

#### ANEXO 4

### INFORMACIÓN PARA JOVENES (+18) SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS

#### 1. No debe acudir a la actividad en los siguientes casos:

- Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada al COVID-19. En este caso, tienes que contactar con el teléfono 900 102 112 o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese período debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
- Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodepresión). Pero esto puede suponer un grave riesgo para ti o para las personas con las que vives.

#### 2. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad.

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.

- Guarda la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Guarda la distancia interpersonal o ponte mascarilla cuando vayas caminando por la calle.
- Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con el resto de los usuarios. Es obligatorio usar mascarilla si vas en transporte público.
- Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa.

### **3. Recomendaciones generales de protección e higiene frente al COVID-19**

- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades en espacios compartidos. En el caso de tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es conveniente incluir el lavado de antebrazos.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Todo el material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en el cubo de rechazo (basuras no orgánicas y que tampoco son plásticos ni envases).
- Si empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.