

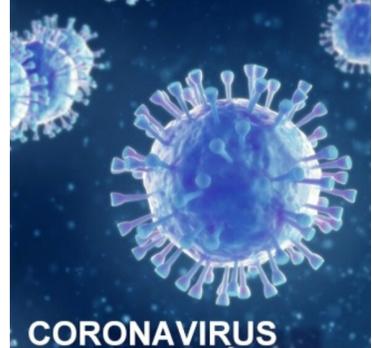
DECÁLOGO SEMG

COVID-19



Qué hacer

1. Quédese en casa, salvo que sea absolutamente imprescindible salir (comprar alimentos, medicamentos o ir a trabajar).
2. Si tiene que salir del domicilio, mantenga la distancia de seguridad de al menos 1 o 2 metros con el resto de las personas que encuentre en su recorrido.
3. Salude a las personas con una sonrisa, no les tienda la mano ni establezca contacto con nadie.
4. Haga una estricta higiene de manos con agua y jabón, repítalo tantas veces sea necesario.
5. Tosa o estornude sobre un pañuelo de papel desechable o usando la flexura del codo.
6. Si tiene fiebre, tos o sensación de fatiga, llame al teléfono de información de su Comunidad Autónoma, quédese en casa y siga las instrucciones que le indiquen.
7. Siga las recomendaciones que nos dictan fuentes fiables (OMS, Ministerio de Sanidad y Consejerías de Sanidad). No haga caso de noticias que no estén respaldadas por fuentes oficiales.



NO hacer

8. NO salir fuera del domicilio, salvo que sea estrictamente necesario.
9. NO toser poniendo la mano o utilizando pañuelos de tela
10. NO perder la calma. En el domicilio, intente programarse actividades que le mantengan ocupado a usted y SU familia: leer, escuchar música, ver películas, juegos de mesa, hacer una tabla de ejercicio diario...

