

CONSEJOS DE PREVENCIÓN

PARA PROTEGERNOS DEL CORONAVIRUS, DEBEMOS SEGUIR UNAS RECOMENDACIONES BÁSICAS

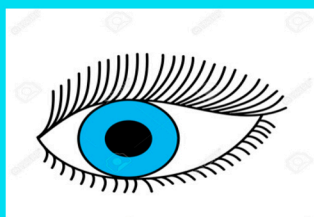


1.) LÁVESE LAS MANOS

EL LAVADO DE MANOS ES ESENCIAL, PUES EL JABÓN PUEDE ACABAR CON EL VIRUS. RECUERDE QUE DEBE DURAR ENTRE 20-30 SEGUNDOS, E INCLUIR MUÑECAS, ESPACIO INTERDIGITAL, DEDOS, NUDILLOS, PALMA Y DORSO DE LA MANO

2.) AL TOSER O ESTORNUDAR, HÁGALO SIEMPRE EN LA UNIÓN DEL CODO

ASÍ EVITAREMOS CONTAGIARLO A LOS DEMÁS, NUNCA LO HAREMOS EN LAS MANOS, PARA EVITAR QUE SE DEPOSITE EN LOS OBJETOS QUE TOCAMOS

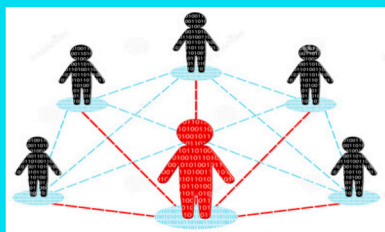


3.) EVITE TOCARSE LA CARA, SOBRETOD OJOS, NARIZ Y BOCA

EL VIRUS ENTRA FACILMENTE A TRAVÉS DE LAS MUCOSAS SITUADAS EN ESAS PARTES DEL CUERPO, POR LO QUE EVITAMOS SU CONTACTO

4.) UTILÍCE SIEMPRE PAÑUELOS DESECHABLES

USANDO PAÑUELOS DE UN SOLO USO Y TIRANDOLOS TRAS ÉSTE A LA PAPELERA, ELIMINAMOS LAS SECRECIONES RESPIRATORIAS QUE HAYAMOS PRODUCIDO



5.) SI SIENTE DIFICULTADES RESPIRATORIAS, EVITE EL CONTACTO CON OTROS

ANTE TODO MANTENER LA CALMA, PERMANECER EN CASA (SALVO QUE NOS ENCONTREMOS REALMENTE MAL O TENGAMOS COMPLICACIONES RESPIRATORIAS) Y MANTENER UNA DISTANCIA SOCIAL DE AL MENOS 2 METROS

**En caso, de necesitar asistencia llamar a los teléfonos:
Centro de Salud: 6000149284/ 600149288
Salud Responde: 955 545 060**

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES

Si necesitas **ayuda** o conoces a alguien que la necesite, ponte en contacto con nosotros en horario de **9:00 a 14:00** a través de nuestros teléfonos de atención

958 63 90 86 / 958 61 61 18

O en el correo electrónico:

almunecarsolidaria@almunecar.es



**Ayuntamiento
de Almuñecar**
Concejalía de Políticas Sociales,
Familia, Igualdad y Salud

CONSEJOS DE PREVENCIÓN

PARA PROTEGERNOS DEL CORONAVIRUS, DEBEMOS SEGUIR UNAS RECOMENDACIONES BÁSICAS

Recomendaciones

INSTRUCCIONES DE USO

MASCARILLAS DE TELA

- 1- No es una mascarilla homologada.
- 2- Recomendada para gente no expuesta a pacientes respiratorios.
- 3- Cuando se lleva puesta no se manipula.

DESINFECTAR EN CASA

1º PASO: **Rociar con lejía rebajada con agua.**

2º PASO: **dos opciones:**

A) **Planchado en seco.**

B) **Hervir durante tres minutos y dejar secar.**

*TIEMPO máximo de utilización 4 HORAS.
Pasado este tiempo se recomienda volver a desinfectar.*

NOTA: Algunas mascarillas de tela tiene posibilidades de colocación de filtros.
En caso de utilizar filtro estos podrán ser de papel de horno, papel de cocina (doble) o compresas / relleno de pañal.
Para lavar la mascarilla retirar el filtro.

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES

Si necesitas **ayuda** o conoces a alguien que la necesite, ponte en contacto con nosotros en horario de **9:00 a 14:00** a través de nuestros teléfonos de atención

958 63 90 86 / 958 61 61 18

o en el correo electrónico:

almunecarsolidaria@almunecar.es



**Ayuntamiento
de Almuñécar**
Concejalía de Políticas Sociales,
Familia, Igualdad y Salud