

**#CON
RESPONSABILIDAD**

DECÁLOGO DE AUTOPROTECCIÓN ANTE EL CONTAGIO

Los expertos coinciden en la acción que cada persona puede implementar para evitar el contagio con un decálogo de autoprotección personal ante el virus. Se trata de diez medidas indispensables en un momento en el que el virus está más presente que nunca:

1. AÍSLESE

Aíslese, ante la aparición de cualquier síntoma compatible con la COVID-19 sin esperar a un test de confirmación. Aíslese también de las personas convivientes y contacte inmediatamente con los servicios sanitarios.

2. MANTENGA EL AISLAMIENTO

Si tiene síntomas o es contacto estrecho de algún caso positivo, mantenga el aislamiento hasta que los profesionales sanitarios le den expresamente el alta.

3. REDUZCA CONTACTOS

Reduzca -tanto como sea posible- la relación directa con personas ajenas a su núcleo habitual.

4. ESPACIOS ABIERTOS

Si los contactos no se pueden evitar, que sean en espacios abiertos. No es momento de ir a casa de otras personas.

5. DISTANCIA, MASCARILLA Y VENTILACIÓN

Si le resulta imprescindible, se ha de hacer con **distancia, mascarilla y ventilación**. Quitarse la mascarilla (sea donde sea, también en casa de un familiar) abre la puerta al contagio. Se recomienda **no alzar la voz, chillar o gritar**, aunque se lleve mascarilla, ya que eso incrementa la posibilidad de transmisión.

6. LÁVESE LAS MANOS

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón (o soluciones hidro-alcohólicas).

7. MASCARILLA

Lleve siempre la mascarilla, también en el ámbito laboral, familiar y social. Cámbiela cuando haya rebasado la duración de uso prevista.

8. DISTANCIA

Mantenga siempre la **distancia de metro y medio** en sus interacciones sociales.

9. EVITE

Evite los espacios concurridos, especialmente los espacios cerrados.

10. ATENCIÓN A LOS RIESGOS

Tal y como recalcan los expertos: que una actividad esté legalmente permitida **NO** quiere decir que no implique riesgo.