

MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LA AGFQ RESPECTO AL COVID-19

Siguiendo las recomendaciones de la **Sociedad Española de Fibrosis Quística**, así como del **Ministerio de Sanidad y el SERGAS**, con el objetivo de hacer frente a la expansión del coronavirus COVID-19 que, de forma exponencial, ha ocurrido durante estos últimos días en nuestra región, nos hemos visto obligados a tomar una serie de decisiones para que nuestro colectivo, como personas de riesgo que somos, corramos las menos inseguridades posibles. También lo hacemos para que lo mismo ocurra con nuestro equipo de profesionales, ya que no podemos ofrecerles, lamentablemente, los equipamientos de protección individual que requerirían para poder llevar a cabo su labor.

Por ello, cancelamos, en principio, hasta el **31 de marzo**, todas las actividades y servicios gestionados por la **Asociación Gallega de Fibrosis Quística (AGFQ)**.

- 1) Desde la Federación Española de Fibrosis Quística (FEFQ), se ha decidido **cancelar el programa de atención domiciliaria respiratoria en Fibrosis Quística hasta nuevo aviso**, decisión que compartimos unánimemente.
- 2) **Se cancela también el servicio de Fisioterapia respiratoria propio de la Asociación en todas las provincias hasta nuevo aviso además del servicio con las clínicas o profesionales con las que tenemos convenio**. Se pueden solicitar consultas en lo concerniente a los tratamientos a nuestros fisioterapeutas a través del correo electrónico, teléfono y en la medida de lo posible se podrán realizar consultas por videoconferencia con el fisioterapeuta para aclarar dudas o revisar técnicas.
- 3) **Se cancela el servicio de psicología en las clínicas o profesionales con las que tenemos convenio de forma presencial**.
- 4) **La sede y las delegaciones permanecerán cerradas**, pero se puede contactar con las trabajadoras sociales a través de los cauces tradicionales en el horario habitual de la entidad: **de lunes a viernes de 8:30h a 14:00h y martes y jueves de 16.00h a 19.30h**.
 - fqgalicia@fqgalicia.org (sede A Coruña)
 - tsvigo@fqgalicia.org (delegación de Vigo)
 - Teléfono: 981 24 08 67 / 650 40 45 26

Todo esto, como indicamos, se hace con el único fin de proteger en la medida de lo posible a las personas con FQ y sus familias, pero también a nuestro equipo técnico.

Esta circunstancia extraordinaria no supone el cese de la atención a los socios, simplemente la adaptamos a esta necesidad urgente que, esperemos, tenga pronta, pero, sobre todo, satisfactoria respuesta. Si las condiciones lo exigen, esta situación se prorrogaría hasta nueva orden.

Todos nuestros profesionales estarán en activo y seguirán atendiéndonos en sus horarios.



Por otro lado, nos gustaría hacer hincapié en las recomendaciones profilácticas, ya por todos conocidas, que deben ser tenidas en cuenta SIEMPRE, no solo en esta crisis, pero que ahora se hacen más necesarias que nunca. Son válidas para la población en general, pero para nosotros IMPRESCINDIBLES:

- Lavarse frecuentemente las manos CON JABÓN durante, al menos, 20 segundos y que el jabón cubra toda la superficie de la mano, caras interna y externa, hasta por encima de la muñeca.
- Llevar siempre a mano gel hidroalcohólico con al menos un 60% de alcohol en su composición.
- Toser, cuando surja, siempre que sea posible en un pañuelo desechable y tirarlo cuanto antes a la basura, no guardarlo en bolsillo. Si no diera tiempo, SIEMPRE en el antebrazo y NUNCA en la mano. Al llegar a casa, ropa a la lavadora. Si estamos fuera de casa, utilizar siempre después de toser gel hidroalcohólico.
- Uso de mascarillas con un factor de protección de filtración mínimo de FFP2 y hacerlo de forma adecuada:
 - ✦ **SIEMPRE** en centros sanitarios/hospitalarios.
 - ✦ **RECOMENDADA** en espacios con aglomeración de personas.
 - ✦ **NO NECESARIA** en espacios abiertos ni en casa si no hay afectados (esto sirve para cualquier patógeno)
 - ✦ Antes de ponérsela **SIEMPRE** usar gel hidroalcohólico para desinfectar bien las manos y manipular la mascarilla lo menos posible: si es indispensable tocar la mascarilla en sí, hacerlo SIEMPRE por la parte externa y **NO TOCAR** la interna. Cuando nos la quitamos, debemos tener en cuenta el mismo proceso y guardarla en sitio cerrado y limpio (caja, bolsas zip).
 - ✦ Este tipo de mascarillas **SON LAS QUE DEBEN UTILIZAR** las personas con factor de riesgo, es decir, **LA PERSONA CON FQ**. Si convives o eres cuidador/a de una persona con FQ, es conveniente tomar las mismas medidas. Para el resto de las personas, no son imprescindibles y en el caso de creer tener alguna afección, bastaría con una mascarilla de tipo quirúrgico.
- Guardar una distancia entre desconocidos o personas que pudieran ser portadoras de al menos 3 metros.
- Higiene personal diaria.
- Adecuadas alimentación e hidratación.
- Visitar centros sanitarios (hospitales, ambulatorios, dentista...) solo si es estrictamente necesario. Nuestros médicos están avisando para aplazar aquellas pruebas y consultas que sean rutinarias y no urgentes. Si tenéis una cita médica concertada próxima y no os han llamado, hacedlo vosotros para valorar la idoneidad de teleconsulta.
- No acudir a aglomeraciones (centros comerciales, conciertos, etc.) y mucho menos si son en espacios cerrados. **Mientras que educación no diga lo contrario los niños/as deben seguir acudiendo al colegio siempre que estén en enseñanza obligatoria y no se encuentren mal.**
- Se recomienda no hacer mucha “vida social”. Se puede salir por zonas no concurridas, pasear, etc. Aprovechemos la ocasión para salir al campo y disfrutar del aire puro.
- Si eres persona de riesgo o familiar que convive con persona de riesgo, solicita la posibilidad de teletrabajo.
- Evita el transporte público en horas de mucha afluencia. Si no tienes más remedio que emplearlo, intenta ocupar los lugares más vacíos y mejor ir sentado para no tener que agarrarse a las barras.
- Si crees que puedes estar afectado, en horario de consulta, llama a tu Unidad de FQ y fuera de ese horario llama al **900 400 116** e indica que eres persona de riesgo. Si la situación es de emergencia llama al **061**.



Lamentamos todos los inconvenientes que estas medidas puedan ocasionar, pero consideramos que entran dentro de la colaboración que se nos exige para ayudar a la contención de la expansión de la epidemia siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias, que son las máximas potestades en el tema.

No se trata de alarmar, pedimos tranquilidad, sentido común, el pánico solo lleva a confusión y la confusión a cometer errores innecesarios. Pero sí debemos ser cautos ante una situación totalmente desconocida incluso para los propios sanitarios y cuya información va cambiando según se van sucediendo los hechos.

Ahora más que nunca se hace necesario un ejercicio de responsabilidad de todos con todos.

Os seguiremos informando según nos vayan llegando recomendaciones. Insistimos en la tranquilidad, estamos en las mejores manos con nuestros especialistas y no os quepa la menor duda de que están haciendo todo lo necesario para soportar esta crisis de la forma más adecuada. Nada de obsesiones, por favor, solo sentido común y prudencia.

A Coruña, a 12 de marzo de 2020



JUNTA DIRECTIVA

ASOCIACIÓN GALLEGA DE FIBROSIS QUÍSTICA