

## PROTOSCOLOS DE ENTRADA EN CASA

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

- Al volver a casa, intenta no tocar nada.
- Quítate los zapatos.
- Desinfecta las patas de tu mascota si la estabas paseando.
- Con lejía, recomendable a más de 60°. Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa para lavar.
- Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.
- Mãos, muñecas, para cuantos: Lávatelo bien. Dúchate o, si no puedes, lávatelo bien todas las zonas expuestas.
- Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.
- Prepara la leja: 20 ml por litro de agua. Limpia con lejía las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de guardarlo. No olvides utilizar guantes.
- Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávatelo las mãos.
- Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

## PROTOSCOLOS DE SALIDA DE CASA

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

- Al salir, ponte una chaqueta de manga larga.
- Recógete el pelo, no lleves aretes, pulseras, o anillos. Te toca poner la cara.
- Si tienes mascarilla, pónstela al final, justo antes de salir.
- Intenta no usar el transporte público.
- Si vas con tu mascota, procura que no se roce con superficies en el exterior.
- Llévate paños desechables, úsalos para cubrir tus dedos al tocar superficies.
- Arruga el pañuelo y tíralo en una bolsa cerrada al basurero.
- Si toses o estornudas, hazlo en el codo, no en las mãos o en el aire.
- Intenta no pagar en efectivo, en caso de utilizar efectivo desinfecta tus mãos.
- Lávate las mãos después de tocar cualquier objeto y superficie o lleva gel desinfectante.
- No te toques la cara hasta que tengas las mãos limpias.
- Mantente a distancia de la gente.

## PROTOSCOLOS DE CONVIVENCIA CON PERSONAS EN RIESGO

ACCIONES FRENTE AL COVID-19

- Dormir en cama separadas.
- Utilizar baños diferentes y desinfectarlo con lejía. Preparar la leja: 20 ml por litro de agua.
- No compartir toallas, cubiertos, vasos, etc.
- Limpia y desinfecta a diario las superficies de alto contacto. Insumos, mesas, juguetes de niño, fridges, etc.
- Lavar ropa, sábanas y toallas muy frecuentemente.
- Mantener distancia, dormir en habitaciones separadas.
- Ventilar a menudo las habitaciones.
- Llamar al teléfono designado si se presenta más de 38° de fiebre y dificultad para respirar.
- No rompas la cuarentena durante 2 semanas. Cada salida de casa es un reinicio del contador.

### BOE MODIFICACIÓN DEL R.D. 463/2020, de 14 de marzo

por el que se declara el Estado de Alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID 19

El Consejo de Ministros ha aprobado un Real Decreto por el que se modifica el anterior, y establece que:

**EN VIGOR**  
Desde las 12 de la noche de hoy 18 de marzo de 2020

- la circulación de las personas permitida debe realizarse de manera individual, salvo que se acompañe a:
  - personas con discapacidad
  - menores
  - personas mayores
  - o exista otra causa debidamente justificada
- prohíbe los desplazamientos con acompañantes

**SANCCIONES**  
Cuantía mínima **300 €** y un máximo **1000 €**

Me gusta Comentar Compartir

---

### BOE MODIFICACIÓN DEL R.D. 463/2020, de 14 de marzo

por el que se declara el Estado de Alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID 19

El Consejo de Ministros ha aprobado un Real Decreto por el que se modifica el anterior, y establece que:

**EN VIGOR**  
Desde las 12 de la noche de hoy 18 de marzo de 2020

- Se añade a la limitación de la libertad de circulación por las vías de uso público, otros espacios de uso público, por ej. las playas.
- Se añaden a los establecimientos exceptuados de la suspensión de apertura a los establecimientos sanitarios y a clínicas veterinarias.
- Se limita la actividad de peluquería solamente a los servicios a domicilio.
- La suspensión de los trámites administrativos no afecta a los trámites de afiliación, la liquidación y la cotización de la Seg. Social, que son trámites que deben realizarse necesariamente en los plazos previstos.

## Restricciones en materia de transportes

### Transporte aéreo

Las **compañías aéreas** recabarán la correspondiente **declaración responsable** de los pasajeros y pasajeras acerca del motivo del viaje.

Se tomará la **temperatura** a todos los pasajeros y pasajeras procedentes del territorio peninsular por vía aérea, y se informará a las autoridades sanitarias de aquellos casos que presenten episodios febriles.

Se permiten, sin restricciones, las **salidas de los vuelos** para facilitar el retorno de **turistas y residentes extranjeros** a su región de origen.

Gobierno de Canarias  
Consejería de Obras Públicas, Transportes y Vivienda

- Ante la cercanía del periodo de cobro de las pensiones, ten en cuenta algunos consejos para los mayores del municipio 🗣️ 🗣️
- Son varias las entidades que adelantan la fecha de pago de las pensiones. Intenta escalonar el cobro y evita las aglomeraciones.
- No olvides que una gran parte de tus trámites puedes realizarlos utilizando el cajero automático. No hagas cola.
- Desde casa, y haciendo uso de la web o del propio teléfono móvil 📱, puedes acceder a gran cantidad de prestaciones sin acudir al banco
- Entre todos, te ayudamos a cuidarte 🏠
- Compartir este mensaje puede ayudar a muchas personas 😊

## #excepción excepcional

SAL SI VAS A DONAR, MUCHOS SIGUEN NECESITANDO TU SANGRE PARA VIVIR

Gobierno de Canarias  
Secretaría de Sanidad