



MÁS RESPONSABLES QUE NUNCA

¿Qué puedo hacer para protegerme frente al coronavirus?

Frente al coronavirus es esencial seguir las principales medidas de prevención.

El lavado de manos y el distanciamiento físico, junto a la adecuada utilización de la mascarilla, son clave para evitar la propagación del virus. Medidas de higiene:

- Higiene de manos frecuente: lavado con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas con capacidad virucida.
- Mantener una distancia de seguridad de, al menos, un metro y medio, con otras personas.
- Uso adecuado de la mascarilla.
- Ventilación constante de espacios interiores.
- Dar preferencia a encuentros al aire libre.
- Saludar evitando el contacto cercano
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Desinfectar superficies de uso frecuente y común
- Evitar el contacto con personas que presenten síntomas.
- Evitar aglomeraciones.
- En caso de diagnóstico COVID-19 o bien si es contacto estrecho, aparecieran síntomas o si la persona se encuentra en espera de realizar prueba diagnóstica se debe permanecer en casa y seguir las indicaciones del personal sanitario.

¿Es obligatorio el uso de mascarilla?

- Las **personas de edad igual o mayor de seis años** quedan obligadas al uso de mascarillas en los siguientes supuestos:
 - En cualquier **espacio cerrado** de uso público o que se encuentre abierto al público.





Ayuntamiento de Lagartera

- En cualquier espacio al aire libre en el que por la **aglomeración de personas**, no resulte posible mantener una distancia mínima de 1,5 metros entre las mismas, salvo grupos de convivientes.
- En los **medios de transporte aéreo, acuático, en autobús, o por ferrocarril**, incluyendo los andenes y estaciones de viajeros, así como en los transportes públicos y privados complementarios de viajeros en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, si los ocupantes de los vehículos de turismo no conviven en el mismo domicilio.
- En los **eventos multitudinarios al aire libre**, cuando los asistentes estén de pie o si están sentados cuando no se pueda mantener 1,5 metros de distancia entre personas, salvo grupos de convivientes.
- **Se debe hacer un uso adecuado de la mascarilla**, que deberá cubrir desde parte del tabique nasal hasta el mentón, incluido. El tipo de mascarilla que se debe emplear no tendrá válvula exhalatoria, excepto en los usos profesionales para los que este tipo de mascarilla puede estar recomendada.

Es importante la adopción de medidas de aislamiento y comunicación con los servicios de salud tan pronto como se tengan síntomas compatibles con el COVID-19 (fiebre, tos o dificultad para respirar) u otros síntomas, como falta de olfato o gusto.

¿Qué hago si soy contacto estrecho de un positivo?

Si tienes pauta completa de vacunación no es necesario que hagas cuarentena de 10 días

Deberías reducir las interacciones sociales, utilizar la mascarilla y vigilar los posibles síntomas



Si NO tienes pauta completa de vacunación debes hacer cuarentena y ponerte en contacto con tu Centro de Salud



sanidad.castillalamancha.es





Medidas de prevención COVID-19

- ✓ Lavarse las manos con jabón o solución hidroalcohólica (Mira que la etiqueta incluya UNE EN 14476)
- ✓ Mantener la distancia de 1,5 metros con otras personas.
- ✓ Uso correcto de la mascarilla
- ✓ Desinfectar las superficies comunes y los objetos personales con frecuencia
- ✓ Usar pañuelos desechables y mantener la etiqueta respiratoria (tosar en el codo)

