

Безопасни събирания и срещи



Можем да намалим риска от предаване на вируса на COVID-19, ако правим нещата по различен начин. Пазете се и пазете хората около Вас.

Предлагайте и избирайте най-безопасните алтернативи:

Вероятността да се заразите с вируса е по-малка, **ако сте на открито** и има достатъчно пространство за присъстващите



- Уговаряйте се за разходка, ходене в парка или разходки в града.
- Ходете в планината.
- Танцувайте на открито, без струпвания и при спазване на дистанция от 1,5 м.
- Махайте маската само когато се храните или пиете и си я слагайте отново, когато не го правите. И никога не забравяйте дистанцията!

Информирайте се за максимално разрешения брой хора при събирания и за други ограничения във Вашето населено място.

Онлайн заниманията ни сближават и могат да бъдат забавни

- Организирайте онлайн занимания, игри, предизвикателства и събития.
- Общувайте чрез видео връзка, за да се почерпите с нещо, да се храните или да си поговорите...
- Използвайте мрежите, за да коментирате събития, които гледате по едно и също време (филм, мач, концерт и др.).
- Записвайте се за уебинари, виртуални посещения на музеи, курсове, онлайн беседи...



Почивайте активно: по време на Вашите онлайн занимания правете прекъсвания, за да се раздвижите, най-малко на всеки два часа.

6 ключови правила, които винаги трябва да помним



1 **Маска**
(използвайте я, като закривате носа, устата и брадичката)



2 **Метри**
(най-малко 1,5 м между хората)



3 **Ръце**
(мийте често ръцете)



4 **По-малко контакти**
и в постоянен колектив



5 **Повече проветряване**
(занимания на открито и отворени прозорци)



6 **Оставам въщи** при симптоми или поставена диагноза за COVID, ако съм бил контактен или чакам резултати

19 февруари 2021 г.

Консултирайте се с официални източници, за да се информирате

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob