

Reunirse y quedar con seguridad



Podemos reducir el riesgo de transmisión del virus de la COVID-19 si hacemos las cosas de forma diferente. Cuidate y cuida de las personas que te rodean.

Propón y elige las alternativas más seguras:

Es menos probable que contraigas el virus **quedando al aire libre** y con suficiente espacio para los asistentes



- Quedar para dar un paseo, ir al parque o pasear por la ciudad
- Salir a la montaña
- Bailar en exteriores, sin aglomeraciones y manteniendo distancia de 1,5 m
- Quitarte la mascarilla únicamente para comer y beber, y vuélvetela a poner mientras no lo estés haciendo. ¡Y no olvides la distancia!

Consulta el número máximo de personas permitidas y otras restricciones en tu localidad

Las **actividades online** nos acercan y pueden ser divertidas

- Organizar actividades, juegos, retos y eventos online
- Quedar por videollamada para tomar algo, para comer, para charlar, ...
- Usar redes para comentar eventos que estéis viendo a la vez (película, partido, concierto, etc.)
- Apuntarse a webinars, visitas virtuales a museos, cursos, tertulias online...



Haz descansos activos:

Durante tus actividades online haz pausas para moverte, al menos cada dos horas.

Las 6M siempre en Mente



1 Mascarilla
(úsala cubriendo nariz, boca y barbilla)



2 Metros
(al menos 1,5m entre personas)



3 Manos
(lavado frecuente de manos)



4 Menos contactos
y en una burbuja estable



5 Más ventilación
(actividades al aire libre y ventanas abiertas)



6 Me quedo en casa
con síntomas o diagnóstico de COVID, si soy contacto o espero resultados