

# CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

## CUIDARSE EN EL PASEO CON NIÑAS Y NIÑOS

QUEDARSE EN CASA HA SUPUESTO UN ESFUERZO IMPORTANTE PARA LAS FAMILIAS. SALIR TIENE EFECTOS BENEFICIOSOS FÍSICOS Y EMOCIONALES. PERO, SI NOS AGRUPAMOS, EL RIESGO AUMENTA Y CUMPLIR LAS MEDIDAS PREVENTIVAS ES FUNDAMENTAL.



**NO SALIR CON FIEBRE O SÍNTOMAS RESPIRATORIOS**

### CÓMO SALIR

Niños y niñas **menores de 14 años.**

**Máximo 1 hora,** entre 9 de la mañana y 9 de la noche.

**Máximo a 1 km.** alrededor de casa, al aire libre. No a zonas de columpios ni instalaciones deportivas.

En compañía de **1 persona adulta,** con 3 menores convivientes como máximo.

A pasear, correr, saltar... **Pueden llevar juguetes,** pelotas, patinetes.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

No jugar con niños y niñas **de otras familias.**

Mantener con otras personas la **distancia de seguridad de 2 metros.**

**Lavarse bien las manos** con frecuencia con agua y jabón o gel hidroalcohólico.



Me mojo las manos con agua y jabón.



Me enjabono bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas.



Aclaro bien los restos de jabón.



Me seco bien.



*La mascarilla, bien usada, puede ser una **medida complementaria.***



+ 2 m.



+ 2 m.



**ES CLAVE ACTUAR CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA**

Más información para cuidarse en [www.escueladesalud.navarra.es](http://www.escueladesalud.navarra.es)

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



**NOS JUGAMOS MUCHO**