



Estimadas compañeras,  
Estimados compañeros,

Con el fin de evitar informaciones contradictorias en relación con la situación producida por el coronavirus, desde CCOO de Madrid han habilitado un espacio en la web con información oficial:

<https://madrid.ccoo.es/especialcoronavirus>

**Los contenidos de la web se van actualizando constantemente con la información oficial y las nuevas medidas legales que se vayan adoptando.**

Recuerda que no es conveniente divulgar contenidos que no tengan carácter oficial.

Esperamos que esta información sea de tu interés.

Asimismo, queremos compartir con vosotros algunas imágenes y reflexiones de las muchas que circulan por las redes sociales para que nos demos cuenta de la gravedad de la situación y de que sólo con la responsabilidad de todos y todas podremos retomar nuestras vidas más pronto que tarde.

# #QuedateEnCasa

Porque esto no es un juego y tu negligencia puede matar y contribuir al colapso de los servicios médicos.

#yomequedoencasa porque no quiero que colapse el sistema sanitario, por cuidar al personal sanitario que se está dejando la piel en esto y porque reduciendo la actividad social se reducen los contagios. Ya habrá tiempo de salir más adelante solo si ahora nos quedamos en casa.

No sé a quién se lo leí hace unos días, pero creo que me parece una de las frases más acertadas que he escuchado en las últimas semanas.  
**Colaboremos tod@s**  
"Cualquier medida tomada antes de una pandemia parecerá exagerada. Cualquier medida tomada después parecerá insuficiente".

## TELÉFONOS DE INFORMACIÓN COVID-19

ANDALUCÍA.....	95 554 50 60
ARAGÓN.....	061
ASTURIAS.....	112
CANARIAS.....	900 112 061
CANTABRIA.....	112 Y 061
CASTILLA LA MANCHA.....	900 122 112
CASTILLA Y LEÓN.....	900 222 000
CATALUÑA.....	061
CEUTA.....	900 720 692
COMUNIDAD DE MADRID.....	900 102 112
COMUNIDAD VALENCIANA.....	900 300 555
EXTREMADURA.....	112
GALICIA.....	900 400 116 Y 112
BALEARES.....	061
LA RIOJA.....	941 298 333 Y 112
MURCIA.....	900 121 212 Y 112
NAVARRA.....	948 290 290 Y 112
PAÍS VASCO.....	900 203 0 50



**EN CASO DE EMERGENCIA: 112**



### POR QUÉ MI HIJO NO DEBE JUGAR CON EL TUYO



Aplicable tanto a los hijos, como a nuestras propias interacciones, porque cualquiera de nosotros ha tenido casos positivos cercanos y conocemos a personas que han estado con esos casos positivos.

## Tú te la juegas y se la juegas a los tuyos.

A tu pareja, a tus padres, a tu compañero/a, a su familia... Sigue las recomendaciones:

- Minimizar los desplazamientos
- Mantener distancia de 1m en conversaciones
- Lavarse con frecuencia las manos

Y por supuesto, agradecer a todos y todas las que seguís las indicaciones, que hacéis, sin duda, más fácil la labor de médicos y sanitarios, a los cuales también...



Finalizamos con una reflexión... cuando todos nos ponemos de acuerdo, muchos problemas desaparecen. No hay imposibles. Solo falta de voluntad.

## UNA MODESTA PROPOSICIÓN

¿QUÉ TAL SI APROVECHAMOS ESTA SITUACIÓN TAN COMPLEJA Y EXTRAORDINARIA A LA VEZ PARA SACAR ALGUNAS COSAS EN CLARO?

1. PARAR UN POCO, RALENTIZARNOS, PENSAR E IMAGINAR.
2. VER LO SENCILLO Y RÁPIDO QUE ES REDUCIR LAS EMISIONES Y LIMPIAR EL AIRE DE NUESTRAS CIUDADES.
3. FIN DEL TURISMO DEPREDADOR.
4. VALORAR LOS SERVICIOS PÚBLICOS COMO ALGO ESENCIAL.
5. COMPROBAR QUE EL TELETRABAJO ES VIABLE.
6. UNA GRAN OPORTUNIDAD PARA COMPARTIR TAREAS Y CUIDADOS.
7. LO COMUNITARIO FRENTE A LO MASIVO.
8. TOMAR CONCIENCIA DE NUESTRO POTENCIAL EMPÁTICO Y COLECTIVO PARA PRESERVAR LA VIDA.
9. EXPERIMENTAR CÓMO PODRÍA SER UNA SOCIEDAD EN DECRECIMIENTO, AUNQUE SEA MOMENTÁNEO.

A cartoon illustration of a young boy with curly brown hair, wearing a blue and white striped shirt. He is holding a red, spiky virus particle in his right hand. There are two speech bubbles: one above him saying "¡SI ES QUE..." and one below him saying "¡NO HAY MAL QUE POR BIEN NO VENGA!".

  miguel\_brieva\_clismon