SE RECUERDA EL CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO DEL APRENDIZ SENA EMPLEANDO LAS HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS DE COMUNICACIÓN

COVID-19:
#YoHagoPorTi

Cruz Roja

LOS **10 IMPRESCINDIBLES** PARA **AYUDAR** AL VECINDARIO



1 Recuerda salir de casa **sólo para lo imprescindible. A veces se puede ayudar** desde tu propia casa. Y si tienes que salir, piensa en tus vecinas y vecinos.



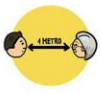
2 Ayuda a las **personas más vulnerables** de tu vecindario, pero no olvides extremar las medidas de higiene y seguridad para evitar ponerte y ponerles en riesgo.



3 Si quieres ayudar a tus **vecinas y vecinos**, ponte en contacto con ellos para conocer su estado de salud y **saber qué necesitan**.



4 Si vas a ayudar a una persona de tu vecindario haciéndole la compra o yendo a la farmacia, evita entrar en su domicilio y **deja los artículos en la puerta.**



5 Si para ayudar a tu vecina o vecino tienes que entrar en su domicilio, sólo en caso de absoluta necesidad, **no toques más que lo imprescindible y mantén la distancia de seguridad interpersonal.**



6 **Lava bien tus manos** antes y después de salir de su casa. Cúbrete al toser o estornudar **usando pañuelos desechables o la parte interna tu brazo.**



7 **Contribuye a evitar abusos, estafas y engaños a personas que necesitan ayuda:** procura ayudar sólo a personas que te conozcan, no entres en domicilios ajenos, recomienda a quien necesite ayuda que no abra la puerta a desconocidos y no admitas recompensas de ningún tipo.



8 Y en todos estos casos, una **llamada telefónica siempre es de gran ayuda.**



9 Infórmate bien sobre el coronavirus, **no compartir fake news o bulos también es ayudar.** Infórmate siempre en fuentes oficiales.



10 Si lo deseas, puedes hacer la píldora formativa en **www.cruzroja.es**

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DEL INTERIOR | DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS

Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:
40-60 segundos

Con solución alcohólica:
20-30 segundos

1



1



2



Palma contra palma.

3



Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.

4



Palma contra palma con los dedos entrelazados.

5



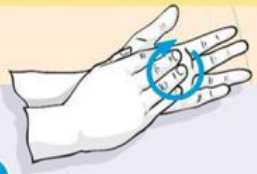
Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.

6



Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.

7



Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.

8



Aclarar y secar con toalla de un sólo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo

8



Dejar secar al aire

Recuerda No dejes de hacer lo que está en tus manos

SaludMadrid