

2021

OCTUBRE

Paso a Paso

DEP. LEGAL: BA-000015-2017

NÚMERO 199

REVISTA SOCIO-CULTURAL



*Mes contra el
cáncer de mama*



UNIVERSIDAD **POPULAR**

CONCEJALIA DE **EDUCACION Y CULTURA**

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE **LA HABA**



SUMARIO

- 3 Editorial
- 4 Reciclaje
- 5 Noticias
- 10 Ayudas
- 11 Actividades Cáncer de Mama
- 12 Teatro



TELEFONOS



| | |
|---|-------------|
| Excmo. Ayuntamiento tlf1 | 924 823 161 |
| Excmo. Ayuntamiento tlf. de incidencias | 924 932 921 |
| tlf2 | 924 823 155 |
| fax | 924 823 255 |
| Casa de Cultura | 924 823 440 |
| Centro de Día | 924 932 924 |
| Centro Médico | 924 823 083 |
| Farmacia | 924 823 120 |
| Guardería | 924 932 925 |
| Urgencia Médica (Vva. de la Serena) | 924 843 801 |
| Hospital Comarcal Don Benito-Vva | 924 386 800 |
| Centro de Especialidades | 924 840 127 |
| Aquanex Averías | 628 152 990 |
| Aquanex Atención al Cliente tlf1 | 902 250 270 |
| tlf2 | 618 879 426 |
| Emergencias | 112 |
| Juzgado de Paz | 924 823 161 |
| Parroquia San Juan Bautista | 924 823 436 |
| Guardia Civil (Vva. de la Serena) | 924 846 038 |
| Policía Nacional (Don Benito) | 924 808 109 |
| C.P. Virgen de la Antigua | 924 021 915 |
| Cruz Roja (Vva. de la Serena) | 924 841 633 |
| Sepe (Cita previa) | 901 010 210 |
| Iberdrola | 900 225 235 |
| Promedio | 924 220 427 |
| Albergue Municipal | 644 864 520 |



LA HABA SE VISTE DE ROSA



El mes de octubre ha sido declarado por la OMS como el mes de la sensibilización sobre el cáncer de mama, creando una campaña de salud cuyo objetivo es aumentar la atención y el apoyo prestados a la sensibilización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos de quienes padecen la patología.

Al ser una enfermedad que afecta a gran parte de la población femenina tanto en España como en el mundo, desde la OMS se promueve la detección temprana del cáncer de mama, que según

esta organización es el cáncer más frecuente entre las mujeres.

Un cáncer de mama detectado al inicio del mismo, disminuye un 25% la probabilidad de muerte. De ahí los esfuerzos de los distintos organismos por visibilizarlo y que nos hagamos las revisiones oportunas, que es la forma de su detección precoz, tanto con mamografías periódicas como palpándonos y observando los senos con cierta frecuencia para detectar cualquier bulto .

A esta lucha se le asignó el color rosa y por eso desde el ayuntamiento también queremos hacer visible esta lucha haciendo que el balcón del ayuntamiento luzca de rosa durante este mes, al igual que la columna de la fachada de la Casa de Cultura.

Y desde aquí te animamos a colaborar poniendo cualquier detalle rosa en tu fachada, un lazo, una flor, un globo.

La Asociación de Mujeres, además de las actividades que está preparando para realizar el día 17, está confeccionando unas almohadas en forma de corazón, que donará a la Asociación Española Contra el Cáncer, para que se los dé a quienes lo necesiten para paliar algunos de los efectos de la intervención, ya que se ajusta debajo del brazo, reduciendo el dolor de la herida, al mismo tiempo que la protección de contactos o golpes accidentales y disminuye la tensión de los músculos del hombro.

La almohada del corazón permite a los pacientes y familiares no solo paliar el dolor del postoperatorio, sino a conectar con otras mujeres mostrándoles con este regalo que no se encuentran solas y que otras mujeres, aunque no las conozcan, piensan en sus necesidades. Tiene forma de corazón, pero con una V más pronunciada de lo habitual, para que encaje perfectamente debajo del brazo y no se mueva. También se utiliza cuando tienen que desplazarse en vehículo y así protegen las mamas del cinturón de seguridad, como pueden ser roces o presiones en heridas y cicatrices.

Además de otros beneficios como que puede prevenir la aparición de linfedema, sostiene el brazo y los músculos del hombro y permite estar sentada, ya que no se tiene que mantener el brazo en alto por encima de la cabeza, ayuda a dormir sobre el lado operado y evita el dolor que se produce al toser o estomudar, protege la zona afectada y evita posibles golpes accidentales.

A nivel emocional regalar una almohada del corazón ayuda a reforzar la autoestima de los pacientes y hacerles saber que no están solas, porque además de la almohada en sí cada corazón lleva una frase de apoyo y ánimo.

Si quieres hacer una ponte en contacto con la Asociación de Mujeres para que te indiquen las medidas correctas.





RECICLAJE

LA REUTILIZACIÓN DE LOS MATERIALES ES TOTALMENTE NECESARIA

Se calcula que de manera aproximada un individuo genera 90 toneladas de basura a lo largo de su vida. Si no tuviéramos algún sistema de reciclaje los desperdicios acumulados en el planeta serían de tal magnitud que las ciudades se convertirían en un gran vertedero. Por eso debemos aportar nuestro granito de arena para no deteriorar más el medio ambiente.

Si bien todos los enfoques son totalmente razonables, vale la pena recordar que el motivo principal del reciclaje es la necesidad. Debemos reciclar porque de lo contrario tendríamos todo tipo de problemas, como el almacenamiento de los residuos, la contaminación de las aguas, el deterioro de la calidad del suelo y no menos importante nos dolerá el bolsillo pues **próximamente a aquellos pueblos y ciudades que no reciclen les subirán el recibo de la basura.**

QUÉ, CÓMO Y DÓNDE RECICLAR

En nuestro municipio podemos encontrar los siguientes contenedores:

Empezaremos por el **punto limpio**, allí podemos llevar **electrodomésticos**, **residuos de la construcción** (cascotes) y **restos de poda**. Este punto lo encontramos en el polígono industrial y si queremos hacer uso de él solo es necesario llamar al Ayuntamiento y nos abrirán.

En el Ayuntamiento también encontraremos un **contenedor para pilas**, en él depositaremos las pilas y baterías usadas de cualquiera de nuestros aparatos.

Seguimos con el **contenedor de ropa y calzado**, en él echaremos la ropa y calzado que ya no usemos y queramos deshacernos de ellos.

También tenemos un **contenedor para aceite usado en la cocina**, para ello lo vas echando en una botella de plástico y cuando la llenes la echas en este contenedor, hazlo por el agua, una gota de aceite contamina muchos litros de ese bien tanpreciado.

Otro de nuestros **contenedores** es el **de vidrio**, es verde con forma de iglú, aquí debemos depositar botellas, tarros y frascos.

Ahora vamos con el **contenedor azul**, es el contenedor de papel y cartón. Aquí se deben depositar folios, cajas de cartón, revistas, periódicos, bolsas de papel, cajas de cereales, cajas de zapatos, cartulinas. Lo que no tiraremos en él es el papel de cocina, papel higiénico o pañuelos de papel una vez usados.

Vamos terminando con el **contenedor amarillo**, aquí tiraremos:

ENVASES DE PLÁSTICO: botellas y garrafas de agua, de refrescos, de aceite; aros que sujetan los packs de latas; envases de yogur, de mantequilla; bandejas de “corcho blanco”; botes de productos de limpieza, detergentes líquidos; envases de cosméticos, gel, champú, cremas,; tapas y tapones de plástico; etc.

BOLSAS DE PLÁSTICO: bolsas de comercios y envoltorios, papel film y papel aluminio, envases tipo blister, etc.

ENVASES TIPO BRIK: de leche, zumo, vino, aceite, etc.

ENVASES METÁLICOS: latas de bebidas, botes de conserva, aerosoles, bandejas y papel de aluminio, chapas y tapas metálicas, etc.

Los medicamentos y los envases de los mismos los llevaremos a la farmacia al punto **SIGRE** para su correcto reciclaje y que no acaben los restos de los mismos de estos químicos en nuestras aguas y cultivos.

Terminamos con el **contenedor verde** de toda la vida, en este echaremos solo lo que no corresponda a ninguno de los anteriores.



OFICINA DE CONSUMO

Volvemos a contar con atención presencial de este servicio, eso sí, con **cita previa**.

El técnico vendrá a la Casa de Cultura el próximo **15 de Octubre**, la hora dependerá de la ruta, y atenderá a aquellas personas que tengan cita.



Consorcio Extremeño de
Información al Consumidor

924 849 236 ext. 17

La cita la puedes conseguir llamando a la Casa de Cultura, número **924 82 34 40** y dando el nombre y número de teléfono, nos pondremos en contacto contigo y concretaremos la hora.

Los días sin ruta será posible la atención presencial (con cita previa), telemática o telefónica en la oficina de Vva. de la Serena C/ Tentudía s/n Urb. Los Pinos, con horario de 9:00 a 14:00 horas, para ello puedes contactar con el teléfono 924 84 92 36, extensión 17.

CITA PREVIA
Telf.: 924 82 34 40
CASA DE CULTURA

TÉCNICO DE CONSUMO

15 de Octubre

CASA DE CULTURA

AQUANEX | ATENCIÓN AL PÚBLICO



AQUANEX

Un Técnico de Aquanex estará a vuestra disposición **en la Casa de Cultura, los miércoles alternos**, las próximas citas son el 20 de Octubre y el 3 de Noviembre, tendremos a Lucía desde las 9:00 de la mañana a las 13:00 horas.

Recuerda, con las medidas por Covid19, **se atenderá solamente a aquellos que soliciten cita previa** de cualquiera de las

Atención al Cliente 616 060 037 (Lucía)

siguientes formas:

En el teléfono **924826358**

Por internet:

<https://citaprevia.aguasonline.es/#!/home>

Para acceder tiene que tener en cuenta estas normas:

- Si tiene que esperar mantén el distanciamiento social.
- Acceda con mascarilla.
- Traiga un bolígrafo de casa.

**Necesario pedir
CITA PREVIA**

TÉCNICO DE AQUANEX

20 de Octubre

3 de Noviembre

De 9:00 a 13:00 horas.



RECOGIDA DE MOBILIARIO DOMÉSTICO



Desde Promedio nos llegaron nuevas normas para la recogida de enseres.

Este mes dispondremos de este servicio el próximo **19 de Octubre**, para hacer uso del servicio habrá que llamar al Ayuntamiento y comunicarlo y se podrá llamar **hasta las 14:00 horas del día 18 de Octubre**.

Cada vivienda podrá usar este servicio para deshacerse de **un máximo de 5 enseres**.

Los que no sean muebles domésticos (sillones, estanterías, tresillos, somieres, puertas, sillas, librerías, colchones, cómodas, mesas, armarios, percheros y

muebles de cocina) no se recogerán y permanecerán en su puerta para que usted lo deposite donde corresponda.

Y como siempre, los muebles deberán encontrarse en la puerta de su domicilio la noche antes de que se efectúe dicha recogida.

Respetemos las normas y seamos cívicos .

Apuntarse en el Ayuntamiento hasta las 14:00 horas del día 18 de Octubre.

Máximo 5 enseres.

Los muebles domésticos deberán encontrarse en la puerta de su domicilio la noche antes de que se efectúe dicha recogida.

RECOGIDA DE ENSERES

19 de Octubre

CURSO DE INGLÉS

El Ayuntamiento de La Haba un año más, pone a rodar esta iniciativa.

Ya ha arrancado el curso de inglés, su precio 200 € si lo efectúas en un solo pago y 125 € ahora y 100 € en Febrero si quieres fraccionarlo.

Horarios:

Lunes y Miércoles: de 4 a 5 Grupo 1
de 5 a 6 Grupo 3

Martes y Jueves: de 4 a 5 B2
de 5 a 6 Grupo 2
de 6 a 7 B1



El B1 y el B2 corresponde al nivel que se imparte, el resto de grupos va en función de la edad (o nivel en su caso).

El aprendizaje de idiomas es clave para alcanzar un óptimo desarrollo tanto académico como profesional.

Si estás interesado, aún puedes apuntarte.

¡Aprende Inglés en tu pueblo, no desperdicies esta oportunidad!

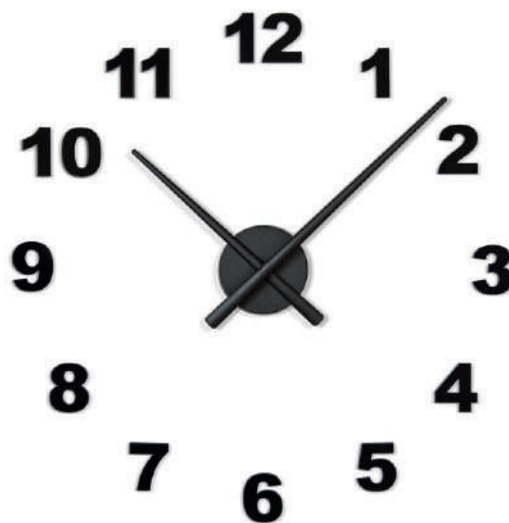


BIBLIOTECA | CAMBIO DE HORARIO

La Biblioteca abre sus puertas una hora más, permanecerá abierta de **16:00 a 20:00 horas**.

Las normas serán las que han regido durante este verano, antes de entrar desinfectarse las manos, aforo limitado y los ordenadores son para usarlos exclusivamente para trabajo, no se permitirá el uso para juegos ni para ver las redes sociales.

Biblioteca Pública Municipal
Cambio de horario de apertura
De 16:00 a 20:00 h.



EXTREMASPORT | FORMACIÓN



Desde Extremasport iniciamos un nuevo proyecto "Educación para adultos" preparación para la E.S.O y competencias claves nivel II.

Si estás interesado ponte en contacto con **666 80 61 57**.

Comienzan en este mes, apúntate. Nunca es tarde para aprender.

GATAS NEGRAS | YOGA RESTAURATIVO

Desde la Asociación Las Gatas Negras tienen la intención de reanudar las clases de yoga, en concreto Yoga Restaurativo que es el que se ha venido practicando en el pueblo.

Este yoga es terapéutico y su finalidad es el descanso del sistema nervioso y la relajación de cuerpo y mente, los beneficios son: aliviar la tensión, relajarnos, dormir mejor, subir las defensas, disminuir la ansiedad, reducir dolores...

Va dirigido a todo tipo de personas, principalmente para las personas que padezcan enfermedades que les producen dolores físicos y psicológicos, problemas cardiovasculares, ansiedad, depresión, o estrés y por supuesto para personas sanas que buscan una sesión de relajación y descanso para si mismos.

Si estás interesada en asistir a estas clases puedes apuntarte en la Casa de Cultura, bien presencialmente o por teléfono, al **924 82 34 40**.

Una vez veamos el interés se realizará una reunión informativa donde se hablará de horarios y se resolverán todas las dudas.





IX PROGRAMA DE EMPLEO SOCIAL



Se va a poner en marcha el **IX Programa de Empleo Social**, en esta ocasión y teniendo en cuenta la crisis sanitaria y económica provocada por el Covid-19, se amplía el presupuesto hasta **30.000,00 euros** con los que se pretende llegar a la contratación de **15 personas** de la localidad por un periodo aproximado de **2 meses**.

Este programa va dirigido a aquellas personas más necesitadas y afectadas por la falta de empleo, por lo que se formará una bolsa con los aspirantes que cumplan los requisitos que más adelante se enumeran y ordenada según los criterios que se establecen.

Los trabajos a realizar serán proyectos y actividades de interés general para nuestro municipio.

El plazo para presentar solicitudes, junto con la documentación acreditativa de los requisitos y demás méritos a efectos del orden en la lista, será **hasta el próximo 22 de Octubre en el Registro del Ayuntamiento**.

Posteriormente, y tras la evaluación de la documentación por el comité creado al efecto, se publicará la lista de los admitidos y excluidos, así como el orden de la misma.

Para poder ser beneficiari@ de este Programa han de cumplirse los siguientes Requisitos:

- 1** Solo podrá formar parte de la bolsa de empleo **un miembro de la unidad familiar de convivencia**.
- 2** Que el/la solicitante se encuentre en situación de demandante de empleo, no ocupado, a la fecha de presentación de solicitudes.
- 3** Ingresos económicos y responsabilidades familiares. Este criterio se determinará por el cociente entre el promedio de los ingresos familiares brutos de los últimos 6 meses (mínimo acreditar 3 meses y obligatorio el último) de todos los miembros que componen la unidad familiar mayores de 18 años, dividido por el número de miembros de la unidad familiar de convivencia, aplicándose la siguiente escala:

| | Desde | Hasta | Puntuación |
|--------|-----------------|----------|------------|
| Tipo 1 | 0 | 0 | 20 |
| Tipo 2 | 0 | 100,00 € | 15 |
| Tipo 3 | 100,00 € | 250,00 € | 10 |
| Tipo 4 | 250,00 € | 430,00 € | 5 |
| Tipo 5 | Más de 430,00 € | | 0 |

- 4** Si el cociente entre la suma de los ingresos familiares brutos de los últimos 6 meses de todos los miembros que componen la unidad familiar mayores de 18 años, dividido por el número de miembros de la unidad familiar de convivencia, es superior a 450,00 €, se creará una lista de espera.



VIII PROGRAMA DE EMPLEO SOCIAL (CONTINUACIÓN)

- 5** **SE DEBERÁ APORTAR TODOS LOS INGRESOS DEL PERÍODO DE 6 MESES SOLICITADO QUE SE REFLEJEN EN LA VIDA LABORAL. QUEDARÁN EXCLUIDOS DE LA CONVOCATORIA AQUELLOS QUE NO LOS APORTEN.**
- 6** En unidades familiares en las que los hijos mayores de edad convivan con los padres jubilados, solo se computará el 50% de la pensión de jubilación de los mismos, la parte que no esté destinada al cuidado específico de dichas personas y que esté debidamente justificada.
- 7** En unidades familiares en las que los hijos mayores de edad convivan con los padres demandantes de empleo y se dé la circunstancia de que alguno de los/as hijos/as esté empleado/a, sólo se computará de éste el 50% de su salario.
- 8** A efectos de cómputo del punto 3, se eliminarán de los ingresos de la unidad familiar la cuantía de la hipoteca y del alquiler, debidamente acreditado.
- 9** Estar empadronad@ en La Haba ininterrumpidamente desde el **01/01/2021**.
- 10** No podrán formar parte de este Programa las personas que estén inscritas en el Régimen Especial Agrario.
- 11** Por cada mes en situación de desempleo en el último año, computado en jornada completa: **1 punto**.
- 12** Por circunstancias personales y sociales que afecten a la empleabilidad de las personas desempleadas:
- a) Por formar parte de una familia monoparental: **3 puntos**.
 - b) Por tener en su unidad familiar una persona dependiente, con discapacidad o problemas de salud mental: **3 puntos**.
- 13** En caso que la persona solicitante esté cobrando prestación o ayuda, cuya cuantía le excluya del proceso, si ésta caduca o finaliza en el período de vigencia del Programa de Empleo Social, su caso será revisado por el comité, previa solicitud del interesado/a, siempre que haya plazas disponibles o se genere una vacante.
- 14** El orden de la lista determinará la preferencia para elegir las fechas en las que cada persona desarrollará el programa de empleo social en el Ayuntamiento.

No obstante, para el análisis y la evaluación de algún caso extraordinario, y siempre avalado por los servicios sociales, **se constituirá un comité formado por un miembro de cada grupo político con representación en este Ayuntamiento, además de un representante de cada asociación firmante del programa.**

IX PROGRAMA DE EMPLEO SOCIAL

Dotado con 30.000,00 €

Se contratarán unas 15 personas

PLAZO DE PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES HASTA EL 22 DE OCTUBRE



AYUDAS

AYUDAS para EMPRESAS y AUTÓNOM@S

Subvenciones para CONTRATACIÓN INDEFINIDA

(plazo hasta el 30 de Noviembre de 2021)

Programa I: Ayudas a contrataciones indefinidas iniciales

Programa II: Ayudas por transformación en contratos indefinidos

Subvenciones para CONTRATACIÓN de PERSONAS con DISCAPACIDAD

(plazo hasta el 17 de Enero de 2022)

Programa I: para contratación indefinida

Programa III: para transformación de temporal en indefinidos

Programa IV: para contratación temporal

Subvenciones para CONTRATACIÓN de PERSONAS JÓVENES con TITULACIÓN

(plazo hasta el 17 de Enero de 2022)

Programa I: para contratación en prácticas.

Programa II: para transformación de prácticas en indefinidos.

Ayudas para el fomento del autoempleo

(plazo hasta el 30 de Marzo de 2022)

Programa I: Ayudas al establecimiento de personas desempleadas como trabajadoras autónomas

Programa II: Ayudas incorporación familiar colaborador

extremadura**trabaja**



SI ESTÁS INTERESADO/A,
PASA POR EL AYUNTAMIENTO
TE INFORMAMOS DE CADA CONVOCATORIA,
VEN A INFORMARTE

PASA POR LA AGENCIA DE EMPLEO Y DESARROLLO LOCAL

924 823161 Ext. 1004

aedlocal@lahaba.es

JUNTA DE EXTREMADURA



17 DE OCTUBRE

17:00 HORAS:

♥ I Marcha Rosa Jabeña

Salida: Plaza de España

(bajo las escaleras de la Iglesia)

El recorrido es apto par todos los públicos

Llegada: Plaza de Extremadura

♥ Charla

diferentes puntos de vista de este cáncer

♥ *Sanitario de la localidad*

♥ *Psicóloga de la AECC*

♥ *Paciente*

♥ Entrega de corazones y recaudación

♥ Café a cargo de la Asoc. de Mujeres de la Haba

HABRÁ MERCADILLO SOLIDARIO
DE LA AECC



TEATRO

"SANGRE GORDA"



Adaptación a cargo del propio grupo de la obra de los hermanos Álvarez Quintero, fusionando el sainete Sangre Gorda y La zancadilla (ambas de los mismos autores) resultando una divertida y alegre obra de cuatro personajes desenfadados con acento andaluz, donde se cuenta la historia de Candelita y Santiago con muchos tiras y aflojas por no atreverse a declararse el amor que se tienen.

Ponen el contrapunto a esta extraña pareja Dolores (hermana de Candelita) y Juan María (el vecino). Dolores es un personaje de lo más peculiar, despistada y con una gran falta de visión que enamora al apuesto y decidido vecino.

TEATRO

"Sangre Gorda"

23/10/2021

21:30 h.

Salón de Actos de la Casa de Cultura

Entrada: 3 Euros

Dos historias, cuatro personajes. Mil sonrisas y muchas carcajadas.

Varias figuras peculiares que convergen en la misma obra.



"SOY UN TRIUNFADOR"



Una producción de la compañía extremeña Aran Dramática, escrita y protagonizada por Jorge Moraga y dirigida por Eugenio Amaya, ofrece una visión corrosiva del desamor, la familia y las aspiraciones frustradas; una obra en la que comedia y drama se mezclan elaborando un combinado cínico, dulce y amargo de los que a nadie deja indiferente.

El protagonista es uno de tantos «triunfadores» que habitan los bares, seres característicos que, en la soledad de la noche, no dudan en ilustrar a cualquiera que se acerque a la barra, convertirlo en su escudero y compartir con él sus confidencias, sapiencia mundana, chascarrillos y rencores.

TEATRO

"Soy un Triunfador"

30/10/2021

21:30 h.

Salón de Actos de la Casa de Cultura

Entrada: 3 Euros

Un monólogo que habla de tú a tú al público, testigo sorprendido del proceso y mecanismos a través de los cuales se crea un «triunfador»..



TEATRO

"EL PRINCI-PATO"



El Princi-Pato cuenta la historia de un príncipe, un niño de apenas 5 años, al que han educado con mano dura.

Cuando le llega la oportunidad de gobernar un pequeño castillo, no duda en mostrarse despótico y cruel ante sus pocos vasallos, entre los que se encuentra Candela, una niña de su misma edad. Candela se enfrenta al príncipe y consigue hacerle entender que esa felicidad que él nunca ha conocido está fuera de sus estrictas normas, está más allá de la coraza en la que ha sido educado, y le ayuda a ser valiente para conquistar la felicidad que le ha sido negada hasta el momento.

Le enseña a tener paciencia y le muestra que, con la bondad y el respeto se puede conseguir mucho más que con el despotismo al que el príncipe está acostumbrado a obrar.

Espectáculo de títeres y actores dirigido a niños y niñas a partir de 3 años y público familiar.

Tengas la edad que tengas puedes disfrutar de este maravilloso espectáculo.

TEATRO

"El Princi-Pato"

05/11/2021

12:00 h.

Salón de Actos de la Casa de Cultura

Entrada: 3 Euros



"CAMERINO"



"*Camerino*", dos actores que se unen y crean esta divertida comedia que nos habla de los entresijos de un teatro.

Que dos actores lleguen a un teatro para hacer una función no es ninguna novedad, bueno, eso creemos. Pero que uno de ellos tenga la responsabilidad de mantener a salvo la función sin que le cueste su amistad con el otro, es otra cosa.

Un camerino, bueno... un camerino y la llamada que pondrá en jaque a nuestros protagonistas.

Montaje de escenografía, pase de luces, prueba de sonido, repasa el texto, maquíllate, péinate... ¡Basta, que jartura! y para colmo la tele viene a grabar.

Estreno de esta divertidísima comedia que nos muestra en clave de humor los preparativos de una función de teatro.

Risas aseguradas.

TEATRO

"Camerino"

06/11/2021

21:00 h.

Salón de Actos de la Casa de Cultura

Entrada: 3 Euros

Cuatro claves para protegerse de la COVID-19



1

Lávate las manos con frecuencia

Utiliza mascarilla

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo**



2

Mantén al menos **1,5 metros de distancia** entre personas

Limita tus contactos

3

Prioriza los **espacios al aire libre**

Ventila de forma frecuente los **espacios cerrados**



4

Quédate en casa si presentas **síntomas** o si estás haciendo **aislamiento** o **cuarentena**

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



Excmo. Ayuntamiento
de La Haba