

Hay que prevenir el COVID-19 en todo momento y lugar.



EN LAS COMIDAS NAVIDEÑAS...

- Deja tus zapatos en la entrada. Lleva zapatillas “de estar en casa”.
- Lávatte las manos en cuanto llegues a la casa donde vayas a comer. Hazlo también antes de comer.
- Usad la estancia o habitación más grande para comer.
- Ventilad permanentemente con aire exterior, aunque se use la calefacción, dejando abiertas las ventanas. Id bien abrigados/as.
- Usa mascarilla constantemente. En el preciso momento de comer o beber, guárdala en un sobre. No mezclar con otras. Ponérsela en cuanto se acabe de comer.
- Platos siempre individuales. Servir la comida, y quitar la mesa, una sola persona.
- Evita aglomeraciones en toda la casa, también en la cocina. Tras la comida, separaos de la mesa.
- Estar poco tiempo y el menor número posible de personas.
- Cumplid, en todo momento, las recomendaciones de número máximo de personas y la distancia de seguridad. Si no se puede cumplir la distancia, no vayáis.
- Valora la asistencia virtual, por videoconferencia.

- No te sientes justo enfrente de otra persona.
- No os mezcléis en la mesa personas de diferentes grupos de convivientes.
- No compartas platos, vasos, comidas, bebidas, teléfonos, mandos a distancia, etc.
- No pongas platos al centro para compartir. Tampoco turrónes ni dulces.
- No cantes ni hables en alto. No pongas música o televisión, pues puede hacer que se tenga que hablar más alto y eso facilitaría la propagación del virus. Tampoco uses matasuegras.
- No des besos ni abrazos.
- No fumes en presencia de otras personas.

Recuerda la realización de un test con resultado negativo no da seguridad de que la persona no sea contagiosa. Si tienes algún síntoma, estás en cuarentena o temes estar infectado/a, no vayáis, no comas con los demás.

El que sea una feliz Navidad, y feliz año 2021, depende de todos/as.



Más información en: saludextremadura.ses.es



Facebook: "Salud Pública - Extremadura"

