MODO REFUGIO

THE PLAYBOOK

Pandemia

Empieza otra vez

Versión online y actualizada

DÍA 1 · TU BARRIO Día 1. El telediario abre con lo mismo por tercera noche: un virus nuevo, hospitales saturados en otro país, ahora casos aquí. En el súper, un carro lleno de papel higiénico. En el trabajo, nadie se da la mano. Tu hija tose. Seguro que es un catarro. Seguro. En el grupo de la familia circula un audio de «un amigo médico» que jura que se cura con agua caliente. **No necesitas miedo ni bulos. Necesitas un plan para las próximas dos semanas.**

Lo primero

1. Infórmate solo por **fuentes sanitarias oficiales**.
2. **Manos, ventilación y mascarilla** cuando se recomiende.
3. Si tienes síntomas, **quédate en casa** y llama al teléfono de salud de tu comunidad.
4. Asegura **medicación y despensa** para unas dos semanas, sin acaparar.

1 Al declararse el brote

PRIMEROS DÍAS

- [ ] Revisa tu medicación crónica y pide receta con antelación.
- [ ] Compra con normalidad lo necesario para unas dos semanas. Acaparar genera desabastecimiento.
- [ ] Acuerda con familia y vecinos quién ayudaría a quién si alguien enferma.
- [ ] Lávate las manos a menudo con agua y jabón y ventila los espacios cerrados.

2 Si alguien enferma en casa

AISLAMIENTO

- [ ] **Llama al teléfono de salud de tu comunidad o a tu centro de salud antes de ir: así no contagias a otros. En caso de dificultad para respirar o gravedad, 112.**
- [ ] Si es posible, la persona enferma en una habitación aparte, con ventilación y, si hay, baño propio.
- [ ] Una sola persona cuidadora, con mascarilla y lavado de manos frecuente.
- [ ] Ventila la habitación varias veces al día y limpia superficies de uso común.

3 Si hay confinamiento

SEMANAS

- [ ] Organiza rutinas, sobre todo con niños: horarios, actividad física, contacto con familia por teléfono.
- [ ] Vigila la salud mental: habla, pide ayuda si la necesitas.
- [ ] Usa servicios a domicilio y apoyo vecinal para personas mayores o en riesgo.

NO hagas

- ✕ Automedicarte con antibióticos o tratamientos no indicados.
- ✕ Acudir a urgencias por síntomas leves sin llamar antes.
- ✕ Difundir remedios milagro o información no contrastada.
- ✕ Acaparar productos.

Teléfonos

España	**112**
México	**911**
Colombia	**123**
Chile	**131 · 132 · 133**
Argentina	**911**
Perú	**105 · 116 · 106**

Mis contactos: _____

Punto de encuentro: _____

modorefugio.com/playbook/pandemia/ · Revisado el 22 de noviembre de 2026

Información divulgativa. Sigue siempre las indicaciones de Protección Civil y del 112.