

见面要注意安全



我们可以通过不同行动来降低新冠肺炎病毒传播的风险。照顾好你自己和你周围的人

建议并选择最安全的方案：

如果你在**户外和其他人见面**，并且彼此间隔足够空间，则不太可能感染病毒



- 可一起散步，去公园或在镇上走走
- 去爬山
- 在户外跳舞，远离人群，保持 1.5 米距离
- 仅在吃喝时才摘下口罩，其余时间戴好。一定保持距离！

查看你所在地区最大允许人数及其他限制

线上活动可以拉近我们的距离，也可以很有趣

- 组织线上活动、游戏、挑战及其他事件
- 通过视频电话见面、喝酒、吃饭、聊天...
- 通过网络对你正在观看的活动（电影、游戏或音乐会等）进行评论。
- 报名参加网络研讨会、虚拟博物馆参观、课程、在线聚会...



注意休息：

参加线上活动的过程中，一定多休息，多动动，至少要每两小时一次

始终注意这 6 点



1 口罩
(盖住抠鼻、嘴、及下巴)



2 测温计
(人与人至少间隔 1.5 米)



3 手
(勤洗手)



4 少接触
并保持稳定



5 更多通风
(室外活动及开窗通风)



6 如果您有症状或确诊为阳性，或与阳性病例有过密切接触，或正处于等待结果期间，则请务必待在家里

2021年 2 月 19 日

更多信息请参考官方资源

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob