

Встречайтесь и оставайтесь в безопасности



Мы можем снизить риск передачи COVID-19 с помощью определенных мер предосторожности. Берегите себя и окружающих вас людей.

Предложите и воспользуйтесь самыми безопасными вариантами:

Риск заражения вирусом минимален при нахождении на открытом воздухе и достаточном пространстве



- Погулять вместе, сходить в парк или погулять по городу
- Сходить в горы
- Можно потанцевать на свежем воздухе, не в стесненных условиях, соблюдая дистанцию 1,5 м.
- Снимайте маску только перед приемом пищи или питья снова надевайте ее после этого. И не забывайте соблюдать санитарную дистанцию!

Соблюдайте местные ограничения на максимальное количество пребывающих и другие нормы

Занятия онлайн сближают нас и могут оказаться интересными

- Организуйте мероприятия, игры, задачи и события в онлайн-формате
- Можно организовать видеовстречу, чтобы выпить, поесть, пообщаться...
- Используйте сети, чтобы высказаться по поводу событий, которые вы смотрите одновременно (фильм, игру, концерт и т. д.)
- Подпишитесь на вебинары, виртуальные посещения музеев, курсы, онлайн-встречи...



Делайте активные перерывы:

Во время онлайн-активности каждые два часа делайте перерывы для занятия физическими упражнениями

Не забывайте об этих 6 ключевых требованиях



1 Лицевая маска (прикрывайте ею нос, рот и подбородок)



2 Социальная дистанция (не менее 1,5 м)



3 Руки (частое мытье рук)



4 Ограничение контактов и надлежащая изоляция



5 Дополнительная вентиляция (проведение мероприятий на свежем воздухе и открытие окон)



6 Оставайтесь дома при возникновении симптомов, выявлении COVID, тесном контакте с COVID-инфицированным или в ожидании результатов теста на COVID

19 февраля 2021

Для получения дополнительной информации обратитесь к официальным источникам
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)