

Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

Este documento expone* las **recomendaciones básicas para población general** para prevenir la infección por **coronavirus SARS-CoV-2** (causante de COVID-19), **emitidas** durante la **desescalada** hasta el 04.06.2020**. Se basan en la evidencia científica disponible hasta ese momento.

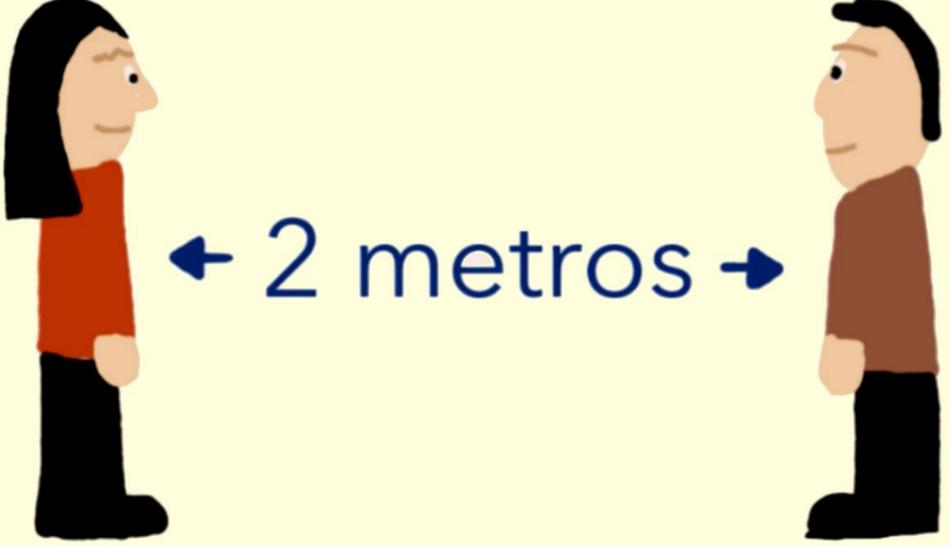
Actualmente continuamos en una situación de transmisión comunitaria sostenida del virus, lo que implica, que **el virus puede estar en cualquier sitio**, incluso en objetos, superficies y personas sin síntomas. Estas personas asintomáticas podrían también transmitirlo. Aunque la situación epidemiológica y general de la pandemia ha mejorado considerablemente en Extremadura y el resto de España, **no podemos relajarnos** y debemos seguir aplicando estas recomendaciones.

En estos momentos, en que no hay vacunas ni tratamientos específicos efectivos, lo más importante es **prevenir**. Las **recomendaciones básicas que se exponen**, juntas, puede afirmarse que constituyen actualmente el **arma más poderosa para evitar la transmisión del virus**.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

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!!

 **Servicio Extremeño de Salud**
Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 09.05.2020

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

1.

Al hablar, toser, estornudar, cantar... emitimos gotitas que pueden alcanzar hasta los dos metros. Estas gotitas pueden llevar el virus. Aunque no notemos ningún síntoma, podemos estar infectados/as. Por eso es muy importante que mantengamos un distanciamiento de al menos dos metros con otras personas. De esa forma el virus no nos podrá llegar por esa vía. Debe recordarse que en algunas ocasiones el virus podría quedar en suspensión en el aire, siendo activo, incluso durante unas horas. Por eso es importante ventilar las estancias (casa, lugares de trabajo, tiendas, etc.).

Unidad de Educación para la Salud. D. Gral de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura. Mayo-junio 2020 (desescalada).



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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!!

SES Servicio Extremeño de Salud
Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 11.05.2020

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

LÁVATE LAS MANOS

Lavarse las manos **con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol**, es muy importante porque al hacerlo se inactiva el virus si está en tus manos. No uses joyas en manos, ni reloj, porque pueden favorecer el acúmulo de virus y, en consecuencia, su transmisión. Tampoco utilices pendientes ni garantillas porque inducen a tocarse la cara.

2.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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"

3.

Si tenemos tos, fiebre y/o dificultad para respirar (u otros síntomas como pérdida de olfato, pérdida del gusto, dolor de garganta, diarrea, etc.), debemos contactar telefónicamente con nuestro médico/a del centro de salud o del 112, explicarle lo que ocurre y hacer exactamente lo que nos indiquen. Con ello aseguraremos que las posibilidades de transmitir el virus se minimizan y además recibiremos de forma óptima la asistencia que precisemos.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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.

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.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

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"

VENTILA

El virus **puede permanecer viable en gotitas en el aire durante unas horas**. Debemos asegurarnos de que todas las habitaciones de la casa, el lugar de trabajo, tiendas y establecimientos comerciales, etc, estén bien ventiladas, cuanto más tiempo mejor (5 a 10 minutos al día como mínimo). La ventilación reduce considerablemente el número de virus y el sol puede inactivarlo.

4.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

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"

NO TOQUES LA CARA

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, porque las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transmitirte el virus.

¡Cuidado! Si llevas **guantes no te confíes**, pues pueden contaminarse por el virus y si te tocas con ellos la cara, te contagiarás igualmente. Es mejor lavarse las manos a menudo. Cuidado al hablar con el móvil, induce a acercar las manos a la cara, y aunque lleves guantes, puede ser un riesgo.

Unidad de Educación para la Salud. D. Gral de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura. Mayo-junio 2020 (desescalada).

5.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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.)

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

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

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

SES 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.

USA MASCARILLA - 1

Para más detalles sobre cómo usarlas y su posible reutilización hay más información en: <https://saludextremadura.ses.es>

6.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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, desinféctalos 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!!

SES Servicio Extremeño de Salud

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 18.05.2020.

Recomendaciones acordes a la transmisión comunitaria sostenida del virus.

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

NO COMPARTAS OBJETOS DE USO PERSONAL

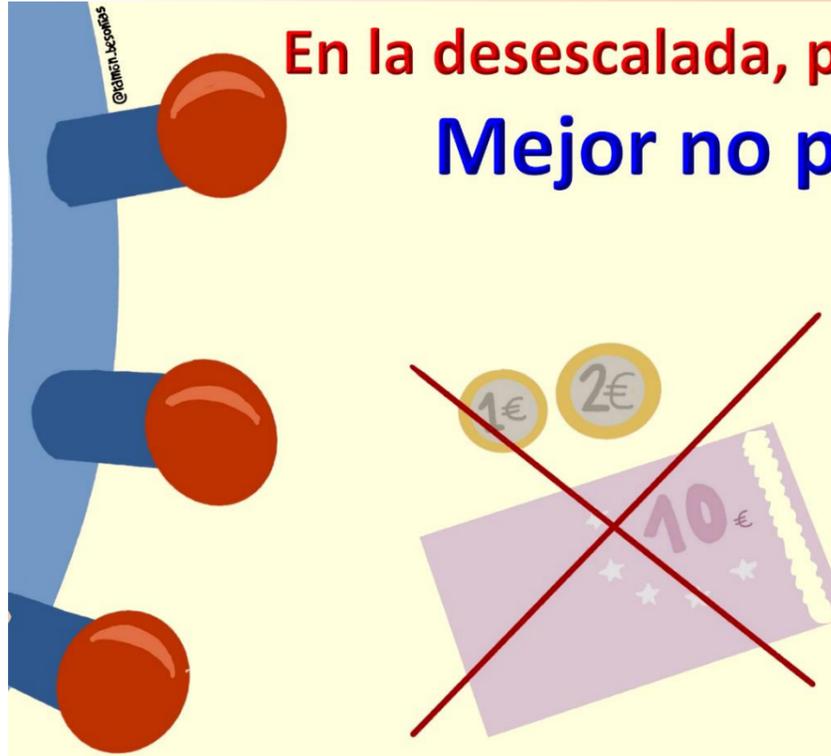
Evita compartir objetos de uso personal, como cepillos y tubos de pasta de dientes, vasos, platos, cubiertos, toallas y otras ropas, teléfonos, etc. Recuerda, **el virus también se puede transmitir por saliva**. Evita beber por el mismo vaso, botella, etc. así como compartir cubiertos y comidas.

7.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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.



Servicio Extremeño de Salud

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

¡Cuidate!
Lávate las manos frecuentemente.
No te toques la cara.

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"

¡MEJOR NO PAGUES EN EFECTIVO!

Aunque no se ha mostrado que el dinero (billetes y monedas) tenga un papel muy significativo en la transmisión del coronavirus SARS-CoV-2, sí que la transmisión a través del dinero es posible, pues el virus puede persistir en monedas y billetes durante horas e incluso unos pocos días. Hay que recordar que medidas importantes, como el lavado de manos y no tocarse la cara, reducirían de forma muy importante las posibilidades de que el virus nos infectara a través del dinero.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

Recomendaciones acordes a la transmisión comunitaria sostenida del virus.

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



Servicio Extremeño de Salud

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

USA MASCARILLA - 2

"El uso de mascarilla será obligatorio en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros" (BOE de 20.05.2020).
Sobre más detalles sobre cómo usarlas y su posible reutilización, hay más información en: <https://saludextremadura.ses.es>



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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.

Ten cuidado al usar las escaleras.

Pide que se exteame la limpieza.

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

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

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"

¡MEJOR USA LAS ESCALERAS ANTES QUE EL ASCENSOR!

Si tuviéramos que salir, y hubiera que subir o bajar, mejor hacerlo por las escaleras. Los ascensores se ventilan difícilmente, por lo que es más probable que el virus esté presente. Además sus botones los tocan muchas personas y eso también incrementa el riesgo de que estén contaminados con el virus. Si tuviéramos que usar los ascensores, siempre nos deberemos lavar muy bien las manos lo antes posible y, si lleváramos guantes, no confiarse y eliminarlos, también, lo antes posible. Ten cuidado al usar las escaleras, ilumínalas bien y no las uses si están mojadas.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

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

Cuando 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.
- Lávate bien las manos con agua y jabón.
- Quítate la mascarilla.
- Lávate 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.

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

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

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"

CUANDO LLEGUES A CASA

Cuando vuelvas a casa, deja los zapatos a la entrada. Límpialos, desinfectalos. Lávate las manos. Limpia y desinfecta llaves, móvil y otros objetos. Quítate la mascarilla (no la toques por su parte delantera ni toques la cara). Vuelve a lavarte las manos. Cámbiate de ropa y ponla a lavar. Sécala completamente, si es posible, al sol. ¡No se lo pongas fácil al virus! Si la ropa no aguantara 60 °C, puede lavarse a menor temperatura, pero añadiendo lejía u otro de los virucidas recomendados en la lista de los mismos disponible en la web <https://saludextremadura.ses.es>



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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.

**Recuerda:
Vapear incrementa también el riesgo.**

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

#DiaMundialSinTabaco2020
(31.05.2020)

Servicio Extremeño de Salud
SES

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"

NO FUMES

Al fumar hay que acercar las manos a la cara. Eso incrementa el riesgo de transmitir el virus especialmente a la boca o nariz, si tenemos las manos contaminadas porque antes hayamos tocado algo que tuviera el virus. Además, como es conocido, fumar deteriora y debilita el aparato respiratorio.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

Recomendaciones acordes a la transmisión comunitaria sostenida del virus.

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

Servicio Extremeño de Salud
SES

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

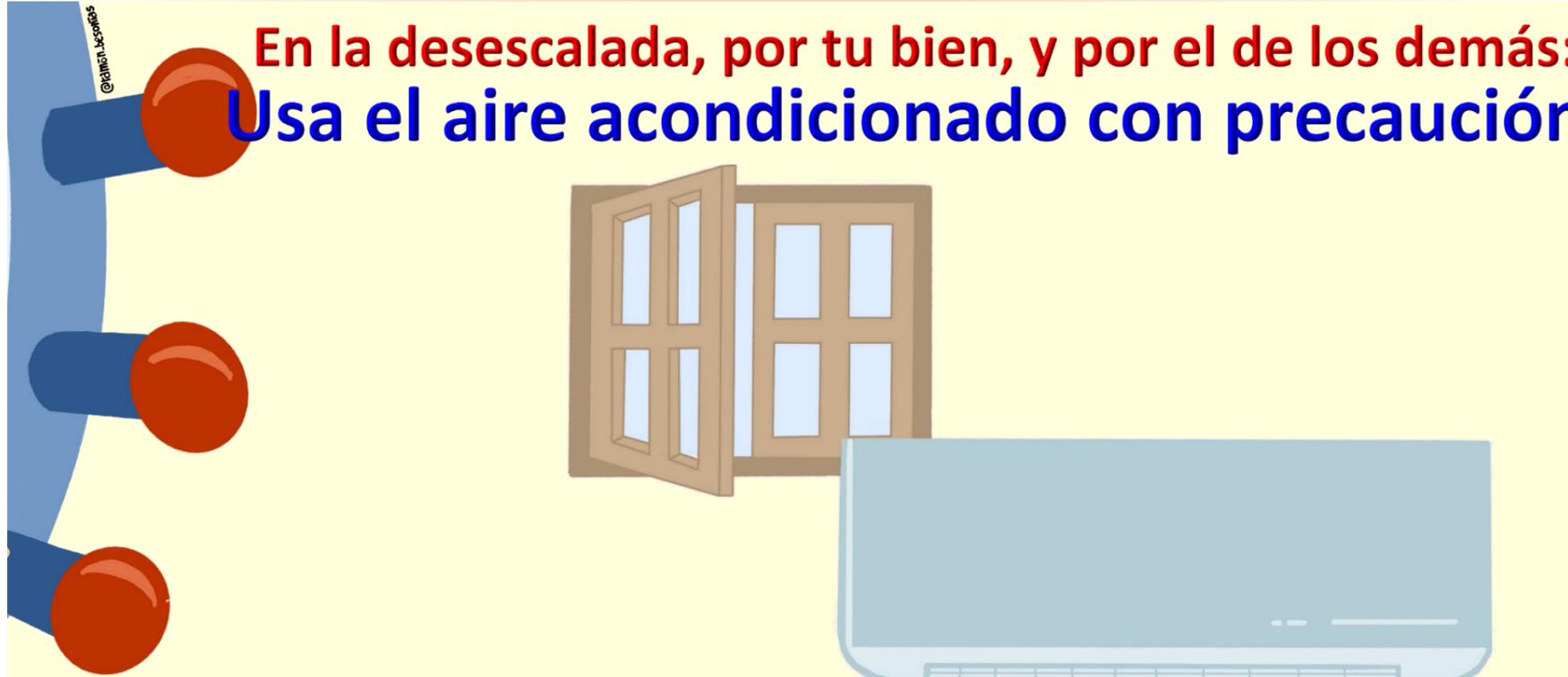
13.

Infórmate a través de fuentes fiables (profesionales sanitarios/as y autoridades de salud) y no difundas información cuya fuente no conozcas. 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. Los profesionales sanitarios/as y las autoridades sanitarias disponen de la información más actualizada y contrastada sobre COVID-19. Son los más indicados/as para dar recomendaciones sobre las medidas para protegerse frente al virus.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

**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.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

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

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

AIRE ACONDICIONADO, ÚSALO CON PRECAUCIÓN

El aire acondicionado hay que usarlo con ciertas precauciones. Recuerda que **el virus es especialmente "fuerte en transmisión" en lugares cerrados, concurridos y no ventilados, así como en contactos cercanos.** Por ello se deberá siempre ventilar, evitar la recirculación del aire en lo posible y evitar aglomeraciones y contactos cercanos. Se deberá hacer un buen mantenimiento de la máquina y del resto de la instalación.

En casa el riesgo es mínimo, aunque aumenta con el número de visitas.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

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



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.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

SERVICIO EXTREMEÑO DE SALUD

Unidad de Educación para la Salud
D. Gral. de Salud Pública, 02.06.2020

Recomendaciones acordes a la transmisión comunitaria sostenida del virus.

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

CÚBRETE CON EL CODO AL TOSER O ESTORNUDAR

Al cubrirte la boca con el codo flexionado cuando tosas o estornudes, **conseguirás limitar la propagación del virus**. Esta medida es, por si estamos infectados/as (podemos estarlo cualquiera de nosotros/as y no saberlo porque a veces la infección es asintomática, no produce síntomas), así limitaremos la difusión del virus y con ello protegeremos a las personas de nuestro alrededor. También podemos cubrirnos con un pañuelo desechable, que habrá que tirar inmediatamente a la basura y lavarnos las manos.



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

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...

¡Lávate las manos!

Usa mascarilla.

Guarda las distancias.

Limpia y desinfecta.

Evita aglomeraciones.

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.

¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

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



Servicio Extremeño de Salud

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

Recomendaciones acordes a la transmisión comunitaria sostenida del virus.

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

MEDIDAS PREVENTIVAS BÁSICAS - RESUMEN

Aquí se presentan las medidas preventivas más importantes para evitar la transmisión del coronavirus, haciendo hincapié en que los lugares que más favorecen su transmisión son los cerrados, concurridos y no ventilados. Estos lugares deben evitarse. Una situación peligrosa, y frecuente, es aquella en la que no se guarda la distancia de seguridad de dos metros con personas no convivientes. ¡Guarda las distancias! Usa mascarilla. Entre todos/as estamos logrando controlar el virus, aunque NO HAY QUE CONFIARSE, sigue ahí. ¡Ánimo! Sigue las recomendaciones. Transmítelas.

Unidad de Educación para la Salud. D. Gral de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura. Mayo-junio 2020 (desescalada).



Recomendaciones generales frente a COVID-19 en la desescalada – Recopilación

Recuerda, el virus es especialmente “fuerte en transmisión” en lugares cerrados, concurridos y no ventilados, así como en contactos cercanos. Este tipo de lugares y situaciones hay que evitarlos en todo caso. Guarda las distancias. Ventila.

Unidad de Educación para la Salud.
Dirección General de Salud Pública. Servicio Extremeño de Salud.
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Junta de Extremadura.
Mayo-junio 2020 (infografías emitidas en la desescalada hasta 04.06.2020).
Fecha de emisión de este documento recopilatorio: 05.06.2020.

Ilustraciones realizadas y facilitadas, de forma altruista, por D. Ramón Besonías Román.

Búscanos y síguenos en Facebook: “Salud Pública – Extremadura”.

Web institucional: <https://saludextremadura.ses.es>

Apartado de coronavirus y COVID-19:

<https://saludextremadura.ses.es/web/detalle-contenido-estructurado?content=coronavirus-este-virus-lo-paramos-unidos>

(en esta web están disponibles las infografías, sin texto adicional explicativo, para impresión en calidad hasta en un tamaño de, al menos, A3 cada una de ellas)

En la web citada está también otra serie de infografías, las emitidas y adaptadas a la fase de ascenso y pico del brote.

