

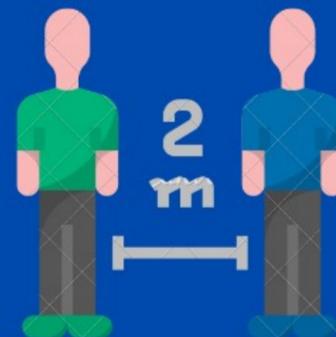
DECÁLOGO SEMG

COVID-19



Qué hacer

1. Quedarse en casa ante cualquier síntoma respiratorio y contactar con su médico.
2. Fuera de casa: mantener una distancia de seguridad con otras personas de al menos 2 metros.
3. Realizar con frecuencia lavado de manos, antes de salir de casa y al volver.
4. Toser o estornudar sobre un pañuelo de papel desechable. Evitar tocarse la cara (ojos, nariz y boca).
5. Usar mascarilla en el transporte público y cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad (2 metros) en espacios cerrados o en la calle.
6. Tener conciencia social y seguir las normas en cada una de las fases de desescalada dictadas por el Ministerio de Sanidad.



NO hacer

7. NO utilizar guantes para salir a la calle. La adecuada higiene de manos es la mejor medida para prevenir la transmisión del virus. Si ponerse guantes de usar y tirar cuando compren alimentos o al tocar los productos, aunque estén envasados.
8. NO salir de casa si tiene síntomas respiratorios.
9. NO poner la mano al toser o estornudar, ni usar pañuelos no desechables.
10. NO reutilizar mascarillas que son desechables.

