

# Întâlniți-vă și rămâneți în siguranță



Putem reduce riscul transmiterii virusului COVID-19 făcând lucrurile în mod diferit. Aveți grijă de dvs. înșivă și de persoanele din jurul dvs.

## Propuneți și alegeți cele mai sigure alternative:

Este mai puțin probabil să luați virusul **întâlnindu-vă cu alții în aer liber** și cu suficient spațiu între participanți

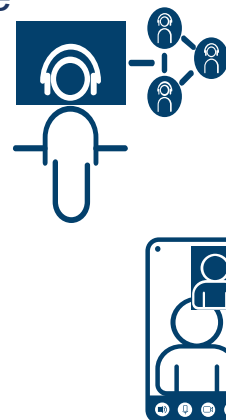


- Întâlniți-vă la o plimbare, mergeți în parc sau plimbați-vă prin oraș
- Mergeți pe munte
- Dansați în aer liber, fără mulțimi de oameni și menținând o distanță de 1,5 m
- Scoateți masca doar pentru a mânca și bea, și puneți-o la loc atunci când nu o faceți aceste lucruri. Și nu uitați să păstrați distanța!

## Verificați numărul maxim de persoane permise și alte restricții în zona dvs

Activitățile **online** ne apropie și pot fi distractive

- Organizați activități, jocuri, provocări și evenimente online
- Întâlniți-vă prin apel video pentru a bea ceva, pentru a mânca, pentru a discuta, ...
- Folosiți rețelele pentru a comenta evenimente pe care le urmăriți în același timp (un film, un joc sau un concert etc.)
- Înscrieți-vă la seminarii web, vizite virtuale la muzee, cursuri, întâlniri online ...



### Faceți pauze active:

**În timpul activităților dvs. online, faceți pauze pentru a vă mișca, cel puțin la fiecare două ore**

## Rețineți întotdeauna 6 aspecte principale



**1** **Mască pentru față**  
(utilizați-o pentru a vă acoperi nasul, gura și bărbia)



**2** **Metri**  
(cel puțin 1,5 m între persoane)



**3** **Mâini**  
(spălare frecventă pe mâini)



**4** **Mai puține contacte**  
și mențineți un cerc stabil de persoane



**5** **Mai multă aerisire**  
(activități în aer liber și cu ferestrele deschise)



**6** **Rămân acasă** dacă am simptome, un diagnostic COVID pozitiv, am fost în contact sau aștept rezultate

19 februarie 2021

Pentru mai multe informații, consultați surse oficiale

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob