

# Decálogo Autocuidado responsable

Para volver a lo que  
estamos deseando volver



#AutocuidadoResponsable  
#CuidateParaVolver  
#DíaMundialdelAutocuidado

anefp

1

**Respetar siempre la distancia de seguridad** de 1,5 metros y en especial con las personas mayores y más vulnerables.



2

Sé prudente cuando te reúnas con **grupos de personas**. Sigue las indicaciones de las autoridades sobre cómo proceder según la zona donde te encuentres. Evita compartir cubiertos, raciones o comida.



3

**Utiliza mascarilla** y recuerda que siempre que te la quites es importante que sepas dónde y cómo guardarla. Una buena opción es en un sobre o bolsa de papel o tela que esté limpio y ventilado, haciéndolo siempre en la misma posición.



4

**Evita el consumo de tabaco**. Fumar aumenta el riesgo de transmisión del Covid. La manipulación de la mascarilla y el contacto de los dedos con la boca tras tocar los cigarrillos pueden actuar como transmisores.



5

**Lávate las manos** cada vez que sales y entras en casa o en establecimientos cerrados, especialmente en espacios compartidos. Recuerda llevar siempre gel hidroalcohólico para utilizar en situaciones en las que no es posible disponer de agua y jabón. No olvides hidratar y proteger tu piel.



6

Cuando utilices mascarillas de un solo uso, **no las reutilices y tíralas a la basura**.



7

Hacer ejercicio es muy recomendable, pero para evitar lesiones después del periodo de inactividad durante el confinamiento, **tómalo con calma y precaución la vuelta al deporte**. Entrena de forma progresiva para evitar lesiones.



8

**Consulta con tu profesional sanitario cualquier duda que pueda surgirte** sobre cómo cuidarte. Si estás tomando medicación, completa siempre los tratamientos prescritos y, ante cualquier duda, consulta con tu farmacéutico.



9

**Trata tus dolencias leves con medicamentos y productos de autocuidado**, cuando estos sean necesarios y con el consejo farmacéutico.



10

Sé activo y responsable con tu salud. El autocuidado responsable es clave para luchar contra el contagio del virus. **Si te cuidas tú, proteges a los demás**.

