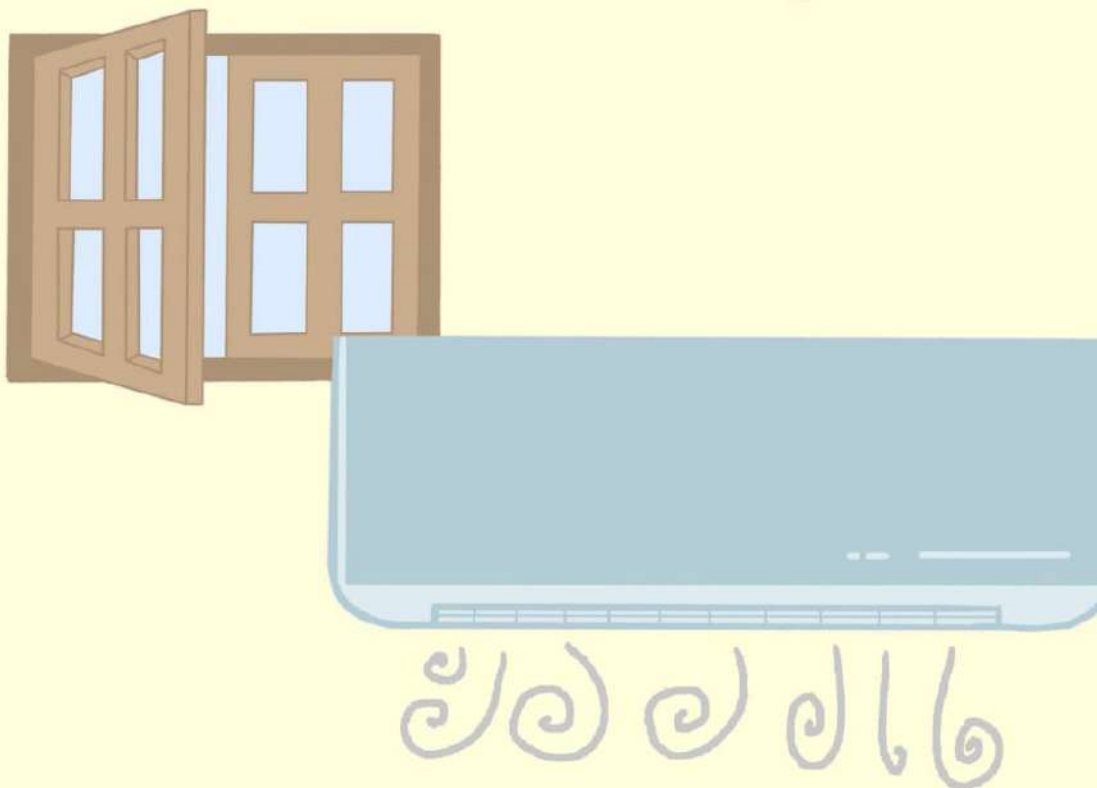


En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás: Usa el aire acondicionado con precaución



Recomendaciones:

- **Renueva el aire. Ventila siempre.**
(incluso constantemente). No ponerlo a menos de 24 o 25 °C.
- **Evita la recirculación del aire.**
Deja que entre el aire de fuera
(en coches, casa, trabajo...)
- **Haz un mantenimiento**
correcto de la máquina,
filtros y resto de la instalación.
- **Ventiladores a**
mínima potencia.
Evita el flujo directo.

Recuerda:

El virus se transmite muy bien
en sitios cerrados no ventilados.

Limpia y desinfecta.

Usa mascarilla.

En casa el riesgo
es mínimo y aumenta
con el nº de visitas.

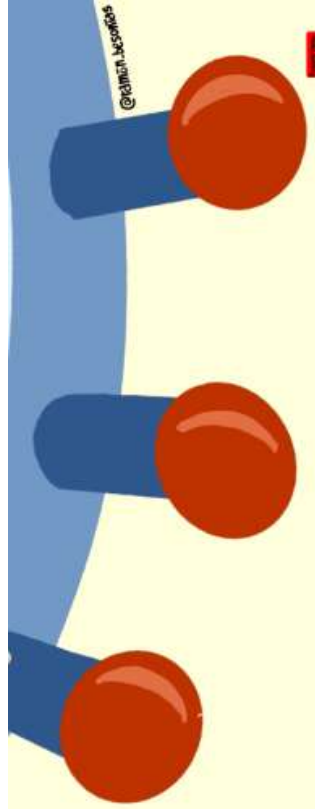
En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.

**¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!**



**Servicio
Extremeño
de Salud**

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás:
Lávate las manos frecuentemente



Usa agua y jabón
o un desinfectante a base de alcohol.
Inactivarás al virus si está en tus manos.

No uses joyas ni adornos,
pueden favorecer
el acúmulo de virus
y su transmisión.

En la lucha frente al coronavirus
eres muy importante.
**¡¡CUMPLE LAS
RECOMENDACIONES!!**



@reinhild.basconas

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás: Si tienes síntomas, llama a tu médico/a



Si tienes síntoma/s como:

- Tos,
- Fiebre,
- Sensación de falta de aire,

U otros más atípicos como:

- Pérdida del olfato.
- Pérdida del gusto.
- Dolor de garganta.
- Diarrea, etc.

Aíslate en casa y...

...contacta telefónicamente

con tu médico/a del centro de salud o el 112.

Sigue sus indicaciones.



Servicio Extremeño de Salud

@extremadura

En la desescalada, por tu bien, y por el de los demás: Ventila estancias en casa y en el trabajo



ventila

La ventilación (entrada de aire exterior) reduce considerablemente el número de virus y el sol puede inactivarlo.

Cuando alguien padece alergia al polen, evita ventilar en las horas centrales del día, pues hay más polen.

En la lucha frente al coronavirus eres muy importante.
¡¡CUMPLE LAS RECOMENDACIONES!!

Ventila tu casa, tu tienda, tu negocio, en tu trabajo, etc.

