

CUIDARNOS. EL MEJOR REGALO DE ESTA NAVIDAD

Este año va a ser necesario adaptarse y hacer las cosas de otra manera.

Las 6 M siempre en Mente



Mascarilla



Metros
(mantener la distancia física interpersonal de al menos 1,5 m)



Manos
(lavado frecuente de manos)



Menos contactos y en una burbuja estable



Más ventilación
(actividades al aire libre y ventanas abiertas)



Me quedo en casa con síntomas o diagnóstico COVID, si soy contacto o espero resultados

Hacer las cosas de manera diferente

Prioriza los encuentros al aire libre

Hay otras actividades y formas de celebrar la navidad



Quedar para pasear



Ir al parque



Diseñar y escribir tarjetas y videos de felicitación



Actividades, juegos y retos online con familias y amistades



Actividades al aire libre



Salir a tomar las uvas a la ventana o al balcón

Y recuerda:

- Respetar el **número máximo de personas** permitidas en reuniones.
- En las comidas existe un mayor riesgo de contagio, por eso, **extrema medidas**, prioriza el **aire libre** y utiliza **platos individuales**, sin fuentes en el centro ni aperitivos para compartir.
- Planifica las **compras con antelación** y prioriza el **comercio local**.
- Y utiliza la app **Radar COVID**.

Son adaptaciones que nos permitirán seguir poniéndole freno al virus.

Mantengamos los **valores que definen estas fiestas** y que nos han permitido hacer frente como sociedad a los peores meses de la crisis: solidaridad, generosidad, apoyo, y sobre todo **cuidarnos**.

Sigue las recomendaciones sanitarias.

#ElMejorRegaloEsCuidarnos

Diciembre 2020



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD