

CONSEJOS DE LA DIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL GOBIERNO DE ARAGÓN



La regla de las "6M" para una NAVIDAD SEGURA



Utiliza la
MASCARILLA todo
el tiempo posible



Lávate las **MANOS**
frecuentemente



METROS: mantén
la distancia física



MAXIMIZA ventilación
y actividades al aire
libre



MINIMIZA el número
de contactos



ME quedo en casa si
tengo síntomas,
diagnóstico o contacto

#ProtégeteATIYALosDemás #MedidasNavidad

Esta Navidad no te olvides de la **mascarilla**

- 1** Lávate las manos antes y después de manipularla
- 2** Ajústala bien en nariz, boca y barbilla
- 3** Sigue las instrucciones de uso del fabricante y cámbiala siempre que la veas estropeada o húmeda
- 4** En reuniones sociales retírala sólo para comer o beber y guárdala en un sobre o bolsa de tela
- 5** La mascarilla **NO** sustituye la distancia física



#MedidasNavidad
#ProtégeteATiYALosDemás

Decálogo para sentarse a la mesa esta Navidad

1

Utilizar **mascarilla** en todo momento (también para preparar y servir la comida).
Retirársela sólo para comer y beber

Decálogo para sentarse a la mesa esta Navidad

2

Llevar **bolsas de tela o sobres de papel identificados** con el nombre para guardar la mascarilla en el momento de retirarla



#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad

#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad

Decálogo para sentarse a la mesa esta Navidad

3

Lavarse las manos frecuentemente, especialmente antes y después de sentarse a la mesa

Decálogo para sentarse a la mesa esta Navidad

4

Separar las sillas lo máximo posible. Colocarlas en zigzag si el espacio lo permite



#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad

#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad

Decálogo para sentarse a la mesa esta Navidad

5

Designar a una **sola persona para servir la comida**, recoger y tocar los elementos comunes (como por ejemplo, bebidas)

Decálogo para sentarse a la mesa esta Navidad

6

Utilizar **pegatinas con el nombre** o identificadores para no confundir los vasos



#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad

#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad

Decálogo para sentarse a la mesa esta Navidad

7

Servir la comida en **raciones individuales**, evitando así los platos para compartir

Decálogo para sentarse a la mesa esta Navidad

8

Ventilar la estancia con frecuencia. Si es posible mantener las ventanas abiertas



#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad

#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad

Decálogo para sentarse a la mesa esta Navidad

9

Evitar hablar con **voz fuerte**, gritar o cantar

Decálogo para sentarse a la mesa esta Navidad

10

Mantener la **distancia** interpersonal. Brinda alzando las copas en lugar de chocarlas



#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad

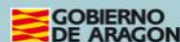
#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad



Navidades 2021

Reduce los viajes y las actividades sociales. Implícate solo en lo realmente importante

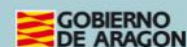
#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad



Navidades 2021

Recuérdales a los niños y niñas que esta situación es temporal y que saldremos adelante

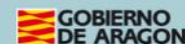
#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad



Navidades 2021

Realizar las compras navideñas en horarios de menor afluencia de público, respetando siempre la distancia de seguridad

#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad



Navidades 2021



La ventilación natural ayuda a renovar el aire y reducir las probabilidades de contagio de COVID-19



Se recomienda ventilar durante 10-15 minutos tantas veces como sea posible



Abriendo puertas y ventanas en lados opuestos se favorece la renovación del aire

#ProtégeteATiYALosDemás
#MedidasNavidad

