



Ayuntamiento de FUENTEPELAYO

YO ME QUEDO EN CASA

INFORMACIÓN DESDE EL AYUNTAMIENTO

Desde el día 12 de marzo, a causa del virus Covid-19, estamos viviendo unas circunstancias especiales, son días difíciles y entendemos que también de gran incertidumbre.

Por ello, desde el Ayuntamiento queremos informar a todos los vecinos de las actuaciones que se están llevando a cabo a lo largo de este periodo de confinamiento.

- En relación con las oficinas del ayuntamiento os informamos que tanto la secretaria como el personal de oficina están realizando teletrabajo atendiendo el teléfono y el correo del ayuntamiento. Podéis realizar cualquier consulta o trámite a través de la sede electrónica, telefónicamente o por mail.
- Los operarios de calle siguen trabajando, se ha intentado que realicen servicios por separado, no siendo posible en algunas ocasiones, pero siempre tomando las medidas preventivas oportunas. Están realizando la limpieza y desinfección de calles, entradas a establecimientos públicos abiertos, ayuntamiento, contenedores y residencia (cuyo encargado de su desinfección y mantenimiento es un único operario y siempre el mismo).
- La residencia es el aspecto más delicado con el que se está tratando, puesto que el día a día es complicado; los residentes se encuentran aislados en sus habitaciones, lo que dificulta el trabajo diario. A día de hoy, las trabajadoras de la residencia están equipadas con los epis necesarios para su protección y la de los residentes.
- La persona encargada de la limpieza, seguimos con limpiezas, pero por separado, zona de los pabellones sigue trabajando en su limpieza, mantenimiento y desinfección.
- El Ayuntamiento solicitó a la Gerencia de Servicios Sociales la presencia de la UME (Unidad militar de Emergencias), que pudo venir el viernes 3 de abril, reforzando la labor de desinfección de la residencia, así como aconsejando a todo el personal de la Residencia de mayores sobre tareas de cuidado, desinfección.
- El domingo 11 de abril nos visitó el SAMUR, para revisar y aconsejar en el cuidado y de nuestros residentes.





Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa

Crea una rutina

Organiza las actividades del día o de la semana. Trata de que tus horarios y los de tus hijos e hijas estén programados, con normalidad.

Sigue los hábitos básicos de higiene. Vístete, no te quedes en pijama.

Planifica las tareas domésticas en familia. Compartidas, pueden ser relajantes y divertidas.

Si estás trabajando o estudiando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo para ello y respétalo.

Cuídate

Realiza actividad física a diario. Si puedes, dos veces al día. Esta debe ser ajustada a tu condición física.

Establece momentos de descanso. Realiza actividades que disfrutes y te resulten relajantes.

Conéctate y aprovecha el ocio a distancia

Puedes mantenerte en contacto con amistades y familiares, mediante llamadas, mensajes, videollamadas o conexiones en grupo.

Museos, artistas y grupos editoriales ofrecen muchas propuestas online gratuitas estos días.

Evita la sobreinformación.

Ten también tiempo de desconexión.

Y cuida la convivencia

Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, cómo gestionar el tiempo a solas que cada uno necesite.

Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza con la tensión que todos tenemos y trata de resolverlo en otra llamada.

Cuando sientas tensión, inspira y expira profundamente 3-5 veces.

Tu esfuerzo está salvando vidas

27 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
@sanidadgob

Con la colaboración del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

ESTE VERANO LO PARAMOS UNIDOS

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos
DE ESPAÑA
DE CASTILLA Y LEÓN

Por último, pero no menos importante queremos dar nuestro agradecimiento desde el Ayuntamiento

- Agradecer a todo el personal municipal por su gran esfuerzo y trabajo. Una mención especial que se merece todo el personal de nuestra Residencia que con su profesionalidad y esfuerzo diario, está realizando el trabajo de cuidado y atención personal a cada uno de nuestros mayores.
- Reconocer y agradecer el gran trabajo día a día de todos los comerciantes de nuestra localidad para que todos podamos adquirir los productos que precisamos de alimentación, limpieza, medicinas, prensa, combustible... gracias por seguir desempeñando vuestro cometido, pese al riesgo que asumís.
- Gracias a todas las personas que desinteresadamente están realizando trabajos de costura para elaborar mascarillas y batas, material proporcionado por La Diputación, Agricultores, etc...
- Gracias a la fábrica Proinserga Alimentación por su donación de batas para la Residencia.
- Gracias a Junta de Castilla y León por el suministro de EPIS a la Residencia.
- Gracias a todos los vecinos que cada día salen a las 20:00 a aplaudir desde sus ventanas y balcones, reconociendo la gran labor de Cuidadores, Sanitarios, Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado.
- Gracias a todos esos pequeños que están en casa portándose como unos superhéroes y dando una lección de lo que hay que hacer.
- Gracias al SAMUR y a la UME por su presencia en Fuentepelayo.
- Gracias a todos los vecinos por quedarse en casa, por su responsabilidad y buen hacer en cumplir las normas en este Estado de Alarma.

Para terminar, tener unas palabras de cariño y aliento para los familiares y amigos de todos los fallecidos por esta enfermedad u otra, por la pérdida y la tristeza que conlleva no poder despedir a un ser querido.

Mucho ánimo para todos y nos ponemos a vuestra disposición con todos los recursos municipales.