

Vuelta a la universidad

UNA VUELTA A CLASE CON MENOS RIESGO SUPONE RETOMAR CONTACTOS Y ENCUENTROS UNIENDO LAS GANAS DE VOLVER A VERNOS CON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE A LA COVID-19.



Antes de ir a clase, quedar...

No acudir si tienes **síntomas** de sospecha de COVID-19.



Medidas clave de prevención

- **Distancia** de, al menos, 1,5 metros entre personas.
- **En interiores**, usar siempre mascarilla salvo justo al comer o beber.
- **En exteriores**, usar la mascarilla si no hay distancia entre personas.
- **Evitar las aglomeraciones** y los espacios mal ventilados.



Encuentros y planes

- **Buscar alternativas al aire libre** para reencontrarse, quedar, celebrar, etc.: monte, bici, escalada, terrazas, paseos...



Vacunación

- **Pocas personas.** Si es en casa o espacios cerrados, respetando los aforos permitidos, poco tiempo y buena ventilación.
- **Buscar formas de saludar** evitando los besos y el frente a frente.
- **Cuidar el cuerpo**, las emociones y las relaciones, incluidas las sexuales.
- **En la mesa**, no compartir vasos, cubiertos, platos de picoteo... Mejor si sirve una sola persona a platos individuales.
- **No fumar.** Si se fuma, mejor al aire libre y con distancia. No compartir los cigarrillos.
- **Beber alcohol** puede reducir la atención a las medidas de prevención.
- Más información sobre cómo vacunarte en coronavirus.navarra.es
- Vacunado/a o no, es importante **mantener las medidas de prevención** frente a la COVID-19.

TE CUIDAS, NOS CUIDAS