



Jueves, 5 de noviembre de 2020

El Gobierno de Asturias recomienda a la ciudadanía el confinamiento domiciliario para frenar los contagios de coronavirus

- **Salud propone que las personas mayores de 65 años, dependientes o con patologías de riesgo paseen o realicen ejercicio físico entre las 9 y las 12 horas y entre las 15 y las 18**
- **Las autoridades sanitarias instan a las empresas a fomentar el teletrabajo**
- **El cierre perimetral del Principado y de los concejos de Oviedo, Gijón y Avilés se mantendrá, como mínimo, hasta el 18 de noviembre**

El Gobierno de Asturias recomienda a la ciudadanía que realice voluntariamente un confinamiento domiciliario para frenar los contagios de coronavirus y para limitar la actividad, la movilidad y la interacción social, al menos, hasta el 18 de noviembre. Además, insta a la población a intensificar las medidas de protección debido al incremento de la presión asistencial hospitalaria, en especial, de las unidades de cuidados intensivos (UCI) y el paso de la comunidad al nivel de alerta 4.

El Ejecutivo plantea unas franjas horarias, similares a las de la fase 1 del proceso de desescalada, de manera que se disminuya la transmisión comunitaria del virus sin que esto suponga un impacto negativo en el bienestar físico y mental de las personas. En definitiva, estas recomendaciones pretenden garantizar especialmente la protección de las poblaciones más vulnerables a la covid-19.

Así, al margen de la limitación de la movilidad nocturna, ya vigente en Asturias entre las 22:00 y las 6:00 horas, durante el resto del día se aconseja a la población circular de forma individual o con convivientes por las vías o espacios de uso público sólo para acudir al trabajo, a los centros sanitarios y educativos; para regresar a la residencia habitual y para el cuidado de personas vulnerables, etcétera.

Franjas horarias

Salud propone, además, que la actividad física se realice por franjas horarias y en espacios al aire libre dentro del municipio de residencia. En





este contexto, cada persona podría dedicar dos horas diarias a la práctica de ejercicio o a pasear, individualmente o acompañada por convivientes.

En este sentido, las autoridades sanitarias sugieren franjas horarias para las personas más vulnerables: entre las 9:00 y las 12:00 horas, y entre las 15:00 y las 18:00, con el fin de que en estos periodos se reserven las vías públicas para mayores de 65 años, dependientes y con patologías de riesgo. Paralelamente, aconsejan que las personas menores de 65 años paseen, hagan ejercicio o deporte al aire libre entre las 6:00 y las 9:00 horas y entre las 18:00 y las 21:00.

Además, proponen medidas específicas en las residencias de mayores que garanticen la actividad física y el paseo diario, cumpliendo siempre con rigor las medidas de protección y seguridad. La normativa vigente recoge que se establecerán zonas perimetrales seguras, en coordinación con las autoridades locales, para que los mayores puedan realizar actividad física bajo supervisión del personal de estos centros.

Cierres perimetrales

Por otra parte, el Gobierno de Asturias mantendrá los cierres perimetrales de los municipios de Avilés, Gijón y Oviedo, así como el de la comunidad autónoma. También seguirán vigentes las medidas urgentes y de carácter extraordinario relacionadas con la suspensión temporal de actividades laborales que figuran en la resolución del 3 de noviembre.

Asimismo, se insta a las empresas a que, en la medida de sus posibilidades, den prioridad al teletrabajo.

Además de extremar las medidas generales de prevención, como el uso de la mascarilla, el mantenimiento de la distancia interpersonal y la higiene de manos, Salud recomienda que se eviten espacios cerrados con muchas personas y escasa ventilación.

La Dirección General de Salud Pública ha elaborado un documento donde recoge todas estas medidas para disminuir el impacto sanitario de la segunda onda epidémica de la pandemia en Asturias, que se puede consultar en el siguiente enlace de Astursalud:

<https://www.astursalud.es/documents/31867/973133/Medidas+excepcionales+segunda+onda+en+Asturias.pdf/3f4326e3-e872-da1b-f3da-19797a767504>