

**Indicaciones emanadas en el Decreto
de la Presidencia del Consejo de Ministros del 4 de marzo del 2020**

MEDIDAS DE PREVENCIÓN HIGIENICAS-SANITARIAS

- a) lavarse a menudo las manos. Se recomienda poner a disposición en todos los locales públicos, gimnasios, supermercados y otros lugares de agregación soluciones a base de alcohol para lavarse las manos
- b) evitar el contacto cercano con personas que sufren de infecciones respiratorias agudas y en fin, evitar abrazos, apretón de manos y contactos físicos directos con todas las personas
- c) higiene respiratoria (estornudar o toser en un pañuelo evitando el contacto de las manos con las secreciones respiratorias)
- d) mantener en cada contacto social una distancia interpersonal de al menos un metro
- e) evitar el uso promiscuo de botellas y vasos, también durante la práctica de la actividad deportiva
- f) no tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos
- g) cubrirse la boca y la nariz si se estornuda o tose
- h) no tomar medicinas antivirales y antibióticas, a menos que hayan sido prescritas por el médico
- i) pulir las superficies con desinfectantes a base de cloro y alcohol
- j) usar la máscara de protección solo si se sospecha de estar enfermo o se asiste a personas enfermas