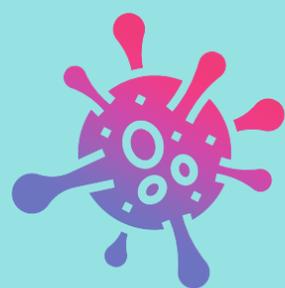


# CUÍDATE Y CUÍDALES

Toma medidas para evitar la propagación del Coronavirus y proteger a los más vulnerables: nuestros mayores y las personas con patologías crónicas



1

**LÁVATE LAS MANOS CON FRECUENCIA Y USA GELES DESINFECTANTES**



2

**USA MASCARILLA. NO TOSAS O ESTORNUDES AL AIRE, UTILIZA TU CODO O MATERIAL DESECHABLE**



3

**MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD. NO TE TOQUES LA CARA Y EVITA BESOS Y ABRAZOS**



4

**NO COMPARTAS ALIMENTOS, UTENSILIOS O MÓVILES Y LÍMPIALOS CON FRECUENCIA**



5

**DISMINUYE TU VIDA SOCIAL. REGISTRA LAS PERSONAS CON LAS QUE HAS TENIDO UN CONTACTO ESTRECHO: SIN MASCARILLA, MENOS DE 2 METROS DE DISTANCIA Y MÁS 15 MINUTOS**



6

**SI TIENES SÍNTOMAS (TOS, FIEBRE) QUÉDATE EN CASA Y LLAMA AL 900 102 112 O A TU CENTRO DE SALUD**



7

**INFÓRMATE BIEN EN MEDIOS OFICIALES Y NO REENVÍES EN REDES SOCIALES BULOS O MENSAJES DE ORIGEN DUDOSO**



Universidad  
Rey Juan Carlos

Facultad  
Ciencias de la Salud