

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás:

Mantén las distancias

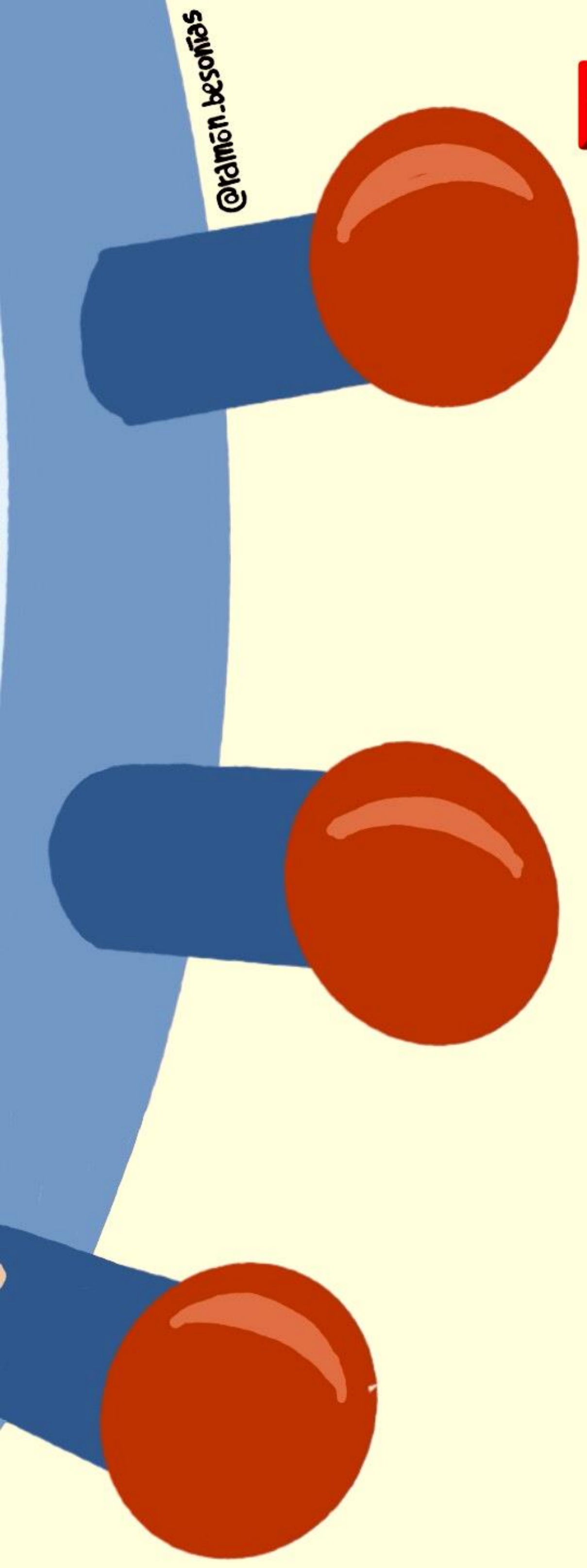


También al hablar o al caminar.
Si te encuentras con otras personas,
evita aglomeraciones y mantén siempre las distancias.

En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.

**¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!**

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás: Lávate las manos frecuentemente

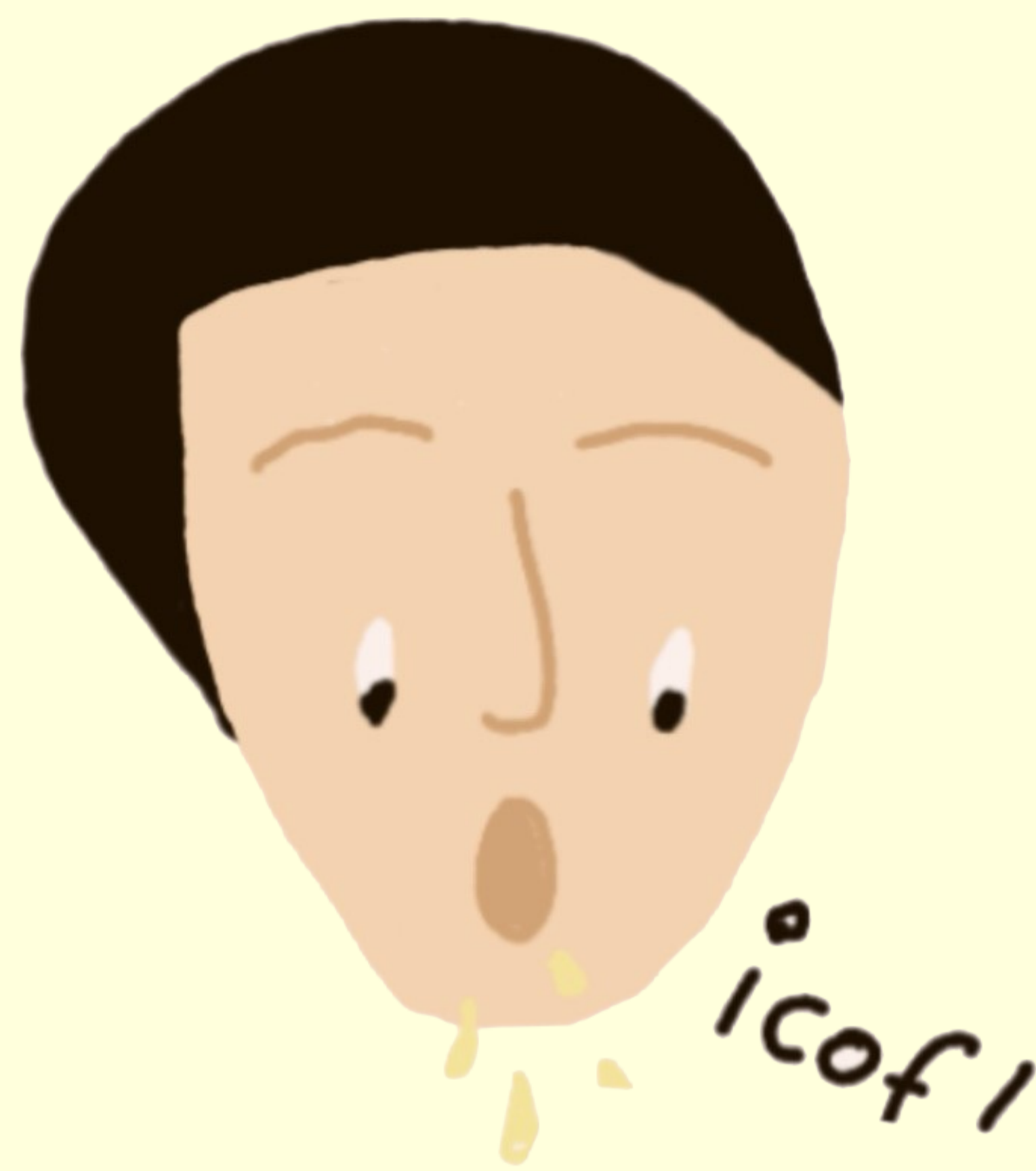


Usa agua y jabón
o un desinfectante a base de alcohol.
Inactivarás al virus si está en tus manos.

No uses joyas ni adornos,
pueden favorecer
el acúmulo de virus
y su transmisión.

En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.
**¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!**

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás:
Si tienes síntomas, llama a tu médico/a



Si tienes síntoma/s como:

- Tos,
- Fiebre,
- Sensación de falta de aire,

U otros más atípicos como:

- Pérdida del olfato.
- Pérdida del gusto.
- Dolor de garganta.
- Diarrea, etc.

Aíslate en casa y...
...contacta telefónicamente
con tu médico/a del centro de salud
o el 112.

Sigue sus indicaciones.

En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.

**¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!**

SES

**Servicio
Extremeño
de Salud**

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 12.05.2020

Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás:
Ventila estancias en casa y en el trabajo



ventila

La ventilación (entrada de aire exterior) reduce considerablemente el número de virus y el sol puede inactivarlo.

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

Cuando alguien padece alergia al polen, evita ventilar en las horas centrales del día, pues hay más polen.

Ventila tu casa, tu tienda, tu negocio, en tu trabajo, etc.



Servicio Extremeño de Salud

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 13.05.2020

Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás:

No toques la cara



Sobre todo, no toques ojos, nariz ni boca.

Si las manos están contaminadas, podrías inocularte el virus.

No toques la cara a otras personas: niños/as, mayores, etc.

Podrías transmitirle/te el virus.

No te confíes si llevas guantes.

Pueden aumentar el riesgo de contagio.

Es mejor el lavado de manos frecuente.

En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.

**¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!**

**¡Cuidate!
Lávate las manos
frecuentemente.**

SES

**Servicio
Extremeño
de Salud**

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 15.05.2020

Recomendaciones acordes a la transmisión
comunitaria sostenida del virus.

Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás: Usa adecuadamente las mascarillas



Cómo usarla:

- Lávate las manos al ponértela.
- Nariz, boca y barbilla, dentro.
- Ajústala bien.
- No la toques nunca una vez puesta.
- Al quitártela:
Tira de las gomas de atrás.
No toques la parte delantera.
Deséchela en un recipiente cerrado.
Lávate las manos.

Dónde usarla:

- En transportes públicos.
- Centros de salud y hospitales.
- Siempre que no se pueda mantener 2 m de distancia con otras personas, tanto en lugares cerrados como abiertos (al hacer la compra, etc.)

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

El uso de mascarilla es una medida complementaria y **NUNCA** sustituye al lavado de manos ni al resto de medidas preventivas.



Servicio Extremeño de Salud

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 16.05.2020

Recomendaciones acordes a la transmisión comunitaria sostenida del virus.

Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás:

Usa adecuadamente las mascarillas



Quién las usa:

- **Obligatorio:**
 - Personas de 6 años en adelante.
- **Recomendable en:**
 - Niños/as de 3 a 5 años.
- **Excepciones:**
 - Dificultad respiratoria que pueda agravarse con su uso.
 - Motivos de salud justificados.
 - Actividades incompatibles con su uso (al comer, etc.).
 - Fuerza mayor.

Dónde usarlas:

- Siempre que no se pueda mantener 2 m de distancia con otras personas, en lugares de uso público, tanto cerrados como al aire libre (en transportes públicos, en la calle, centros sanitarios, tiendas, etc.)

Tipo: higiénica o quirúrgica preferentemente.

El uso de mascarilla es una medida complementaria y NUNCA sustituye al lavado de manos ni al resto de medidas preventivas.

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

Recomendaciones acordes a la transmisión comunitaria sostenida del virus.

Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

En vigor el 21.05.2020.
Actualizado según BOE de 20.05.2020
Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 16.05.2020

**Servicio
Extremeño
de Salud**

SES

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás:
No compartas objetos de uso personal



Evitarás que el virus pueda transmitirse a través de ellos.

Evita compartir objetos como cepillos y tubos de pasta de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas y otras ropas, teléfonos, tablets, ordenadores, etc.

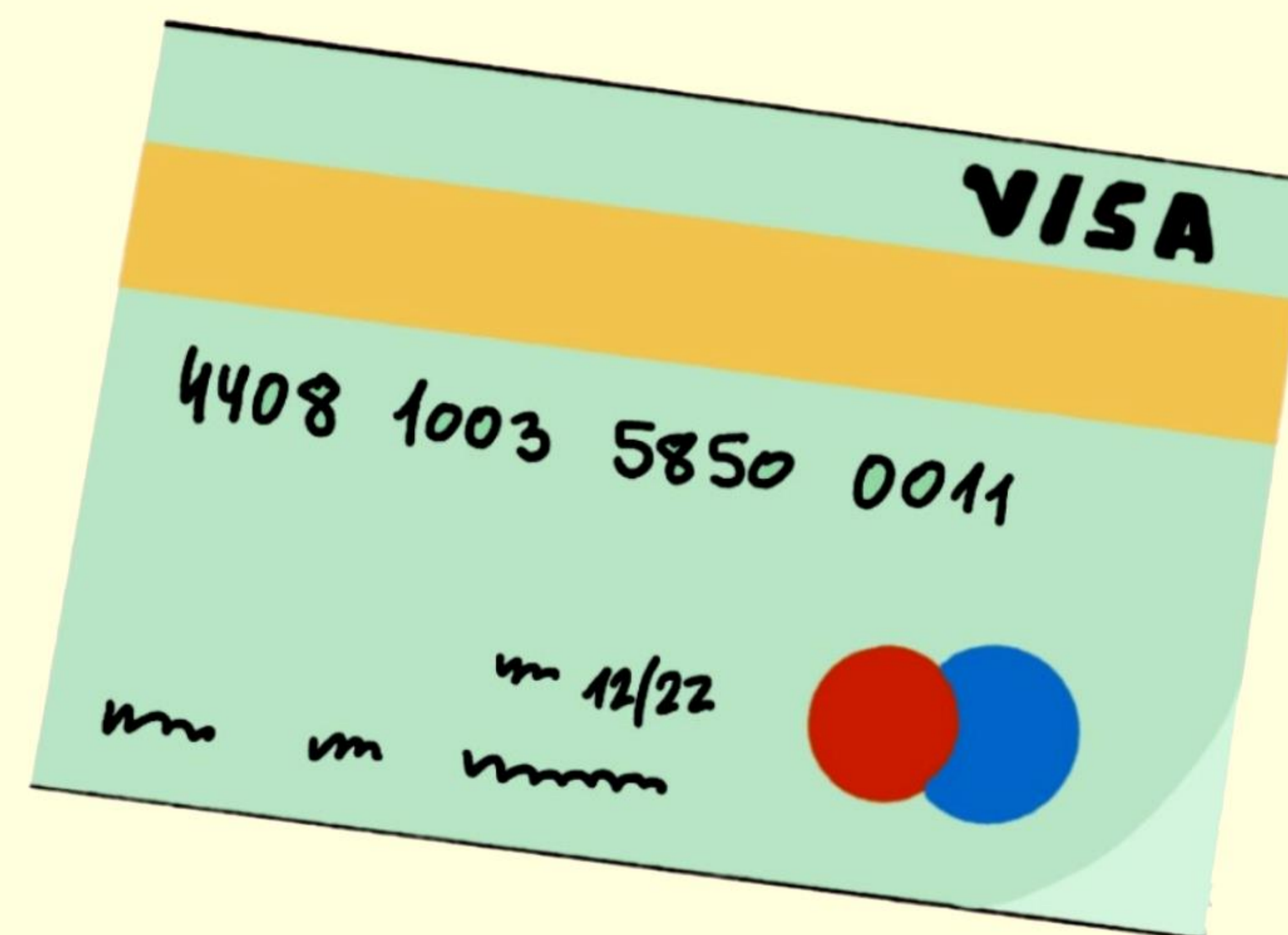
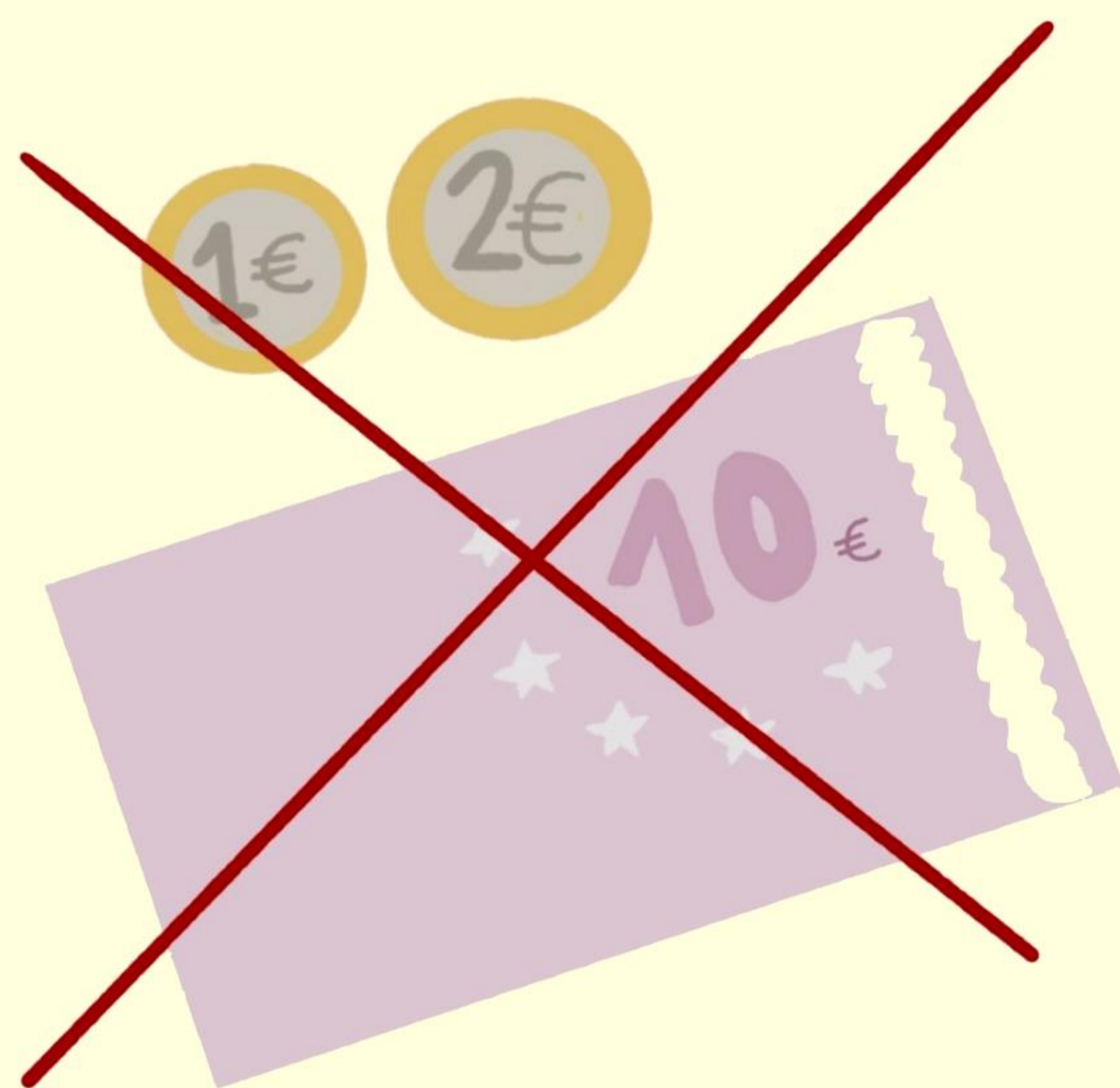
Si no es posible, desinfectalos entre una persona y otra.

Cuando pases hojas, nunca te humedezcas los dedos en tu boca.

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás: Mejor no pagues en efectivo



**Si puedes, paga con tarjeta
o con un medio de pago sin contacto.**

Aunque es poco probable la transmisión
del virus por esta vía,
podría ser posible.

En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.

**¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!**

¡Cuídate!

**Lávate las manos
frecuentemente.**

No te toques la cara.



**Servicio
Extremeño
de Salud**

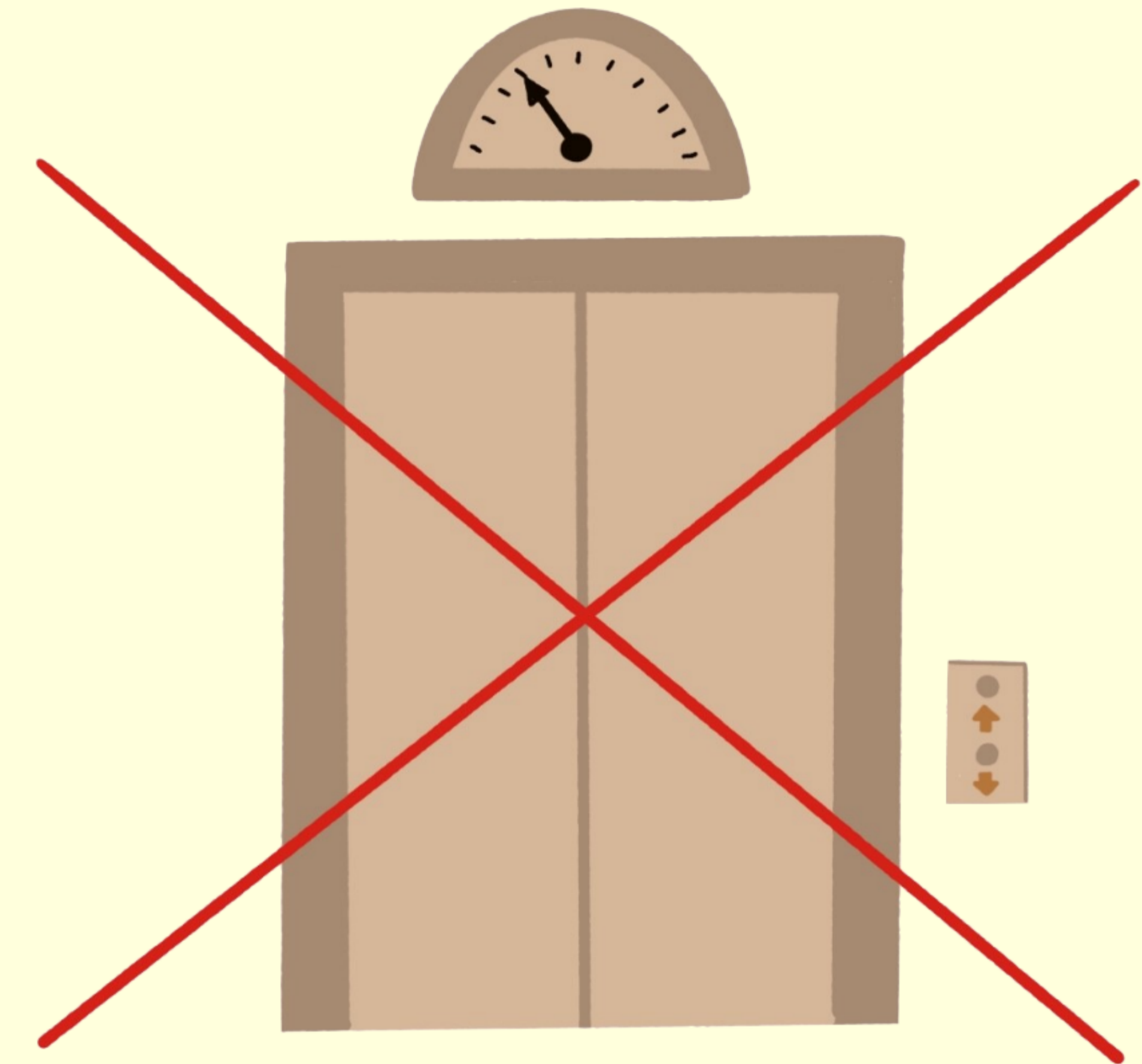
Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 19.05.2020

Recomendaciones acordes a la transmisión
comunitaria sostenida del virus.

Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás:

¡ Usa mejor las escaleras que el ascensor!



Recomendaciones:

- Evita usar el ascensor. Mejor usa las escaleras.
- Si no puedes usar las escaleras, en el ascensor:
 - Úsalo de forma individual si no se puede guardar la distancia de seguridad de 2 m.
 - Lávate muy bien las manos lo antes posible.
 - Recuerda, usa mascarilla.
 - No te toques la cara.

Además,
el uso de escaleras es ejercicio físico
y, como tal, favorece la salud
tanto física como mental.

En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.

**¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!**

Ten cuidado al usar
las escaleras.

Pide que se extreme
la limpieza.

Recuerda, es mejor el lavado
de manos que el uso de guantes.

SES

**Servicio
Extremeño
de Salud**

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 22.05.2020

Recomendaciones acordes a la transmisión
comunitaria sostenida del virus.

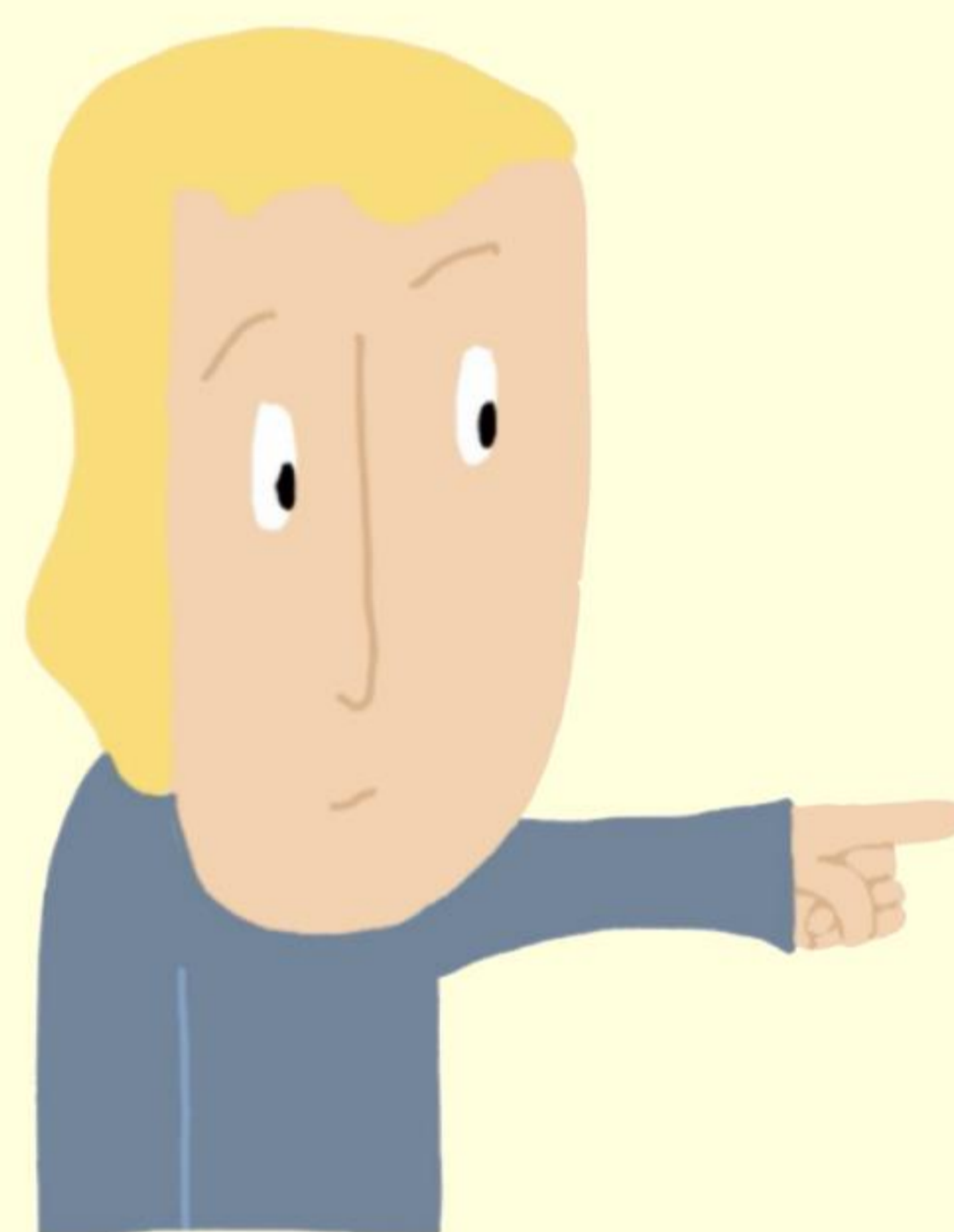
Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás: ¡Cuídate también cuando llegues a casa!

Quando
llegues
a casa...



LOS ZAPATOS
EN LA ENTRADA



LÁVALA AL MENOS
A 60°C

Recomendaciones:

- Deja los zapatos en la entrada.
Antes, es conveniente desinfectarlos, al menos pisando en una toalla empapada con solución de lejía al 1:50.
- Lávatte bien las manos con agua y jabón.
- Quítate la mascarilla.
- Lávatte de nuevo las manos.
- Cámbiate de ropa y ponla a lavar.

No sacudas la ropa.
Si no aguanta 60 grados
usa un virucida autorizado.

Sécala completamente
(mejor al sol).

Ventila la casa
aunque pongas el aire
acondicionado.

En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.

¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!

Limpia y desinfecta los objetos
(móvil, llaves, gafas, etc.)
Si es posible, déjalos en la entrada.

SES

Servicio
Extremeño
de Salud

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 25.05.2020

Recomendaciones acordes a la transmisión
comunitaria sostenida del virus.

Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás:
No fumes ni vapees



¿Por qué es aun más importante no fumar ahora?

- Porque fumar deteriora el aparato respiratorio.
- Porque aumenta el riesgo de contagio del virus al tener que acercar las manos a la cara.
- Porque induce a tocarse y a retirarse la mascarilla. Ambas cosas aumentan el riesgo de contagio.

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

Recuerda:
Vapear incrementa también el riesgo.

#DiaMundialSinTabaco2020

(31.05.2020)

SES

**Servicio
Extremeño
de Salud**

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 26.05.2020

Recomendaciones acordes a la transmisión
comunitaria sostenida del virus.

Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás: Infórmate de fuentes fiables



¿Por qué?

- Porque si usas información errónea, te puede llevar a cometer errores o a que los cometan los demás y, en consecuencia, a un incremento del riesgo de contagio.

No difundas información cuya fuente no conozcas.
Puede ser un bulo.

Recuerda:
Profesionales sanitarios/as
y autoridades de salud
son fiables.

En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.

**¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!**

Recomendaciones acordes a la transmisión
comunitaria sostenida del virus.

Visítanos en:

saludextremadura.ses.es

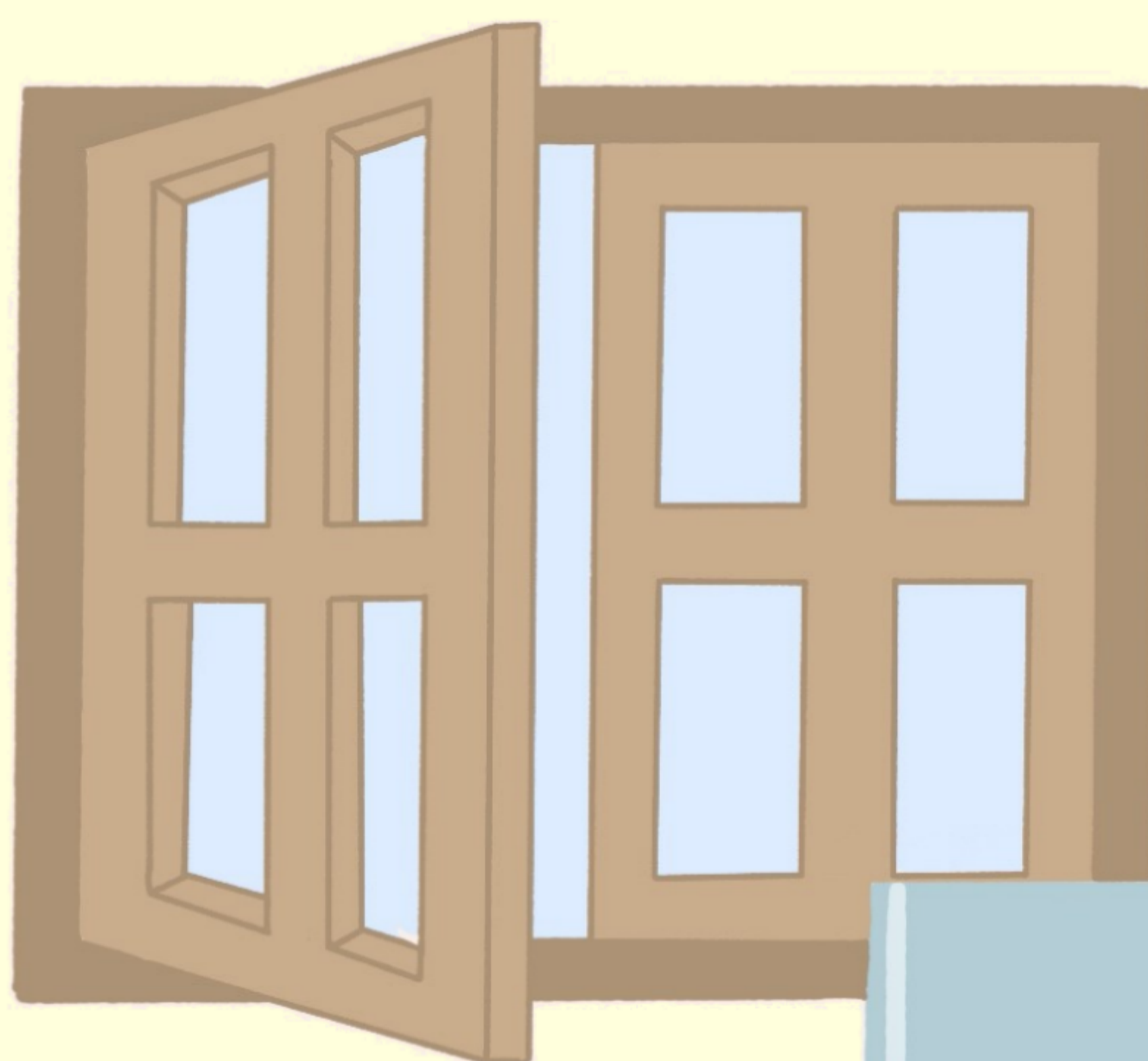
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 29.05.2020

SES

Servicio
Extremeño
de Salud

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás: Usa el aire acondicionado con precaución



Recomendaciones:

- **Renueva el aire. Ventila siempre.**
(incluso constantemente). No ponerlo a menos de 24 o 25 °C.
- **Evita la recirculación del aire.**
Deja que entre el aire de fuera
(en coches, casa, trabajo...)
- **Haz un mantenimiento**
correcto de la máquina,
filtros y resto de la instalación.
- **Ventiladores a**
mínima potencia.
Evita el flujo directo.

Recuerda:

**El virus se transmite muy bien
en sitios cerrados no ventilados.**

Limpia y desinfecta.

Usa mascarilla.

**En casa el riesgo
es mínimo y aumenta
con el nº de visitas.**

En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.

**¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!**



**Servicio
Extremeño
de Salud**

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 30.05.2020

Recomendaciones acordes a la transmisión
comunitaria sostenida del virus.

Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás: Cúbrete con el codo al toser o estornudar

¡cof!
¡cof!



Así conseguirás limitar la propagación del virus.

Ten en cuenta que:

- Cualquier persona puede estar infectada y no saberlo, pues a veces no hay síntomas.
- También se puede usar un pañuelo desechable, que tendrás que tirar enseguida a la basura y lavarte las manos.

Recuerda:

El virus se transmite muy bien en sitios cerrados no ventilados.

Ventila tu casa, tu trabajo...

Usa mascarilla.

Limpia y desinfecta.

¡Lávate las manos!

Guarda las distancias.

Si tienes síntomas, consulta con tu médico/a por teléfono.

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!



Servicio
Extremeño
de Salud

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás:
Recuerda...

El virus se transmite muy bien en lugares cerrados, concurridos y no ventilados. También en contactos cercanos.

Evita este tipo de lugares y situaciones.

Importante:

Ventila tu casa, tu trabajo...

Usa mascarilla.

Limpia y desinfecta.

¡Lávate las manos!

Guarda las distancias.

Evita aglomeraciones.

Si tienes síntomas, consulta con tu médico/a por teléfono.

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

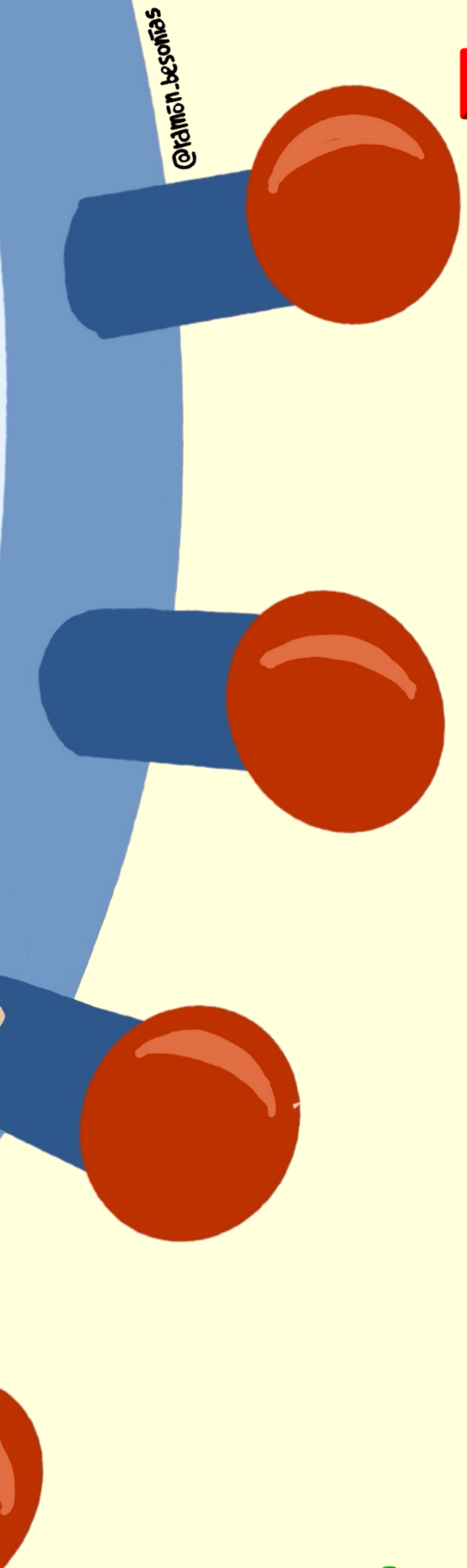
Recomendaciones acordes a la transmisión comunitaria sostenida del virus.

Más información en: saludextremadura.ses.es
Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 04.06.2020



Servicio Extremeño de Salud



@almón_besoinas