

## RECOMENDACIONES PARA NUESTRAS SALIDAS DE PRIMERA NECESIDAD

Sabemos que lo responsable estos días es quedarnos en casa, pero hoy os traemos una serie de **consejos útiles en caso de que tengáis que salir a la calle** a hacer compras de primera necesidad, sacar a vuestra mascota o atender a alguien dependiente.

En este mail encontraréis también adjuntas algunas **recomendaciones básicas para que tengáis en cuenta a vuestro regreso**, de cara a prevenir posibles contagios.



## CÓMO HACER LAS COMPRAS DE PRIMERA NECESIDAD EN EL SUPERMERCADO O LA FARMACIA



Debemos ir **de uno en uno** y solo si no presentamos síntomas.



Mantenernos a un **metro y medio** de cualquier persona.



Trasladarnos, si podemos, **caminando o en coche particular**.



**Hacer una lista previa** de lo que necesitamos para permanecer el menor tiempo posible en el establecimiento.



**Pagar con tarjeta**, evitando así el intercambio de dinero.



En el supermercado, **evitar los carros de la compra. Mejor llevar uno propio o bolsas de tela.**

Una vez en casa, lo recomendable es limpiarlas. Utilizar guantes de usar y tirar para la fruta y la verdura.



**No tocarnos la cara** hasta que no lleguemos a casa y nos hayamos lavado las manos.



**Preguntar a nuestros vecinos**, sobre todo a los más mayores, si necesitan algo y dejárselo en la puerta.



## CÓMO TRASLADARNOS A CASAS DE PERSONAS MAYORES O DEPENDIENTES



Mantener una **higiene adecuada** y una buena limpieza de manos.



Al ser un grupo de riesgo, **al más mínimo síntoma mejor quedarnos en casa.**



Evitar todo lo que podamos el contacto con ellos y **guardar la distancia de seguridad** siempre que sea posible.



En el caso de que no podamos trasladarnos en coche o caminando, **evitar las horas punta del transporte público** para no encontrarnos con aglomeraciones.



## CÓMO SACAR A PASEAR AL PERRO O IR A LA FARMACIA



**Reducir los paseos al mínimo** para evitar así estar mucho tiempo en la calle.



**Mantenernos cerca de nuestras casas** y evitar el contacto con otras personas.



**Al más mínimo síntoma,** mejor quedarnos en casa y delegar la tarea en otra persona si es posible.

