

¿CÓMO PROTEGERSE DE LA COVID-19?

**DECÁLOGO DE MEDIDAS PARA
PROTEGERSE DEL CORONAVIRUS**



**Foro de la Profesión
Médica de España**

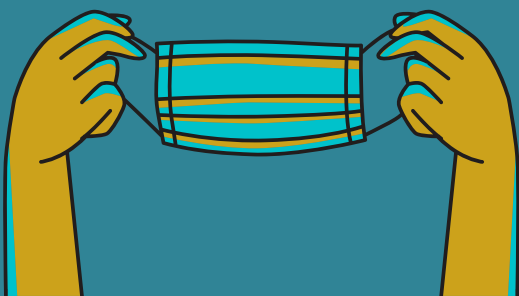
REUNIONES FAMILIARES Y NO CONVIVENTES



ELIGE ESPACIOS ABIERTOS
SIEMPRE QUE SEA POSIBLE O, EN
SU DEFECTO, LUGARES AMPLIOS Y
BIEN VENTILADOS

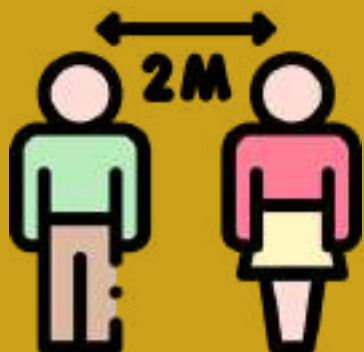


NO SALUDES CON BESOS NI
ABRAZOS, LIMITA EL CONTACTO
FÍSICO DURANTE TODA LA
REUNIÓN



UTILIZA LA MASCARILLA EL
MÁXIMO TIEMPO POSIBLE

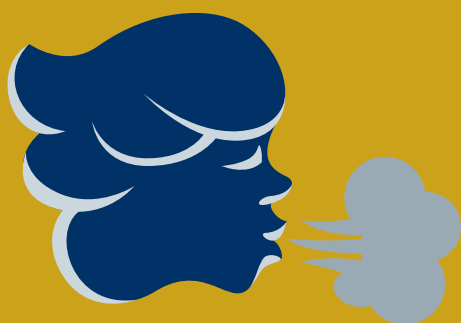
REUNIONES FAMILIARES Y NO CONVIVENTES



MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD, INCLUSO DURANTE LAS COMIDAS



NO COMPARTAS CUBIERTOS, PLATOS, COMIDA, BEBIDA O CUALQUIER OTRO OBJETO Y UTILIZA GEL HIDROALCOHÓLICO EN CASO DE HACERLO



RECUERDA QUE GRITAR, CANTAR O SOPLAR AUMENTA EL RIESGO DE EXPULSIÓN DE GOTAS CON VIRUS A DISTANCIA

SALIDAS A BARES, TERRAZAS O RESTAURANTES



**EVITA LOCALES DONDE CLIENTES O
EMPLEADOS INCUMPLAN LAS
MEDIDAS**

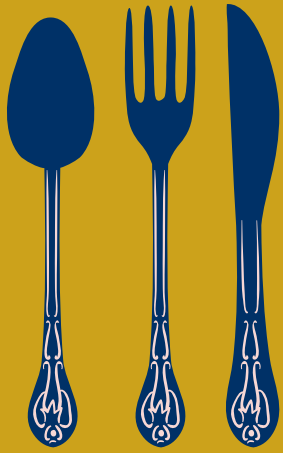


**GUARDA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD
Y UTILIZA MASCARILLA EL MAYOR
TIEMPO POSIBLE**



**EVITA LAS CARTAS FÍSICAS SALVO
QUE SEAN DE UN SÓLO USO, UTILIZA
LOS QR PARA LEER LA CARTA EN TU
MÓVIL**

SALIDAS A BARES, TERRAZAS O RESTAURANTES



**NO UTILICES LOS MISMOS
CUBIERTOS PARA SERVIR A
PERSONAS DIFERENTES Y NO
COMPARTAS PLATOS, CUBIERTOS,
COMIDA O BEBIDA**



**SI ACUDES AL BAÑO, APLÍCATE
SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA ANTES Y
DESPUÉS**



**PROCURA REALIZAR EL PAGO CON
TARJETA Y LAVATE LAS MANOS CON
GEL HIDROALCOHÓLICO AL ENTRAR Y
SALIR DEL ESTABLECIMIENTO**

¡RECUERDA!

**MASCARILLA + DISTANCIA DE
SEGURIDAD + LAVADO DE MANOS =
REUNIÓN SEGURA**



**RECUERDA QUE ANTE EL MÁS MÍNIMO
SÍNTOMA NO DEBES REUNIRTE CON
FAMILIARES / AMIGOS. AUTOAÍSLATE Y
CONTACTA CON TU CENTRO DE SALUD**



**Foro de la Profesión
Médica de España**