFORMATIVAS</u>	15
6.1. Consejos de prevención e higiene.....	15
6.2. Recomendaciones para una correcta higiene de manos.....	16
6.3. Recomendaciones de actuación en nuestros centros y recursos.....	17

1. INTRODUCCIÓN.

Actualmente nuestro país se encuentra en plena desescalada. Un proceso gradual y asimétrico que permitirá avanzar ante las medidas restrictivas que hasta la fecha han sido establecidas por el Gobierno de España, con el fin de reducir los contagios por Coronavirus.

Una desescalada con la que se pretende, de forma progresiva, recuperar la movilidad y el contacto social, con el fin de llegar a la plena “normalidad”, así como la actividad social y económica de nuestro país.

Desde Feafes SM Extremadura pretendemos, que con este documento dispongamos de las herramientas necesarias para llevar a cabo la desescalada en nuestros centros y recursos de forma segura.

Es por ello que en él encontraréis medidas de seguridad para usuarios y profesionales, así como el posible funcionamiento de los recursos durante la fase de desescalada.

Un documento que pretende orientar sobre las posibles actuaciones a llevar a cabo dependiendo de la Fase de Desescalada en la que nos encontremos, así como de las herramientas y recursos de los que se disponga en cada entidad miembro.

Es de importancia destacar, que estas recomendaciones son el resultado de nuestra propia experiencia, del estudio de la legislación en esta materia y del interés por colaborar con nuestras entidades, no siendo vinculantes para quien no considere, en un proceso de vuelta a la normalidad mediante el cual garanticemos la salud y seguridad de nuestro colectivo, así como el mantenimiento de sus derechos fundamentales.

2. OBJETIVO DEL PLAN.

El objetivo que perseguimos desde Feafes Salud Mental Extremadura con este documento es poder orientar sobre las posibles medidas de actuación en cada una de nuestras entidades miembro, con el fin de salvaguardar la salud de nuestros usuarios y profesionales.

Además, esperamos que de forma gradual nuestros servicios vuelvan a la plena normalidad.

Pero ello dependerá de hacer un buen uso de las recomendaciones establecidas, así como de la Fase de Desescalada en la que nos encontremos.

3. MEDIDAS GENERALES PARA TODOS NUESTROS CENTROS Y RECURSOS.

3.1. Medidas de prevención e higiene.

1. La principal medida de higiene es el **lavado de manos**. Es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión del Covid- 19. Se recomienda lavarse las manos con agua y jabón aproximadamente cada 2 horas, y con una duración de entre 40 y 60 segundos. Otra opción es utilizar geles hidroalcohólicos, pero atención, si las manos están sucias no serán efectivos, por lo que se recomienda previamente realizar un lavado de manos con agua y jabón.

Hay que recordar que el **secado de manos** se hará con elementos desechables (preferiblemente rollo de papel absorbente), y que el **uso de guantes** debe complementarse con el lavado de manos cada vez que nos los quitamos o nos colocamos unos nuevos.

Por otro lado, habrá que tener especial **cuidado en las uñas**, éstas deben llevarse cortas y cuidadas ya que son un foco importante de infección.

2. **La higiene personal general** es imprescindible para acudir al centro. Por ello es necesario que el aseo sea diario y que la ropa que utilicemos en la calle sea lo primero que nos cambiemos al llegar a casa y la pongamos para lavar. Debemos acudir a nuestro centro de referencia bien aseados y con ropa limpia.
3. Toda **persona que acceda a nuestro centro** (usuarios, profesionales, trabajadores externos...) deberá desinfectar sus manos (previamente lavadas) con gel desinfectante.
4. Una vez en el interior del centro será **obligatorio llevar mascarilla y guantes**. Una medida que será aplicable a todas las personas que accedan a las instalaciones, incluidos/as los/as profesionales que se encuentren en despachos individuales.

5. Debemos mantener la **distancia de seguridad** marcada de dos metros entre personas y **evitar las aglomeraciones** en espacios comunes.
6. Hay que evitar realizar acciones sociales como **dar besos, saludarnos con un apretón de manos...** todo contacto físico debe ser anulado.
7. Es importante **evitar tocarnos la cara (ojos, nariz y boca)**, ya que no sabemos si nuestras manos están “contaminadas” o no. Además, debemos recordar que al **toser o estornudar** lo haremos en la parte **interior de nuestro codo**, o bien, utilizar **pañuelos desechables**.
8. Es recomendable que cada usuario o profesional tenga de **forma individual** sus propios materiales. Ej: platos, vasos, lápices, pinceles... de forma que evitemos el compartir enseres exclusivos para nosotros. Asimismo, tras el uso de los mismos y al finalizar la jornada deberán ser **desinfectados con alcohol**.
9. Todas las **dependencias del centro**, en la medida de lo posible, deberán estar bien **ventiladas** (mínimo 5 minutos al día), y deberemos **transitar lo menos posible** por los espacios comunes (pasillos, salas) sin justificación alguna.
10. La **limpieza diaria** con productos desinfectantes será esencial para mantener nuestros centros libres de carga viral. Las zonas de especial interés son el baño y la cocina, además de las salas comunes.
Además, hay que tener especial atención a las superficies que se tocan con mayor frecuencia: pomos y manecillas de puertas, armarios, ventanas, cajones; barandillas, pasamanos, interruptores, botones, teléfono...
11. La limpieza descrita anteriormente, también será aplicable a los **vehículos** utilizados por cada entidad.
12. En la medida de lo posible, es conveniente que las entidades elaboren o coloquen **marcas visuales y carteles informativos** sobre higiene de manos e higiene respiratoria, distancia de seguridad y uso de las dependencias del centro...

3.2. Medidas de organización y funcionamiento.

Las medidas de organización y funcionamiento que desde **Feafes SM Extremadura** propone llevar a cabo en cada una de sus entidades (dependiendo de la viabilidad) son de carácter **gradual y asimétrico**. **Gradual** porque se irán tomando medidas progresivas que en un principio restrinjan el acceso masivo de usuarios/as a las instalaciones, pero que poco a poco permitan volver a la normalidad y que nuestros centros vuelvan a ser los de antes. Y **asimétrico** porque dependiendo de los servicios que ofrezca cada entidad, la evolución será distinta, ya que no es lo mismo un Centro de Inserción Social que un Centro de Rehabilitación Psicosocial. Por ello, a continuación, marcamos unos consejos generales para el buen funcionamiento y organización del centro. No obstante, en el punto 4 de este documento se detallan las medidas según el tipo de centro y recursos o programas que en él se desarrollan.

Medidas Generales:

1. Las entidades que han realizado servicios mínimos por el Covid- 19 y que en la mayoría de casos se han realizado través de contacto telefónico, deberán preparar sus centros para la recepción de usuarios/as, según las normas de protección e higiene anteriormente descritas.
2. El primer paso a la “normalidad” será dar preferencia a la atención presencial individualizada con cita previa. Una cita que se solicitará por el usuario/a, o bien, como petición del propio profesional.
3. Hay que evitar las aglomeraciones, por lo que las citas se espaciarán con el fin de garantizar el acceso único y exclusivo. A no ser, que haya posibilidad de citar a más personas sin que éstas deban esperar en una zona/ sala común.
4. Una vez conseguido el primer contacto, las entidades deben trabajar en establecer grupos reducidos (no más de 10 personas) para dar continuidad a las actividades de cada uno de los programas que desarrollen. **Hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:**

- Establecer grupos concretos (evitando la presencia de personas con patologías asociadas y de riesgo).
- Establecer un horario semanal. Cada grupo tendrá asignado los días que deben asistir a su centro de referencia.

Estas “fases” serán graduales y aplicables dependiendo del centro en cuestión y los programas que lleve a cabo. Unas fases con las que pretendemos conseguir la normalidad en cada uno de nuestros centros.

4. MEDIDAS A LLEVAR A CABO POR TIPO DE RECURSO O PROGRAMA.

A continuación, se proponen de forma genérica, las medidas de organización y funcionamiento para cada uno de los recursos que forman parte de la Red de Feafes SM Extremadura.

4.1. Centros de Rehabilitación Psicosocial.

Desde el inicio del estado de alarma, los centros de rehabilitación psicosocial, por ser considerados en nuestra comunidad autónoma recursos de corte sanitario, han mantenido y mantienen su actividad no presencial.

El procediendo de trabajo ha sido el siguiente:

- No actividad en el piso de apoyo.
- No actividad presencial de pacientes en los CRPS.
- Mantenimiento de contacto telefónico con cada paciente cada 24 horas.
- Cada paciente ha recibido una llamada de su profesional de referencia cada 72 horas mínimo (1 de cada 3 llamadas).
- Mantenimiento permanente del contacto con los equipos de Salud Mental de referencia.
- Los profesionales han mantenido la flexibilidad horaria, el teletrabajo, así como las medidas de protección, higiene y limpieza recomendadas.

En el proceso de desescalada, en base a lo legislado hasta ahora se podrá:

- Adecuar las instalaciones en espacio, distancia social, desinfección si procede, y medidas preventivas previas a la incorporación de pacientes.
- Adecuar y desinfectar los vehículos de la entidad, vehículos de pasajeros.

- Asegurar que todos los trabajadores tengan a su disposición en el lugar de trabajo geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida para la limpieza de manos, o cuando esto no sea posible, agua y jabón.
- Proveerse de los medios necesarios para seguir manteniendo la asistencia telemática, mientras la situación lo requiera, indistintamente de la fase en la que nos encontremos.
- Valorar la situación personal y clínica de pacientes y familiares.
- Procurar la incorporación progresiva del equipo técnico, manteniendo aún en el proceso de desescalada, la flexibilidad horaria y el teletrabajo.

En la incorporación al resto de fases y de manera progresiva:

- Podremos ir retomando actividades individuales o en grupos reducidos, si es posible utilizar la comunidad, actividades al aire libre.
- Valorar y ejecutar si es necesario el apoyo psicológico y el acompañamiento personalizado.
- Atender las necesidades de los pacientes, con cita previa, de manera individual, así como a las familias, con las medidas de protección y espacio requerido.
- Reforzar la coordinación con la red comunitaria de recursos sanitarios, sociales, etc.
- Inicio de rutas y transporte con vehículos propios y con las exigencias legales en este apartado, a día de hoy, dos personas por fila de asientos, previstos de mascarillas y distanciamiento.
- Iniciar programas con números reducidos de manera presencial. Flexibilizar el horario y la programación con el fin de no coincidir grupos.
- Prestar especial atención a las personas y familias que durante esta pandemia hubieran sufrido pérdidas humanas en su entorno.
- Prestar especial atención a pacientes con otros factores de riesgos asociados.
- Retomar la escuela de familias, en un primer momento de manera telemática en grupos, video conferencias, para pasar a modo presencial en grupos reducidos y con todas las medidas necesarias. Hay que tener en cuenta que en esta pandemia las familias han sido un pilar fundamental que ha puesto a prueba su capacidad de afrontamiento y apoyo.
- Acceder gradualmente a la normalidad, en base a las recomendaciones y legislación pertinente. En este apartado es importante también de tener en cuenta y respetar el ya llamado “Plan propio de desescalada”.

4.2. Centro de Rehabilitación Residencial.

Este tipo de centros han continuado con sus servicios, incorporando algunas medidas extraordinarias como es el no poder tener visitas familiares. Pero los usuarios/as han seguido recibiendo la asistencia profesional durante 24 horas al día. Por ello el funcionamiento y organización del mismo seguirá bajo las medidas de prevención e higiene que han llevado a cabo.

Así, seguirán utilizando mascarillas aquellas personas que presenten síntomas y los/as profesionales y personal del centro.

Recordemos que si una persona del centro presenta síntomas (tos, fiebre y dificultad para respirar), debe mantenerse aislado hasta verificar su situación siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias competentes en Salud Pública. Y que aquellos/as trabajadores/as con síntomas, deben quedarse en casa.

El funcionamiento de este tipo de centros podrá ampliar sus servicios, dependiendo de la situación sanitaria y las Fases de Desescalada establecidas por el Gobierno de España. No obstante, las actuaciones que a continuación se indican son orientativas, ya que el propio centro puede establecer cuándo y cómo ejecutarlas según la situación en la que se encuentre.

De modo que de forma progresiva podrán realizar las siguientes acciones:

- Realizar salidas programadas del recurso en el entorno de la ciudad donde se encuentra el mismo.
- Los encuentros familiares se realizarán a partir de la Fase I siempre siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, permaneciendo en el entorno de la localidad donde se encuentra el recurso.
- A partir de la Fase I se pueden gestionar altas terapéuticas a las personas que residen en la misma provincia.
- Aquellas personas ingresadas en centros residenciales que en el momento de la crisis estuvieran en salida terapéutica y, por tanto, constan como personas beneficiarias del recurso, aunque estén en sus domicilios, podrán volver al mismo a partir de Fase II, siempre que se les se les pueda efectuar la prueba diagnóstica para COVID- 19.

- Las salidas terapéuticas a domicilios y las visitas de familiares al centro, se reactivarán a partir de la Fase II.
- Los nuevos ingresos se reactivarán a partir de la Fase II. Siempre que la persona de nuevo ingreso no es portadora del Covid- 19.
- Se recomienda que cada vehículo sea utilizado por una única persona, quien se encargará de la limpieza y desinfección diaria del mismo y cada vez que se utilice (antes y después). En caso de que los ocupantes no residan juntos deberán utilizar mascarilla.
- El contacto telefónico a través de llamada o videollamada seguirá funcionando, según los criterios establecidos por los/as propios/as profesionales

4.3. Pisos Supervisados.

Al igual que los Centro de Rehabilitación Residencial, los pisos supervisados han seguido funcionando bajo la normativa establecida por el Gobierno Central y nuestra Comunidad Autónoma.

Con fecha 12 de mayo de 2020 y según RESOLUCIÓN en el DOE se mantiene la suspensión de los ingresos ordinarios en dispositivos residenciales para las personas mayores, con demencia, discapacidad, trastorno mental grave, así como los correspondientes a plazas de atención sociosanitaria en sus modalidades T2 y T3.

En el proceso de desescalada, en base a lo legislado hasta ahora:

- La supervisión y el apoyo profesional ha sido y es directo.
- En un primer momento las salidas se han gestionado de tal modo que sin caer en una pérdida de derechos evitamos posibles contagios, saliendo lo mínimo posible y de manera individual y posteriormente, se han incorporado al horario establecido, para las personas más autónomas, (paseos) así como para las más dependientes con necesidades de acompañamiento.
- Hasta la fecha están restringidas las vistas de familiares al recurso.
- Hasta la fecha están desaconsejadas las visitas de los usuarios al domicilio familiar.
- Al igual que en los demás recursos, la prevención y las medidas de higiene siguen siendo esenciales.

La incorporación al resto de fases será de forma progresiva:

- Los/as usuarios/as de este tipo de pisos retomarán la normalidad de forma gradual, pudiendo volver a las actividades que realizaban en la comunidad.
- En cada piso se podrán establecer **normas** a seguir para las **salidas, así como las entradas**. Además, al igual que en el resto de recursos, la prevención y las medidas de higiene deberán seguir siendo esenciales, así como retomar el contacto con los familiares de forma presencial. Pese a que los/as usuarios/as han tenido contacto constante con sus profesionales (psicólogos, psiquiatras, educadores y trabajadores sociales...), la desescalada permitirá que se establezcan **visitas presenciales de forma individual**.

4.4. Programas de Integración Social y Laboral.

Durante el confinamiento establecido por el Gobierno de España, los centros que ofrecían este tipo de programas han permanecido cerrados. No obstante, se ha seguido trabajando con los usuarios/as de forma no presencial a través de las nuevas tecnologías (ordenadores, teléfonos). Es por ello que la recuperación total del servicio será gradual y acorde con la situación que se de en cada momento.

Como punto de partida, los/as profesionales podrán tener en cuenta las propuestas que en este documento se indican, con el fin de conseguir la máxima prevención e higiene, así como actuar bajo un modelo de organización y funcionamiento que garantice la seguridad de usuarios/as, profesionales y trabajadores/as externos/as que visiten las instalaciones del centro.

Asimismo, hay que recordar que si un/a usuario/a o trabajador/a del programa presenta síntomas (tos, fiebre y dificultad para respirar), debe quedarse en casa hasta verificar su situación.

Con fecha 12 de mayo de 2020 y según RESOLUCIÓN en el DOE se decreta la suspensión de la actividad presencial de los programas laborales y de inserción social de las personas con trastorno mental grave.

Las “etapas” establecidas para dar continuidad a este tipo de programas con las siguientes:

1. Adecuación de las instalaciones e incorporación de elementos de protección y prevención.
2. Una vez pasada la etapa “inicial”, y cuando los responsables del programa consideren que pueden comenzar con las actividades grupales presenciales se tendrán en cuenta los siguientes factores:

- Deberán establecerse grupos fijos de no más de 10 personas. Esta medida vendrá limitada en función de los metros que tengan las instalaciones. Ya que en espacios reducidos es preferible crear grupos más pequeños de entre 4-5 personas
 - Cada grupo organizado tendrá un horario semanal indicando qué días son los que deben ir al programa. De este modo, al alternar días de asistencia, se consigue espaciar a los grupos y tener tiempo para la desinfección de instalaciones.
 - Es importante seguir las normas de higiene y prevención citadas en este plan (uso individual de material, cartelería, uso de mascarilla...)
3. La recuperación de la total normalidad en el programa se hará efectiva según las directrices del Consejo de Gobierno de España, así como de las indicaciones de la Junta de Extremadura.

4.5. Programas de Acompañamiento Integral.

Es un programa de acompañamiento terapéutico, individualizado e integral que pretende favorecer la continuidad de la atención a las personas con problemas de salud mental y el desarrollo de la autonomía personal en su propio entorno. Los programas han seguido su proceso habitual desde sus inicios, y a partir del estado de alarma en la modalidad de a distancia y telemáticamente.

La actividad del programa en todo el proceso, en función de la Fase en la que nos encontremos, será:

- Informar a los beneficiarios sobre el funcionamiento de la red de recursos sanitarios y sociosanitarios.
- Recomendar e instruir sobre medidas de seguridad e higiene en el domicilio y en la comunidad.
- Reforzar las habilidades básicas e instrumentales necesarias para la etapa del confinamiento en el hogar.
- Contacto y coordinación del profesional de referencia con el equipo de salud mental.
- Instruir a los beneficiarios sobre legislación y horarios de salidas.
- Establecer un Plan Individualizado de apoyo y acompañamiento para cada beneficiario.

- Acompañar, si se hace necesario, a los beneficiarios en paseos terapéuticos y actividades en la comunidad, siempre con las medidas de protección y distanciamiento necesario para ambos.
- Facilitar material, fichas u otras herramientas que permitan mantener una actividad terapéutica en el domicilio.
- Informar y entrenar a beneficiarios y familiares sobre el uso de las nuevas tecnologías en el domicilio.
- Planificar antes las posibles visitas a domicilio, llegado el momento, de manera que sean seguras y extremar las medidas de higiene y seguridad.
- Planificar con cita previa a beneficiarios y familiares la atención presencial en el centro de referencia.
- Proveer a profesional y beneficiario de las medidas y material necesario durante las intervenciones (acompañamientos, paseos terapéuticos, visitas a domicilio), para su seguridad y protección.

5. MOVIMIENTO ASOCIATIVO, ACTIVIDADES Y SERVICIOS.

La Misión de este Movimiento Asociativo de Familiares y Personas con experiencia propia en Salud Mental es apoyarles en la mejorar de su calidad de vida, la defensa de sus derechos fundamentales y en la representación social e institucional.

En este contexto cuidar al colectivo en tiempo de pandemia, superar los obstáculos a los que nos enfrentamos en la desescalada y sentar las bases para la nueva normalidad se han convertido en el eje fundamental de nuestra actividad diaria.

Por otro lado, los procedimientos a seguir en los recursos y programas de titularidad pública en este periodo de pandemia han quedado de manifiesto.

Queda por tanto hacer algunas recomendaciones de carácter general para nuestras asociaciones miembros:

- Es responsabilidad de nuestras entidades prever y proveer de las medidas y material necesario que garanticen la salud y seguridad de todos los agentes implicados (familiares, usuarios y profesionales).
- Los profesionales de las entidades representan un valor añadido, debemos cuidar a nuestros equipos, facilitar su labor, concienciarles para compartir una misma Misión.
- Es necesario Mantener e reiniciar lo antes posible los Grupos de autoayuda para familiares. En la modalidad que mejor se adapte al momento presente.

- Es urgente restablecer los servicios de información y orientación, adaptándolos a las nuevas necesidades y el uso de las nuevas tecnologías, con la intención de llegar más lejos y a más personas.
- Debemos prepararnos para un tiempo nuevo que va a exigir un ejercicio de solidaridad y un refuerzo de apoyo mutuo entre asociaciones.
- El fortalecimiento del movimiento asociativo pasa por dar valor a la federación regional.
- Es imprescindible seguir funcionando en #Red entre las entidades miembro y en coordinación con el movimiento asociativo nacional utilizando las herramientas tecnológicas necesarias.
- Es preciso dar respuesta inmediata a las necesidades y/o dificultades que pudieran tener personas del colectivo en el acceso y uso de las Nuevas Tecnologías o herramientas de comunicación telemáticas. Es necesario eliminar barreras.
- Las actuaciones en contra del estigma en Salud Mental se hacen también más necesarias que nunca. Nos corresponde seguir haciendo pedagogía ante estereotipos, ideas infundadas o tabúes, favoreciendo el acceso comunitario a una información correcta sobre Salud Mental.
- La Promoción de la Salud Mental y la Prevención de la Exclusión son y deben seguir siendo valores en alza. Lograr la Ciudadanía Universal, defender los derechos y mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de Salud Mental y sus familias siguen siendo objetivos prioritarios a cumplir.

6. INFOGRAFÍAS INFORMATIVAS.

6.1. Consejos de prevención e higiene.

#COVID-19YSALUDMENTAL

LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID-19) ES UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA MUY CONTAGIOSA QUE SE PUEDE PROPAGAR DE PERSONA A PERSONA. PUEDE SER MUY PELIGROSA SI NO SE DETECTA A TIEMPO

SÍNTOMAS:

- FIEBRE
- TOS SECA
- FALTA DE AIRE
- DOLOR DE CABEZA
- MALESTAR
- CANSANCIO



CONSEJOS DE PREVENCIÓN E HIGIENE



ESTAR EN CASA
En caso de presentar síntomas debes quedarte en casa.



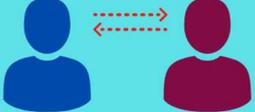
HIGIENE
Lava tus manos de forma frecuente con agua y jabón. Utiliza, además, geles hidroalcohólicos.



SECRECIONES
Utiliza pañuelos desechables para toser o estornudar, o bien, hazlo en la parte interior de tu codo.



EVITAR TÓCAR
Evita tocarte la cara (ojos, boca y nariz). Ten especial cuidado a todo aquello que toques.



DISTANCIA SOCIAL
Respetar la distancia social de seguridad de 2 metros con otras personas y haz uso de la mascarilla.



LIMPIEZA
Limpia y desinfecta los objetos y superficies que sean utilizados.

** Infografía perteneciente al documento "Propuestas para la Transición de Centros y Recursos de Feafes SM Extremadura" **

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"

6.2. Recomendaciones para una correcta higiene de manos.

#COVID-19Y SALUD MENTAL

Recomendaciones para una correcta higiene de manos

1



Mójate las manos con agua.

2



Utiliza el jabón necesario.

3



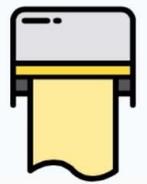
Frota bien tus manos. Presta especial atención a la zona entre tus dedos y debajo de las uñas. La duración debe de ser de 20 segundos aproximadamente.

4



Aclara tus manos con abundante agua.

5



Para el secado utiliza elementos desechable (de usar y tirar).

6



Debes cerrar el grifo con el papel desechable que hayas utilizado. No toques el grifo con tus manos directamente.

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE DEBEMOS LAVAR NUESTRAS MANOS CADA 2- 3 HORAS

** Infografía perteneciente al documento "Propuestas para la Transición de Centros y Recursos de Feafes SM Extremadura"***

Elaborado por:



Financiado por:

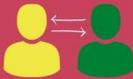


Subvencionado por la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del I.R.P.F. - Por solidaridad otros fines de interés social

6.3. Recomendaciones de actuación en nuestros centros y recursos.

#COVID-19Y SALUD MENTAL

Recomendaciones de actuación en nuestros centros y recursos

	Es obligatorio llevar MASCARILLA en todo el centro.
	Si tienes SÍNTOMAS (tos, fiebre, cansancio...), comunícalo a tu profesional y quédate en casa.
	Lávate las MANOS frecuentemente, o utiliza geles hidroalcohólicos. No olvides desinfectar tus manos y tu calzado antes de entrar en nuestras instalaciones
	Sigue las NORMAS establecidas en tu centro.
	Respetar las marcas y SEÑALES del centro.
	Evita deambular por ZONAS COMUNES con el fin de reducir las aglomeraciones. Los trayectos dentro del centro deben ser justificados.
	Debes cambiarte de ROPA a diario.
	Manten la distancia de SEGURIDAD de 2 metros
	Limpia y DESINFECTA los objetos que utilices. Es preferible que cada persona tenga su propio material individual.

** Infografía perteneciente al documento "Propuestas para la Transición de Centros y Recursos de Feafes SM Extremadura" **

Elaborado:



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

ENTIDADES FEAFES #ENRED

Haciendo Salud Mental en extremadura

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
www.feafesmerida.com
crps@feafesmerida.com

PROINES SALUD MENTAL

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

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero
Pabellón 9
10600 Plasencia
927 41 98 87
feafesplasencia7@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

FEAFES SALUD MENTAL ALMENDRALEJO

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

FEAFES SALUD MENTAL NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1- B
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"