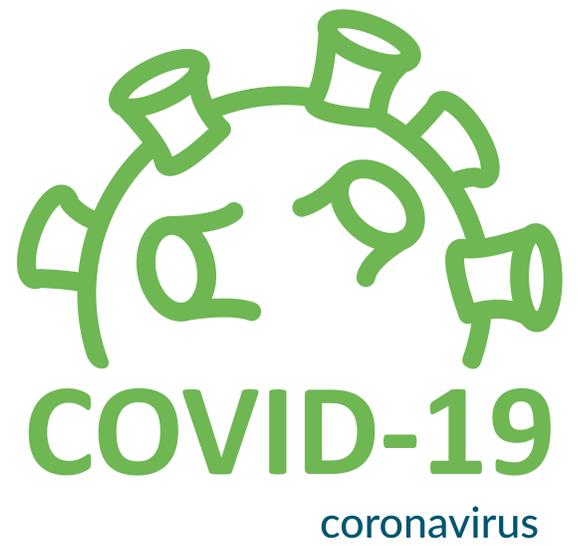


INFORMACIÓN

¿Qué puedo hacer para protegerme?



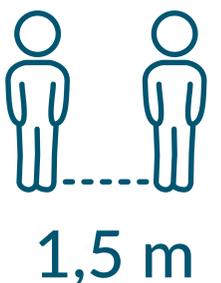
SÍ

Frena el contagio



Permanece en casa

Si es imprescindible salir



Mantén la distancia de seguridad

Salgas o no



Lávate con frecuencia las manos con agua y jabón

NO



Mantengas reuniones, ni charlas innecesarias

Puedes ser portador sin saberlo



Tosas sin cubrirte con la parte interna del brazo

O en un pañuelo desechable



Toques la cara ni superficies de manera innecesaria

Puedes infectarte

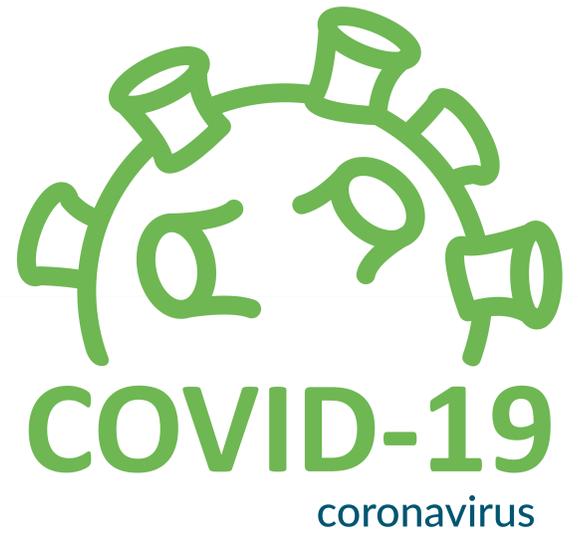
Infórmate sólo en fuentes oficiales

*Infografía basada en las facilitadas por las fuentes del Ministerio de Sanidad y Consejerías de Sanidad de las diferentes CCAA



Si tienes síntomas:
900 612 112

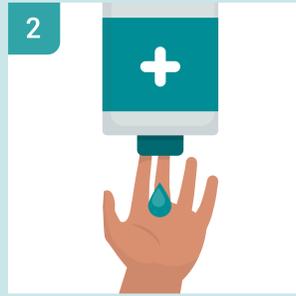
INFORMACIÓN



¿Cómo debo lavarme las manos?



Mójate las manos



Aplica suficiente jabón



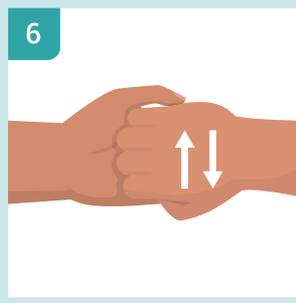
Frota las palmas entre sí



Frota la palma de una mano con el dorso de la otra



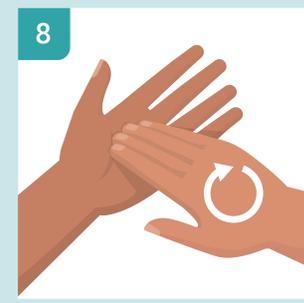
Frota las palmas entre sí con los dedos entrelazados



Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Frota el pulgar con movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



Frota con movimientos rotatorios los dedos de una mano contra la palma de la otra



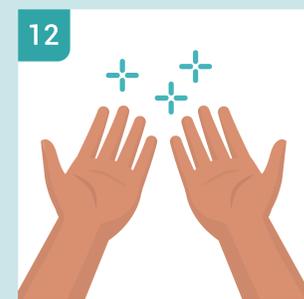
Enjuágate las manos con agua



Sécalas con una toalla de un sólo uso



Cierra el grifo con ella antes de desecharla



YA ESTÁN LIMPIAS

APLICACIÓN DE SOLUCIONES HIDROALCOHOLICAS



Aplica el gel en la palma de una mano



Frota bien las manos

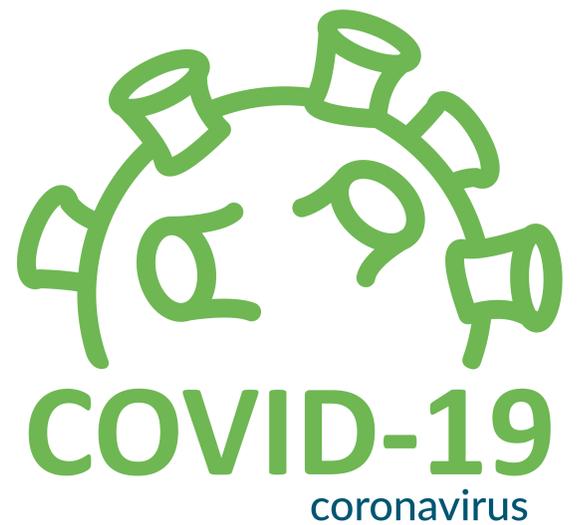


Deja secar al aire hasta que las sientas secas

Infórmate sólo en fuentes oficiales

*Infografía basada en las facilitadas por las fuentes del Ministerio de Sanidad y Consejerías de Sanidad de las diferentes CCAA

INFORMACIÓN

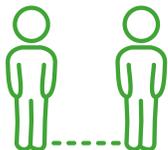


Recomendaciones de Aislamiento

LUGAR DE AISLAMIENTO



Debe disponer de un teléfono para comunicarse



Mantén la distancia



Ten productos de higiene para las manos



Ventila bien la habitación, siempre con la puerta cerrada



Evita Visitas



Mejor usa un cubo de pedal en la habitación

PREVENIR CONTAGIO PERSONA CUIDADORA



Tápate al toser o estornudar con un pañuelo de papel



Tira el pañuelo a la papelera



Lávate bien las manos con agua y jabón



Usa guantes siempre



Usa mascarilla al estar en contacto



No compartas utensilios personales de ningún tipo



Usa mascarilla en espacios comunes



Lávate las manos aunque hayas usado guantes



La persona no debe tener factores de riesgo y debe autovigilar los síntomas

LIMPIEZA



Use lavadora y lavavajillas o agua siempre a elevada temperatura

60/90 °



Limpie a diario todas las superficies que se usen a menudo con un 1% de lejía y 99% de agua, baños, etc... y nunca sacuda nada por la ventana

Infórmate sólo en fuentes oficiales

*Infografía basada en las facilitadas por las fuentes del Ministerio de Sanidad y Consejerías de Sanidad de las diferentes CCAA

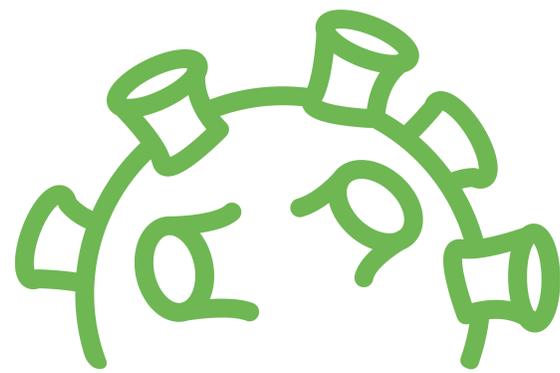


Si tienes síntomas: 900 612 112

INFORMACIÓN



Pasear mascotas de manera responsable



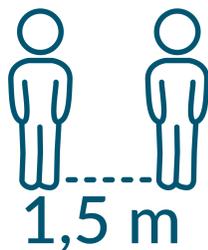
COVID-19

coronavirus

MEDIDAS GENERALES



Lavarse las manos



Distancia de seguridad
1,5 m

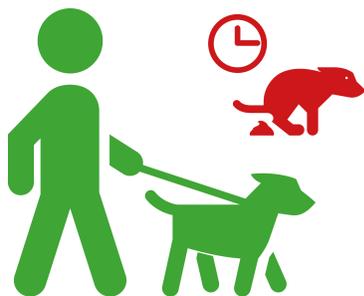


Cubrirse al toser



No tocarse, ni tocar superficies

DURANTE EL PASEO



Realizar paseos cortos (sólo necesidades fisiológicas)



Recoge las heces y lleva una botella de agua con detergente para la orina



Prioriza horarios de menor afluencia, no dejes que juegue con otros perros ni personas, no generes conversaciones



Limpia bien la cola y patas de tu mascota al llegar a casa



Si usted da positivo, pida que cuiden a su mascota, con utensilios no contaminados y si no puede, extreme precauciones



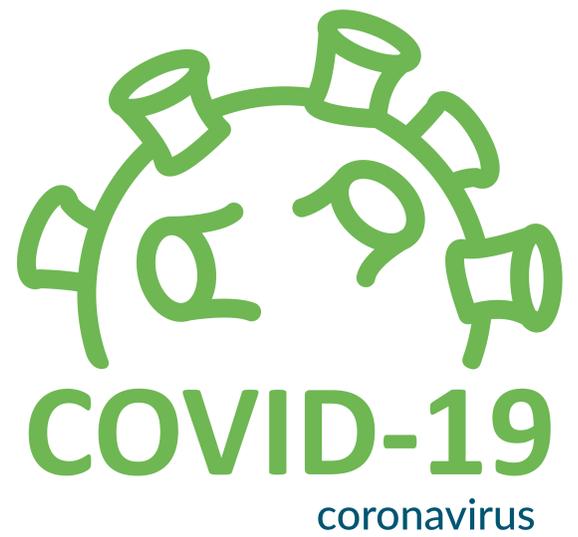
Recuerda que pueden pedirte documentación para evitar el alquiler de mascotas o prácticas incorrectas

Infórmate sólo en fuentes oficiales



Si tienes síntomas:
900 612 112

INFORMACIÓN



Protocolos para la salida y entrada de casa

AL ENTRAR EN CASA



Al llegar a casa intenta no tocar nada



Quítate los zapatos



Desinfecta las patas de tu mascota



Siempre con alta temperatura o lejía



Quítate la ropa y métela en una bolsa para su lavado



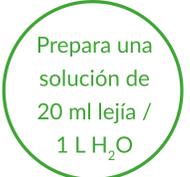
Deja los objetos en una caja



Lávate bien las manos y todas las zonas expuestas



Limpia los objetos que hayas traído de la calle



Prepara una solución de 20 ml lejía / 1 L H₂O

AL SALIR DE CASA



Al salir ponte ropa o chaqueta larga



Recógete el pelo y no lleves complementos



Usa mascarilla si dispones de ella



Mejor utiliza transporte privado



Si vas con mascota procura que no roce superficies innecesarias



Recuerda todas las recomendaciones



Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo

Infórmate sólo en fuentes oficiales



Si tienes síntomas:
900 612 112