

5

Usar bien las mascarillas

Es una medida complementaria a otras medidas de prevención. Suma, no sustituye.



Su uso es obligatorio en el transporte, en la vía pública y en espacios al aire libre y cerrados de uso público... con algunas excepciones.



Es importante lavarse las manos antes de ponérsela, ajustarla para que cubra boca y nariz, evitar tocarla mientras se usa, quitarla por la parte trasera, desecharla en papelera y lavarse las manos tras su uso.



La mascarilla es incompatible mientras se come o bebe, pero es clave usarla el resto del tiempo.

Si de forma repentina aparecen síntomas...

COLOCARSE UNA MASCARILLA, AISLARSE Y LLAMAR AL CENTRO DE SALUD O, FUERA DE SU HORARIO, AL 948 290 290 SI SE TIENE...



Fiebre de más de 37 grados, tos o dificultad respiratoria.

Pérdida del olfato o del gusto.

Otros como diarrea, dolor de garganta o dolores musculares no habituales o sin causa conocida.



Metro y medio, la medida de tu compromiso no cambia



Nueva Normalidad

TE CUIDAS, NOS CUIDAS.

1

¿Qué es el Covid?



Es una enfermedad producida por un nuevo coronavirus que se detectó por primera vez en diciembre de 2019.

2

¿Cómo se contagia?

Fundamentalmente, por contacto estrecho con una persona que tiene el virus, cuando al hablar, toser o estornudar emite gotas con virus que llegan a la boca, nariz u ojos de otra persona.

Y también al darse la mano, besos... o tocar objetos o superficies contaminadas con esas gotas.



3

Medidas personales

MANTENER CON OTRAS PERSONAS UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD DE, AL MENOS, 1,5 METROS Y USAR MASCARILLA DE FORMA ADECUADA.



Lavarse bien las manos con frecuencia, con agua y jabón o desinfectante hidroalcohólico:

- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Al salir y entrar en casa
- Al iniciar o terminar una actividad
- Al entrar y salir del baño



Si se tose o estornuda: cubrirse la boca con el antebrazo o con pañuelos desechables y tirarlos a la papelera.

No compartir sin limpiar toallas, vasos, botellas de agua, cubiertos...

EVITAR LUGARES CONCURRIDOS Y NO PERMANECER FRENTE A FRENTE MUCHO TIEMPO CON OTRA PERSONA

4

Medidas de limpieza

VENTILAR FRECUENTEMENTE LOS ESPACIOS CERRADOS, AL MENOS 5 MINUTOS CADA VEZ.



Limpieza de objetos o superficies que se tocan por muchas personas (pomos y manillas de puertas, objetos de actividades, barandillas, grifos...) con agua y jabón.



Desinfección

Con dilución de lejía 0,1% (2 tapones en un litro de agua)
Con alcohol de 60-70°
Con desinfectantes autorizados



Elegir espacios abiertos y actividades al aire libre.



En espacios cerrados, mejor si son amplios y ventilados. Y estar poco tiempo.