

PROTEGERNOS DE LA COVID-19 ES TAREA DE TOD@S

La COVID-19, provocada por el coronavirus, ha generado una pandemia y aunque se han producido muchos avances y se está controlando mejor la infección; el virus sigue presente y nada nos asegura que no pueda haber ciertos repuntes, o que aumente a partir del otoño.

Detener la propagación del virus es tarea de tod@s.

Aunque poco a poco se vaya produciendo el retorno a la normalidad. Es muy importante detener la transmisión de la infección. Para ello la **actitud que cada persona tome es crucial**, ya que puede afectar a la salud de las demás personas. Por eso, desde la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Móstoles, proponemos una serie de medidas en vuestra vida diaria, que son muy importantes para disminuir la transmisión del virus, estas son:

El uso de mascarilla es obligatorio en el transporte público.

En vía pública y espacios de uso público también, siempre que no sea posible mantener la distancia de seguridad (2 metros.) Por favor, sé una persona solidaria y cuando salgas a realizar ejercicio físico, o a caminar, si hay mucha gente y no puedes mantener la distancia de seguridad, **PONTE LA MASCARILLA.**

Lo mismo sucede si se toma algo en una terraza, para comer y beber, es necesario guardar la distancia de seguridad con los otros comensales y con las mesas cercanas.

Si quedas con tus amistades, o con familiares con los que no has convivido, recuerda que hay personas que pueden no tener síntomas, o síntomas muy leves y transmitir la infección. **Una de esas personas puedes ser tú, o alguna de ellas.** Guarda la distancia física, o si no es posible, usa la mascarilla.

Existen excepciones al uso de la mascarilla: niñ@s menores de 6 años, personas con dificultades respiratorias u otras contraindicaciones médicas, actividades con las que sea incompatible y causas de fuerza mayor u otras situaciones de necesidad. **En estos casos es imprescindible que estas personas guarden la distancia física.**



A la hora de desechar la mascarilla, quítatela por la parte de atrás, sin tocar la parte exterior, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos. No la tires al suelo de la calle, es un foco de infección además de una falta de respeto hacia las demás personas.

No te olvides del lavado de manos, es necesario mantener este hábito en la vida diaria. Lávatelas con frecuencia y detenimiento. En su ausencia, puedes utilizar gel hidroalcohólico. Si entras en un establecimiento y está a tu disposición, úsalo.

Si por contraindicación, u otro motivo no llevas mascarilla, si toses o estornudas, tapa tu boca y nariz con el codo flexionado. Usa pañuelos desechables y no los guardes, tíralos tras su uso, a una papelería o contenedor. Si los guardas en el bolso o en un bolsillo del pantalón, puedes contaminarlo.

Procura no tocarte ojos, nariz y boca, nuestras manos facilitan la transmisión del virus por esta vía.

Recuerda, no es recomendable el uso de guantes cuando salimos a la calle, el lavado correcto de manos y con frecuencia es más eficaz. Es conveniente usarlos para la compra de frutas y verduras como se hacía desde siempre y desecharlos en el propio establecimiento antes de irnos.

En caso de síntomas, quédate en casa, aíslate en tu habitación y consulta con tu Centro de Salud, o llamando al 112.

Cómo ves, son unas medidas muy fáciles y sencillas de incorporar en nuestra vida diaria, **SÉ RESPONSABLE Y UNA PERSONA SOLIDARIA**. Piensa en las horas que lleva puesta la mascarilla el personal sanitario, bomberos, protección civil, policía, trabajadores sociales, servicio de limpieza, personal de establecimientos, transporte, etc. y miles de personas anónimas que trabajan para el resto de la sociedad y no protestan ni se quejan.

Aporta tu granito de arena, el virus existe, han muerto muchas personas, otras han perdido su trabajo, a seres queridos o su anterior forma de vida.

NO TE OLVIDES: DISTANCIA FÍSICA, HIGIENE, USO DE MASCARILLA.

“ESTE VIRUS LO PARAMOS UNID@S”