

Recomendaciones de OMS para protegerte a Ti mismo y a los demás.



- **Infórmate a través de fuentes fiables.**
- **Lávate las manos** frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol.
- **Cúbrete la boca** con el codo flexionado cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo lo antes posible a la basura y límpiate las manos.
- **Ventila las estancias** (aulas, establecimientos de ocio y restauración, etc.).
- **Evita lugares con mucha gente.**
- **Evita el contacto cercano** (al menos dos metros) con **personas que tengan síntomas de gripe.**
- **Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.**
- **Evita compartir** vasos, platos u otros artículos de uso personal.
- **Limpia y desinfecta a menudo los objetos** (teléfono móvil por ejemplo) y las superficies que se tocan con frecuencia (tiradores de puertas, teclados, mesas, etc.).
- **Si has viajado** a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene **y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar**, llama enseguida al **112**. No te automediques.



Federación Extremeña
de Baloncesto