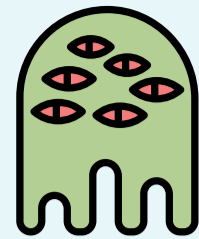


Comunicado preventivo COVID-19



Como **profesionales sanitarios**, entendemos nuestro papel de comunicar medidas para evitar el contagio.

Estas son nuestras recomendaciones:



Evitar el saludo directo

No dar la mano ni **dos besos** al saludar evita el contagio de enfermos que **aún no han manifestado los síntomas**.



Evitar el pago en efectivo

Cuanto menos **objetos** pasen **de una persona a otra**, menos posibilidades habrá de extender el virus. Siempre que sea posible, es recomendable hacer el pago **con tarjeta**.

Aumentar el nivel de higiene es muy eficaz, podemos empezar con:



Lavarnos las manos con frecuencia

La costumbre de lavarnos las manos durante **al menos 20 segundos** con jabón mantendrá una higiene clave. **Evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos**.



Taparnos al toser y estornudar

Como con la **gripe** común, es mejor estornudar en el codo que en la palma de la mano, y mejor en **pañuelos desechables**. Con personas que tosen, estornudan o tienen fiebre, para minimizar el riesgo de contagio la **distancia de seguridad sería de dos metros**.



Utilizar gel de alcohol

Un gel hidroalcohólico con al menos un **60% de alcohol** es recomendable incluso cuando tenemos las manos limpias.

Y sobre todo:



No ser alarmista

Nuestro sistema sanitario está preparado para abordar la situación actual. La tasa de mortalidad del virus no es preocupante, pero hemos de **ayudar a detener su contagio**.

Son unas recomendaciones del



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTAS
REGIÓN DE MURCIA