

OTRAS RECOMENDACIONES

- **ANIMALES:** AL VOLVER A CASA DESPUÉS DE DARLE UN PASEO, LÍMPIALE LAS PATAS CON TOALLITAS O AGUA Y JABÓN.
- **APLICA EN TUS MANOS GEL HIDROALCOHÓLICO ANTES DE ENTRAR EN LAS TIENDAS, DE LA MISMA FORMA QUE TE LAVAS LAS MANOS.**
- **CUELGA TU ABRIGO Y DEJA LOS ZAPATOS CERCA DE LA PUERTA.**
- **HIGIENE MONEDEROS, LLAVES, MÓVIL.**
- **HIGIENE DE JUGUETES (PATINETES, CARROS)**
- **SE PUEDE LIMPIAR CON: AGUA Y JABÓN, ALCOHOL O UNA SOLUCIÓN DE 20 ML DE LEJÍA POR CADA LITRO DE AGUA.**
- **Y PARA FINALIZAR, SI TIENES CUALQUIER SÍNTOMA RESPIRATORIO O FIEBRE, AVISA AL CENTRO DE SALUD Y QUÉDATE EN CASA.**

GRACIAS A TODOS

PAUTAS Y RECOMENDACIONES ANTE LA PANDEMIA COVID-19

Emergencias	112
Guardia Civil	062 o 969372216
Ayuntamiento	969371005
Atención a personas (recados Ayto)	609582739
Centro de Salud	969372043 y 969371314
Servicios Sociales	969124273 y 682227299
Información coronavirus CLM	900 122 112
Si tienes síntomas	900 23 23 23

Con este folleto queremos desde el Ayuntamiento de Huete hacer llegar a toda la población las recomendaciones de higiene y uso junto con las mascarillas quirúrgicas que repartimos en todo el municipio, con la recomendación de llevarlas puestas cuando se sale fuera de casa para protegernos y proteger a los demás.

Damos las gracias a todas las personas que han colaborado en la confección solidaria de las mascarillas y otros elementos de protección, y al CEDER Alcarria Conquense por aportar el material.

¡Mucho ánimo! Entre todos superaremos esta situación.



Ayuntamiento de Huete

Colabora:



MASCARILLAS

LA MASCARILLA (TELA O QUIRÚRGICA) NO EVITA CONTAGIOS, PERO SÍ QUE LOS DISMINUYE, PUESTO QUE DISMINUYE LAS GOTAS QUE EXPULSAMOS AL HABLAR, TOSER O ESTORNUDAR; PERO HAY QUE PONERSE EL ANTEBRAZO SIEMPRE AL TOSER O ESTORNUDAR.

SE RECOMIENDA **COLOCARLA ANTES DE SALIR DE CASA Y HABER REALIZADO UN LAVADO DE MANOS PREVIO**, AJUSTARLA BIEN Y **TAPAR NARIZ Y BOCA**.

PARA **RETIRARLA** SIEMPRE DE LAS **GOMAS** O DE LAS CINTAS, **NUNCA DESDE LA PARTE DELANTERA**, QUE ES DONDE ESTÁ CONTAMINADA, Y **POSTERIORMENTE LAVADO DE MANOS**.

SI SE VA A REUTILIZAR SIN LAVADO PREVIO, COLGARLA DE LAS GOMAS EN UN SITIO DONDE HAYA MÍNIMO CONTACTO CON SUPERFICIE Y LUEGO DESINFECTAR LA ZONA.

SU **LAVADO** SERÁ DE **60°** PARA DESINFECTAR, Y **NO** SE PUEDE **PLANCHAR**.

LO QUE MÁS DISMINUYE LOS CONTAGIOS, AUNQUE LLEVES MASCARILLA, ES EVITAR AGLOMERACIONES Y **DISTANCIA** CON EL RESTO DE PERSONAS DE AL **MENOS 1,5 METROS**.

HIGIENE DE MANOS

• LAVADO DE MANOS

UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES PARA EVITAR CONTAGIOS ES EL LAVADO DE MANOS, QUE DEBE DURAR **POR LO MENOS 20 SEG**, LAVÁNDOSE BIEN **ENTRE LOS DEDOS, LAS PUNTAS, EL DORSO**, (QUE SON ZONAS QUE NOS LAVAMOS PEOR) Y **LAS PALMAS**.

• GUANTES

EL USO DE GUANTES NO EVITA CONTAGIOS, AUNQUE LOS PUEDE LIMITAR, PERO SÍ UN MAL USO LOS AUMENTA. SI LOS UTILIZAS FUERA DE CASA NO SE DEBERÍAN TOCAR OBJETOS PERSONALES (POR EJEMPLO, MÓVIL, LLAVES, GAFAS, CARA, FUMAR, COCHE, ...) O SI LOS COGES LOS TIENES QUE DESINFECTAR ANTES DE TOCARLOS CON LAS MANOS.

UNA RECOMENDACIÓN PARA UTILIZARLOS DE LA MEJOR FORMA POSIBLE SERÍA LLEVAR SOLO EN UNA MANO, QUE PASARÍA A SER LA MANO SUCIA Y LA MANO DESCUBIERTA TRATARLA COMO LIMPIA. Y AL RETIRARLO LAVADO DE MANOS.