

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA MAYORES DE 70 AÑOS Y DEPENDIENTES

1

MANTÉN UN DISTANCIAMIENTO FÍSICO

entre personas aproximadamente de 2 metros, siempre que sea posible, en todos los lugares comunes.

2

LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

con agua y jabón durante al menos 20 segundos o con solución hidroalcohólica (cada 1-2 horas).

3

USA MASCARILLA SIEMPRE que no puedas mantener la distancia física de 2 metros.

4

EVITA TOCARTE LA CARA, NARIZ, OJOS Y BOCA,

y cubrirte la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o en el hueco del codo.

5

LOS BANCOS SON PRIORITARIOS PARA LAS PERSONAS MAYORES, PERSONAS CON ALGUNA DISCAPACIDAD FÍSICA Y MUJERES EMBARAZADAS.

Con un máximo de dos personas en cada banco, siéntate en un extremo del mismo, manteniendo la máxima distancia de separación con otra persona.

6

EVITA IR A LUGARES CONCURRIDOS.

7

EN CASO DE CONTAR CON UN SERVICIO DE ASISTENCIA

pide a la persona que te ayuda que cumpla con los requisitos básicos de higiene:

- Lavado de manos al entrar en casa.
- Mantén un distanciamiento físico de 2 metros, siempre que sea posible.
- Usa mascarilla.
- Evita tocarte la cara, nariz, ojos y boca, y cubrirte la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o en el hueco del codo.
- Usa ropa y calzado distinto al que se ha usado para estar en la calle.

8

SI NECESITAS CONSULTAR EN EL CENTRO DE SALUD.

contacta previamente por teléfono.

ANTE LA COVID-19 PROTÉGETE

 siempre con mascarilla

POR MÍ TODOS TI



ESCANEA Y ACCEDE
A LAS MEDIDAS DE
PREVENCIÓN
ANTI COVID-19
DESDE TU MÓVIL

INFÓRMATE Y
DESCARGA
TODAS LAS
MEDIDAS DE
PREVENCIÓN

www.comunidad.madrid/coronavirus



Comunidad
de Madrid