



CUIDARNOS. EL MEJOR REGALO DE ESTA NAVIDAD



Este año va a ser necesario adaptarse y hacer las cosas de otra manera.

Las 6 M siempre en Mente

- 1**  **M**ascarilla
- 2**  **M**etros (mantener la distancia física interpersonal de al menos 1,5 m)
- 3**  **M**anos (lavado frecuente de manos)
- 4**  **M**enos contactos y en una burbuja estable
- 5**  **M**ás ventilación (actividades al aire libre y ventanas abiertas)
- 6**  **M**e quedo en casa con síntomas o diagnóstico COVID, si soy contacto o espero resultados

Hacer las cosas de manera diferente



Y recuerda:

- Respetar el **número máximo de personas** permitidas en reuniones.
- En las comidas existe un mayor riesgo de contagio, por eso, **extrema medidas**, prioriza el **aire libre** y utiliza **platos individuales**, sin fuentes en el centro ni aperitivos para compartir.
- Planifica las **compras con antelación** y **prioriza el comercio local**.
- Y utiliza la app **Radar COVID**.

Son adaptaciones que nos permitirán seguir poniéndole freno al virus.

Mantengamos los **valores que definen estas fiestas** y que nos han permitido hacer frente como sociedad a los peores meses de la crisis: **solidaridad, generosidad, apoyo, y sobre todo cuidarnos.**