

## Decálogo para evitar contagios

- 1 AISLARSE AL NOTAR CUALQUIER SÍNTOMA DE COVID**  
Sin esperar a un test de confirmación. Aislarse, también de las personas convivientes, y **contactar inmediatamente con los servicios sanitarios.**
- 2 MANTENER EL AISLAMIENTO**  
Si se tienen síntomas o se ha estado en contacto estrecho con un positivo no salga **hasta que los sanitarios den el alta.** 
- 3 UN DÍA NO ES UN DÍA**  
Hay que **reducir** todo lo posible **la relación directa con personas ajenas** al núcleo habitual.
- 4 ESPACIOS ABIERTOS**  
Si los contactos no se pueden evitar, que sean en espacios abiertos. **No es el momento de ir a casa de otras personas.** 
- 5 MASCARILLA Y VENTILACIÓN**  
Si la relación es imprescindible, hágalo con distancia, mascarilla y con alguna ventana abierta. **No se quite la mascarilla**, aunque sea en casa de un familiar. 
- 6 LAVADO FRECUENTE DE MANOS**  
Con agua y jabón o gel hidroalcohólico.
- 7 USO DE MASCARILLA**  
Llevar siempre la mascarilla, también en el ámbito laboral, familiar y social. Y **cambiarse la mascarilla cuando supere el uso previsto.**
- 8 DISTANCIA DE SEGURIDAD**  
Mantener siempre la **distancia de metro y medio.** 
- 9 EVITAR LOS ESPACIOS CONCURRIDOS**  
Especialmente los cerrados.
- 10 SI TE CONFÍAS, TE CONFINAS**  
Que una actividad esté legalmente permitida no quiere decir que no entrañe riesgo. Tenemos que **extremar el sentido común y las precauciones.**

**Difúndelo. Entre todos podemos todo**