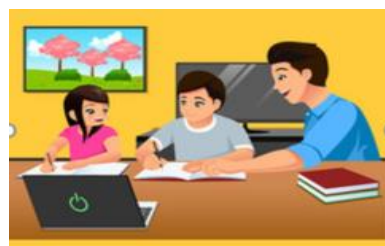


Alerta Nivel 4 - Qué debe hacer para estar seguro y mantenerse bien

1. Quédese en casa en su burbuja



2. Los niños estudian desde casa; los adultos trabajan desde casa (a excepción de los trabajadores esenciales)



3. Manténgase a 2 metros de distancia de otros si tiene que salir por artículos esenciales, ej; al supermercado, farmacia.



4. Colóquese una mascarilla si sale de casa - usted debe hacer esto en Alerta Nivel 4



5. Hágase un examen si usted tiene síntomas de Covid-19 - esto podría ser:

- tos
- temperatura alta (por lo menos 38°C)
- dificultad para respirar
- dolor de garganta
- estornudos y romadizo
- pérdida temporal del olfato



Llame a Healthline 0800 358 5453 o a su GP/médico de cabecera para que lo aconseje.

6. Use el escáner de código QR si va a algún lugar



8. Lave sus manos regularmente



9. Puede salir a caminar seguido alrededor de su vecindario.



7. Prohibido reunirse con más personas



Tosa o estornude en su brazo

