

¿CÓMO PROTEGERSE DE LA COVID-19?

DECÁLOGO DE MEDIDAS PARA
PROTEGERSE DEL CORONAVIRUS



Foro de la Profesión
Médica de España

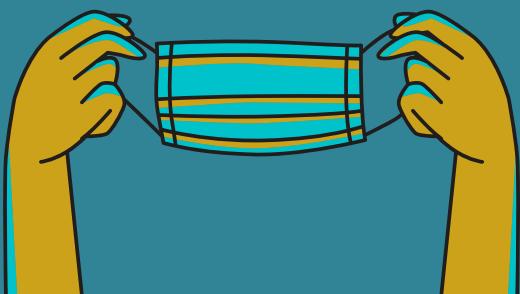
REUNIONES FAMILIARES Y NO CONVIVENTES



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

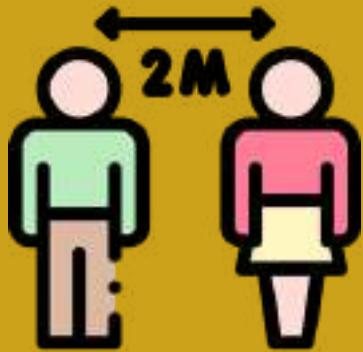


**NO SALUDES CON BESOS NI
ABRAZOS, LIMITA EL CONTACTO
FÍSICO DURANTE TODA LA
REUNIÓN**



**UTILIZA LA MASCARILLA EL
MÁXIMO TIEMPO POSIBLE**

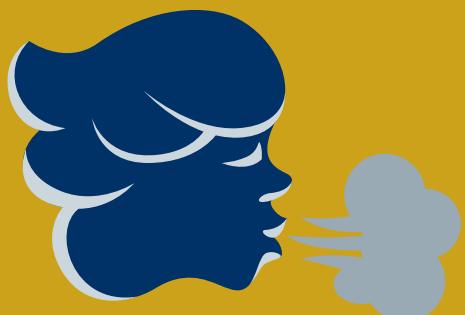
REUNIONES FAMILIARES Y NO CONVIVENTES



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

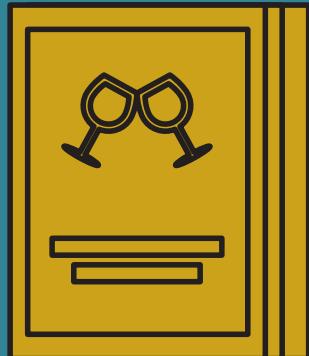
SALIDAS A BARES, TERRAZAS O RESTAURANTES



EVITA LOCALES DONDE CLIENTES O
EMPLEADOS INCUMPLAN LAS
MEDIDAS

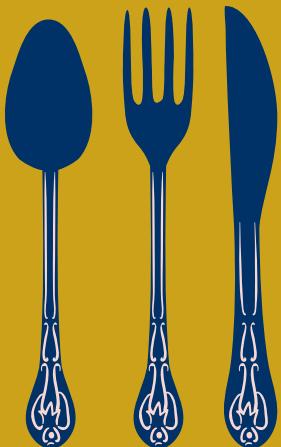


GUARDA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD
Y UTILIZA MASCARILLA EL MAYOR
TIEMPO POSIBLE



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