

Se retrouver en toute sécurité



Nous pouvons réduire le risque de transmission de la COVID-19 si nous changeons nos habitudes. Prenons soin de nous et de nos proches.

Proposez et choisissez les options les plus sûres :

Il y a moins de probabilités de contracter le virus si **on se retrouve en plein air** et avec suffisamment d'espace pour tout le monde

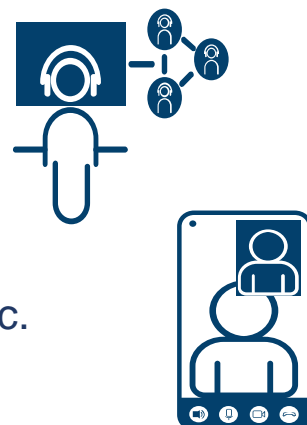


- Je prends rendez-vous pour me promener dans un parc ou faire un tour en ville
- Je passe la journée à la montagne
- Je danse en extérieur, en évitant les concentrations et en respectant la distance physique de 1,5 mètres
- J'enlève mon masque uniquement pour boire et manger, et je le remets lorsque je ne consomme pas. Et je respecte toujours la distance !

Renseignez-vous sur le nombre maximum de personnes autorisées à se réunir et sur les restrictions en vigueur dans votre région autonome

Les **activités en ligne** nous permettent d'être ensemble et de passer un bon moment

- J'organise des activités, des jeux, des défis et des événements en ligne
- Je prends rendez-vous en visio pour prendre un verre, déjeuner, bavarder...
- J'utilise les réseaux avec mes copains et copines pour commenter en direct avec eux un film/match/concert/etc.
- Je m'inscris à des webinaires, des visites de musées virtuelles, des cours et des ateliers en ligne,.....



Faites des pauses actives: pendant les activités en ligne, faites des pauses, levez-vous, bougez, au moins toutes les deux heures..

Les 6M à garder toujours à l'esprit



Masque

(le porter bien ajusté. Il doit couvrir le nez, la bouche et le menton)



Mètres

(au moins 1,5 mètres entre les personnes)



Mains

(se laver souvent les mains)



Moins de contacts

et dans une "bulle sociale" stable



Meilleure aération

(activités en plein air et fenêtres ouvertes)



Moi, je reste à la maison...

avec des symptômes ou avec test positif, si je suis cas contact ou si j'attends le résultat du test

19 février 2021

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es

@sanidadgob