

BOLETÍN COVID-19

MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y FOMENTO DE VIDA SALUDABLE

Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad



31 MINUTOS SIN HUMO

DEL 25 AL 31 DE MAYO
PARTICIPANTES de 12 a 18 años

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
Nos movemos para construir un mundo mejor

www.carrerasinhumo.es

Colabora:  Organizan:   

Información general

- Diez cosas que debemos mejorar en la promoción de la salud durante COVID-19
- Guía de la Fase 2 del Plan de Transición

Medidas preventivas

- Recomendaciones de limpieza y desinfección en la reapertura
- Alimentos y COVID-19 ¿Debo desinfectar la compra?
- Vías de transmisión del SARS-CoV-2 en playas y piscinas

Estilos de vida saludables

- ¡Qué bello es vivir sin humo! hacia la XXI Semana Sin Humo

INFORMACIÓN GENERAL

MEDIDAS PREVENTIVAS

APOYO EMOCIONAL

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Vídeo

#UteboEnRedSinVirus
Póntela, pónsela

Recomendaciones salidas al exterior durante las fases de desescalada

COVID-19

14/05/20

- 01** CON SÍNTOMAS: QUÉDATE EN CASA Y CONTACTA A TU CENTRO DE SALUD
- 02** FRECUENTE HIGIENE DE MANOS (AGUA Y JABÓN, GEL HIDROALCOHÓLICO), ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA SALIDA
- 03** RESPETA FRANJAS HORARIAS, EVITA AGLOMERACIONES Y PROTÉGETE DEL SOL
- 04** SI REALIZAS EJERCICIO FÍSICO: CALIENTA ANTES, MANTÉN MAYOR DISTANCIA FÍSICA CON OTRAS PERSONAS, ESTIRA
- 05** HIGIENE RESPIRATORIA (PAÑUELOS DESECHABLES; TOSER EN CODO; NO TOCARSE; Y LAVARSE LAS MANOS!)
- 06** USA MASCARILLA HIGIÉNICA SI NO PUEDES RESPETAR LA DISTANCIA INTERPERSONAL DE 2 METROS. BIEN COLOCADA Y AJUSTADA
- 07** NO UTILICES GUANTES, SE CONTAMINAN FÁCILMENTE
- 08** EN REUNIONES FAMILIARES O AMISTADES (10 PERSONAS MÁX.) DISTANCIA FÍSICA, MASCARILLA SI NO ES POSIBLE DISTANCIA Y NO TOCARSE. AMPLIA CONTACTOS POCO A POCO, NO EN MISMOS DÍAS CON DIFERENTES GRUPOS
- 09** EN TRANSPORTE PÚBLICO USA MASCARILLA HIGIÉNICA Y NO TOQUES SUPERFICIES
- 10** ES NUESTRA RESPONSABILIDAD EVITAR UN REPUNTE, VAMOS A CONSEGUIRLO

ARAGON.ES/CORONAVIRUS - SALUDINFORMA.ES - ARAGON.ES/SALUDPUBLICA



Apoyo emocional

- Tomo nota, amigo árbol

...para la infancia

- Bienestar emocional de niños y niñas: primero el juego
- Aprender a vivir entre pantallas



Más de 60 cortometrajes Cine y Salud en

bit.ly/muestraonlinecys2020



[Concurso relatos "Familias DIVERSAS", #DíaInternacionalDeLasFamilias](#), 6 a 16 años

Breve encuesta "Internet, videojuegos y juego con dinero online: Covid-19"

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones



Encuesta "[Internet, videojuegos y juego con dinero online: Covid-19](#)"

¡Participa!



Agrega el núm.+34 680 72 64 96 a tus contactos y envía Hola para recibir información sobre COVID-19 en [WhatsApp](#)

Profesionales

- Guías prevención COVID-19 para sectores: agrícola, construcción, peluquerías y comercio
- Diálogos para un Trabajo Social en tiempos de alarma
- Herramienta para superar las desigualdades en el acceso a los servicios de salud

Otros recursos

- #DíaContraLaLGTBIfobia, 17 mayo - Guía de recursos contra la discriminación COVID-19
- Recursos Comunidad educativa Higiene de manos WASH in SCHOOLS & CORONAVIRUS
- Encuestas sobre adicciones y COVID-19

Redes

Festival de Innovación Frena La Curva, si te lo perdiste o quieres volver a verlo, [¡dale al play!](#)