**INFORMACIÓN PARA LAS FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS**

1. **NO DEBE ACURDIRSE A LA ACTIVIDAD EN LOS SIGUIENTES CASOS:**

* Si presentas cualquier síntoma (tos, fiebre, dificultad para respirar, etc) que pudiera estar asociada con COVID-19. En este caso, tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 o con el centro de salud y seguir sus instrucciones. No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás
* Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros)o si has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por COVID 19. En este caso debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de enfermedad durante 14 días.
* Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como por ejemplo, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) Pero esto puede suponer un grave riesgo para ti o las personas con las que convives.

1. **RECOMENDACIONES RELATIVAS A LOS DESPLAZAMIENTOS A LA ACTIVIDAD**

* Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, siempre es preferible en esta situación el transporte individual
* Guarda distancia interpersonal o ponte mascarilla cuando vayas caminando por la calle
* Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible
* En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con el resto de los usuarios. Es obligatorio usar la mascarilla
* Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa

1. **RECOMENDACIONES GENERALES DE PROTECCIÓN E HIGIENE FRENTE AL COVID 19**

* Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades y espacios compartidos.
* Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos
* Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido dar la mano
* Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc) debe depositarse en la basura orgánica
* Si se empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.