



## 12 Medidas esenciales frente a la COVID-19



- 1.- Establecer un grupo reducido de convivencia estable.
- 2.- Tomar vitamina D (consultar con un médico)
- 3.- Extremar la higiene personal.
- 4.- Usar mascarilla si no estamos en nuestro hogar.
- 5.- Distancia interpersonal de 2m en cuanto sea posible.
- 6.- Ante síntomas, como fiebre, tos o falta de aire, contactar con servicios médicos.
- 7.- Evitar, en la medida de lo posible, entrar en espacios cerrados y muy concurridos. Pasear en espacios abiertos, evitar aglomeraciones.
- 8.- No dejar de tomar la medicación habitual sin consultar con un médico.
- 9.- No compartir utensilios. Tener los nuestros propios.
- 10.- Ventilar los espacios cerrados, incluso nuestro hogar.
- 11.- Evitar tocarnos la cara, con las manos no lavadas.
- 12.- Informarnos de fuentes oficiales, contrastadas y avaladas.

