

17-04-2020

Información para público general

Uso de mascarillas para la población general y otras recomendaciones sobre salud física y emocional

Adicionalmente, en relación a COVID-19, pueden surgir preguntas sobre cómo realizar ciertas actividades necesarias del día a día de forma más segura, cómo hacer la compra de primera necesidad o comprar lo imprescindible en la farmacia.

Existen diversas recomendaciones oficiales que tratan estos asuntos, entre las que podemos encontrar las siguientes:

[¿Debo utilizar mascarillas para protegerme?](#)

[¿Debo usar guantes para salir de casa?](#)

[¿Cómo debo lavarme las manos – Adultos?](#)

[¿Cómo debo lavarme las manos – Niños?](#)

[¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?](#)

[¿Cómo hacer las compras imprescindibles en la farmacia?](#)

[Limpieza general de la vivienda](#)

[Compartir mensajes en redes](#)

Además de todas estas recomendaciones mencionadas, dada la situación actual de estado de alarma, en la que debemos de pasar más tiempo del habitual en nuestras casas, es muy importante **cuidar nuestra salud tanto física como emocional**. Para ello, se ponen a disposición de las personas diferentes consejos para sobrellevar lo mejor posible esta situación y para ayudar a permanecer saludables.

[Recomendaciones para mayores – Quedarse en casa](#)

[Recomendaciones actividad física – Quedarse en casa](#)

[Recomendaciones alimentación – Quedarse en casa](#)

[Recomendaciones consumo de tabaco – Quedarse en casa](#)

[Recomendaciones consumo de alcohol – Quedarse en casa](#)

[Vacunación durante el estado de alarma](#)

[Prevención de accidentes en el hogar – Personas mayores](#)

[Prevención accidentes en el hogar – Niños](#)

[Gestión emocional](#)

[Recomendaciones apoyo emocional niños y niñas](#)

[Consejos para sobrellevar mejor el quedarse en casa](#)

Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus

Teléfonos de asistencia psicológica

Los **teléfonos de información y de urgencia sanitaria** facilitados por el Ministerio de Sanidad para cada comunidad autónoma puede encontrarlos en el siguiente [enlace](#). Podrá consultar todas estas recomendaciones anteriormente mencionadas, así como visualizar vídeos sobre el correcto lavado de manos y otras recomendaciones para la ciudadanía procedentes de otros ministerios en el siguiente [enlace](#).

Le recordamos que estas recomendaciones generales son de ámbito nacional (España). Puede consultar si existen otras recomendaciones o medidas específicas en su comunidad autónoma mediante las páginas web del departamento de salud correspondiente a su comunidad, así como en los teléfonos de información indicados.

Esta información está en continua revisión y puede sufrir cambios en cuanto se disponga de más datos o haya actualizaciones relevantes.

MA-OTH-ES-0002-1
04/2020