

# ¿CÓMO PROTEGERSE DE LA COVID-19?

**DECÁLOGO DE MEDIDAS PARA  
PROTEGERSE DEL CORONAVIRUS**



**Foro de la Profesión  
Médica de España**

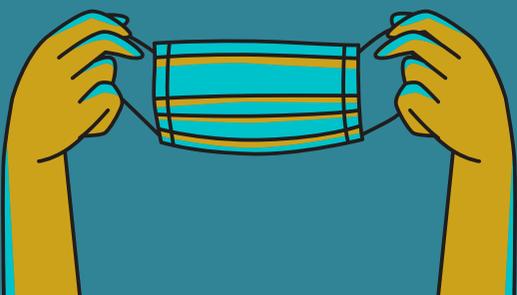
# REUNIONES FAMILIARES Y NO CONVIVENTES



ELIGE ESPACIOS ABIERTOS  
SIEMPRE QUE SEA POSIBLE O, EN  
SU DEFECTO, LUGARES AMPLIOS Y  
BIEN VENTILADOS

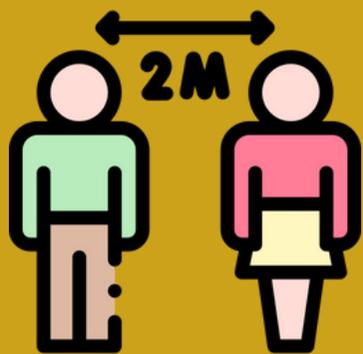


NO SALUDES CON BESOS NI  
ABRAZOS, LIMITA EL CONTACTO  
FÍSICO DURANTE TODA LA  
REUNIÓN



UTILIZA LA MASCARILLA EL  
MÁXIMO TIEMPO POSIBLE

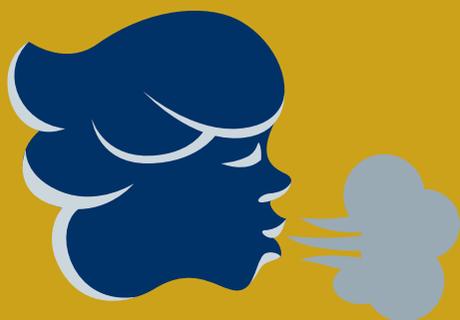
# REUNIONES FAMILIARES Y NO CONVIVENTES



MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD, INCLUSO DURANTE LAS COMIDAS



NO COMPARTAS CUBIERTOS, PLATOS, COMIDA, BEBIDA O CUALQUIER OTRO OBJETO Y UTILIZA GEL HIDROALCOHÓLICO EN CASO DE HACERLO



RECUERDA QUE GRITAR, CANTAR O SOPLAR AUMENTA EL RIESGO DE EXPULSIÓN DE GOTAS CON VIRUS A DISTANCIA

# SALIDAS A BARES, TERRAZAS O RESTAURANTES



**EVITA LOCALES DONDE CLIENTES O  
EMPLEADOS INCUMPLAN LAS  
MEDIDAS**

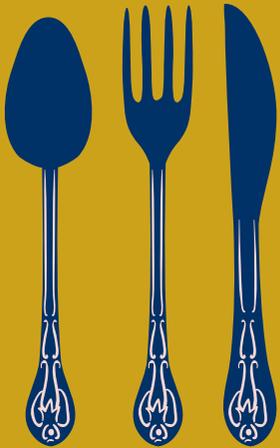


**GUARDA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD  
Y UTILIZA MASCARILLA EL MAYOR  
TIEMPO POSIBLE**



**EVITA LAS CARTAS FÍSICAS SALVO  
QUE SEAN DE UN SÓLO USO, UTILIZA  
LOS QR PARA LEER LA CARTA EN TU  
MÓVIL**

# SALIDAS A BARES, TERRAZAS O RESTAURANTES



**NO UTILICES LOS MISMOS  
CUBIERTOS PARA SERVIR A  
PERSONAS DIFERENTES Y NO  
COMPARTAS PLATOS, CUBIERTOS,  
COMIDA O BEBIDA**



**SI ACUDES AL BAÑO, APLÍCATE  
SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA ANTES Y  
DESPUÉS**



**PROCURA REALIZAR EL PAGO CON  
TARJETA Y LAVATE LAS MANOS CON  
GEL HIDROALCOHÓLICO AL ENTRAR Y  
SALIR DEL ESTABLECIMIENTO**

# ¡RECUERDA!

**MASCARILLA + DISTANCIA DE  
SEGURIDAD + LAVADO DE MANOS =  
REUNIÓN SEGURA**



**RECUERDA QUE ANTE EL MÁS MÍNIMO  
SÍNTOMA NO DEBES REUNIRTE CON  
FAMILIARES / AMIGOS. AUTOAÍSLATE Y  
CONTACTA CON TU CENTRO DE SALUD**



**Foro de la Profesión  
Médica de España**