

# EL MEJOR REGALO ES CUIDARNOS

Para prevenir la infección por coronavirus (SARs CoV-2)  
SI MANTENEMOS LAS DISTANCIAS, ESTAREMOS MÁS CERCA.

En la Navidad de este año lo especialmente importante es ayudar que no se propague el virus. Con estas medidas, que se complementan, lo puedes conseguir.



Para evitar aglomeraciones, cumple con las medidas autonómicas de restricción: movilidad nocturna, normas de aforo en locales comerciales y hostelería, celebración de eventos, actividades deportivas y religiosas, etc.



**Usa Mascarilla**  
Manos lavadas con frecuencia  
1,5 Metros de distancia  
Maximizar la ventilación  
Minimizar el número de contactos  
¿Tengo síntomas? Me quedo en casa



Si vuelves a casa por Navidad, para prevenir lo mejor sería no viajar y celebrar la Navidad con quien se convive habitualmente. Si se viaja reducir al máximo las reuniones presenciales. Limitar las relaciones sociales y extremar las medidas de prevención 10 días antes.



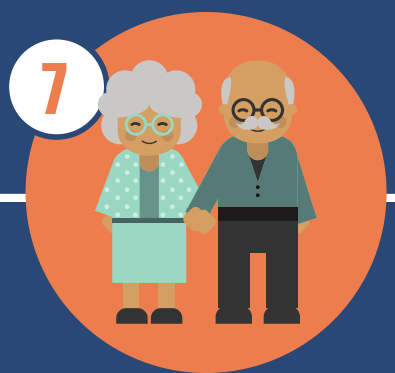
Como alternativa a las reuniones presenciales: Encuentros al aire libre. Contactar con familiares o amigos por teléfono o videollamada.



En las reuniones, respeta el número máximo de personas recomendadas y no más de dos núcleos de convivencia. Usar mascarilla mientras no se come o bebe. No compartir utensilios o comidas. Evitar gritar o cantar. No fumar dentro de las estancias. Ventilar cada hora 5 o 10 minutos.



En las compras es recomendable planificarlas con antelación para evitar lugares muy concurridos, con mucha gente, que no sean en horas punta y procurar apoyar al pequeño comercio local.



Protejamos a las personas mayores y con enfermedades de riesgo. Ellos nos cuidaron, cuidesmoles.

