

**MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE  
Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS**

**ACTIVIDADES DE CONCILIACIÓN  
OLIVENZA - 2020**

---

## 01. No debe acudir a la actividad en los siguientes casos

---

o Si presentas cualquier sintomatología: fiebre, tos, sensación de falta de aire, disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea, vómitos, dolor torácico, etc.

o Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 1,5 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19.

o En el caso de ser vulnerable o convivir con una persona que lo fuese, la persona participante podrá participar bajo la responsabilidad de su padre, madre o tutor/a.

---

## 02. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad.

---

o Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 metros.

o Guarda la distancia interpersonal o ponte mascarilla cuando vayas caminando por la calle.

o Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa.

---

## 03. Recomendaciones generales de protección e higiene.

---

o Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades en espacios compartidos. En el caso de que tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es recomendable incluir el lavado de antebrazos

o Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.

o Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.