

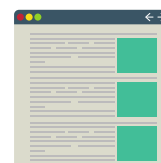
# DECÁLOGO SEMG

## COVID-19



### Qué hacer

1. Quédese en casa, salvo que sea absolutamente imprescindible salir (comprar alimentos, medicamentos o ir a trabajar).
2. Si tiene que salir del domicilio, mantenga la distancia de seguridad de al menos 1 o 2 metros con el resto de las personas que encuentre en su recorrido.
3. Salude a las personas con una sonrisa, no les tienda la mano ni establezca contacto con nadie.
4. Haga una estricta higiene de manos con agua y jabón, repítalo tantas veces sea necesario.
5. Tosa o estornude sobre un pañuelo de papel desechable o usando la flexura del codo.
6. Si tiene fiebre, tos o sensación de fatiga, llame al teléfono de información de su Comunidad Autónoma, quédese en casa y siga las instrucciones que le indiquen.
7. Siga las recomendaciones que nos dictan fuentes fiables (OMS, Ministerio de Sanidad y Consejerías de Sanidad). No haga caso de noticias que no estén respaldadas por fuentes oficiales.



### NO hacer

8. NO salir fuera del domicilio, salvo que sea estrictamente necesario.
9. NO toser poniendo la mano o utilizando pañuelos de tela
10. NO perder la calma. En el domicilio, intente programarse actividades que le mantengan ocupado a usted y SU familia: leer, escuchar música, ver películas, juegos de mesa, hacer una tabla de ejercicio diario...

