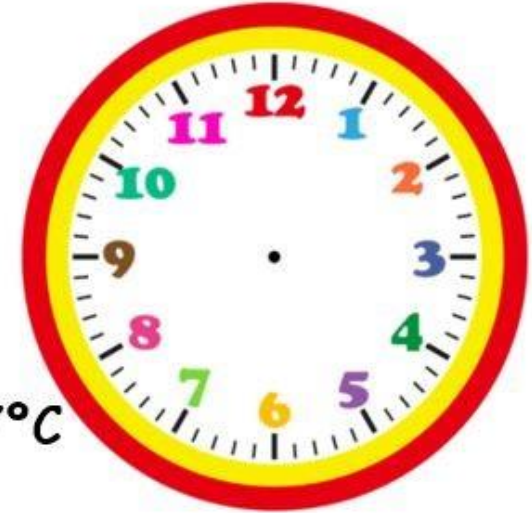




12 Essential measures against COVID-19

- 1.- Establish a stable coexistence group.
- 2.- Identify if we are vulnerable people.
- 3.- Extreme personal hygiene, very frequent.
- 4.- Use a face mask if we are not at home.
- 5.- 2m interpersonal distance as soon as possible.
- 6.- Quarantine if we have symptoms, temperature $> 37^{\circ}\text{C}$ or close contact with an infected person.
- 7.- Avoid, as far as possible, entering in closed spaces small and poorly ventilated (elevators, transport).
- 8.- Avoid situations that may increase the airborne spread of coronavirus.
- 9.- Do not share mobile phones and touch screens or manipulative utensils.
- 10.- Ventilate closed spaces.
- 11.- Avoid touching face (eyes, mouth), with unwashed hands.
- 12.- Inform us of official, verified and endorsed documentary sources.



3:11



12 Medidas esenciales frente a la COVID-19

- 1.- Establecer un grupo de convivencia estable.
- 2.- Identificar si somos personas vulnerables.
- 3.- Extremar la higiene personal.
- 4.- Usar mascarilla si no estamos en nuestro hogar.
- 5.- Distancia interpersonal de 2m en cuanto sea posible.
- 6.- Cuarentena ante síntomas, temperatura $> 37^{\circ}\text{C}$ o contacto estrecho con una persona infectada.
- 7.- Evitar, en la medida de lo posible, entrar en espacios cerrados pequeños y mal ventilados (ascensores, transportes).
- 8.- Evitar situaciones que puedan aumentar la expansión aérea del virus.
- 9.- No compartir teléfonos móviles y pantallas táctiles o utensilios manipulables.
- 10.- Ventilar los espacios cerrados.
- 11.- Evitar tocarnos la cara, con las manos no lavadas.
- 12.- Informarnos de fuentes oficiales, contrastadas y avaladas.



3:11