



Al cuidar tu propia higiene y la de tu entorno, estás poniéndoselo muy difícil al virus para que siga propagándose y encuentre nuevos sitios en los que habitar a sus anchas.

Sabemos que este es un virus inquieto y cuesta mucho rastrearlo.

Pero existe una fórmula mágica, que no falla, para contener su expansión:

LA PREVENCIÓN

¡Protegernos frente al coronavirus es la clave para vencerlo!



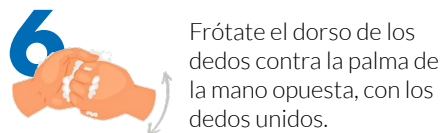
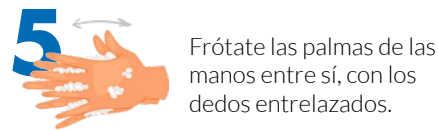
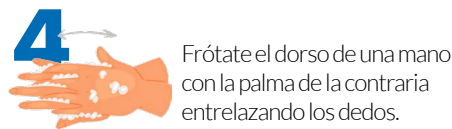
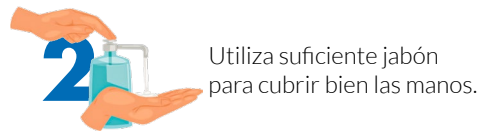
Recuerda esto:

**NO ES POR MÍ, NI ES POR TI,
ES POR TODAS LAS PERSONAS.**

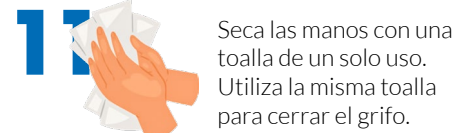
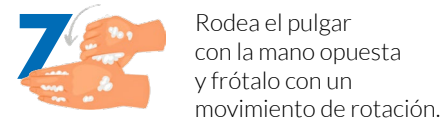


Ya sé que la protección lo es todo, pero **¿por dónde empiezo?**

1 LÁVATE LAS MANOS DURANTE 30 SEGUNDOS CON AGUA Y JABÓN O CON ALGÚN DESINFECTANTE



RETO: elige el estribillo de tu canción preferida o recita en alto un poema para controlar la duración (la "Canción del Pirata" de Espronceda funciona y en Reino Unido las autoridades recomiendan cantar el Happy Birthday dos veces seguidas). Una vez elijas tu himno, presta atención a este cuadro, que no se te olvide ningún paso:



2 ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

- Antes y después de comer, tanto si es en casa como fuera de ella.
- Después de ir al baño.
- Antes y después de salir a la calle, ir en transporte público (el coche cuenta).
- Después de tocar a tu mascota.
- Si tocas a otra persona que ha estado en la calle.

En nuestro día a día estamos en contacto directo con muchos objetos sin saber cuál puede estar contaminado. ¡Imposible detectarlo a simple vista! Pero lo que sí sabemos es que el jabón repele al virus. Así que durante un largo periodo de tiempo ya habrás adivinado quién será nuestro más valioso aliado.

RETO: ¿Cuántas veces en total te has lavado hoy las manos? Pregúntalo a tu alrededor, amigas, amigos, vecinos, abuelo y abuela, tíos y tías. Cuando reúnas suficientes datos haz un top 5 de las personas "más responsables" que conoces. Les hará ilusión saberlo.



3 OJOS, NARIZ Y BOCA: SUS RINCONES PREFERIDOS

Siempre que puedas mantén las manos ocupadas, mejor a ambos lados del cuerpo, evitando tocar la boca, la nariz o los ojos. Son las puertas por las que entra el virus al cuerpo humano.



RETO: fíjate en las veces que tu familia en casa se toca nariz, boca y ojos con sus manos. ¡Stop! Avísales de que deben lavarse las manos cada vez que lo hagan. Es una costumbre que todos tenemos muy interiorizada. ¡No es fácil darse cuenta!

4 ¡ACHÚUUUUS!

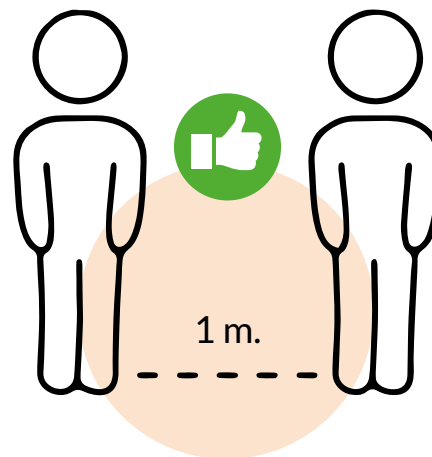


Asegúrate si estornudas o toses que te cubres la boca al mismo tiempo. Es mejor que uses el interior del codo, ya que evita que las gotitas de saliva donde habita el virus salgan disparadas sin control.

RETO: una cuestión de costumbres, ¿te has fijado en que, en España siempre que alguien a nuestro alrededor estornuda, tenemos la costumbre de responder en alto “¡Jesús!” o “¡Salud!”? Investiga cuál es la historia de esta tradición que lleva instaurada entre nosotros desde tiempos inmemorables y averigua qué se dice en otros países vecinos como Portugal, Francia, Italia o Marruecos cuando alguien estornuda. Quizás ha llegado el momento de romper la costumbre y gritar algo así como “¡Codo!” o “¡Covid!” Empieza ya a practicar, el reto está en no reírse.

5 ¡QUE CORRA EL AIRE!

Mantén una distancia mínima de un metro con otras personas, lo cual equivale a un brazo de adulto aproximadamente. Sobre todo, si la persona presenta síntomas como tos, fiebre o cualquier tipo de malestar.



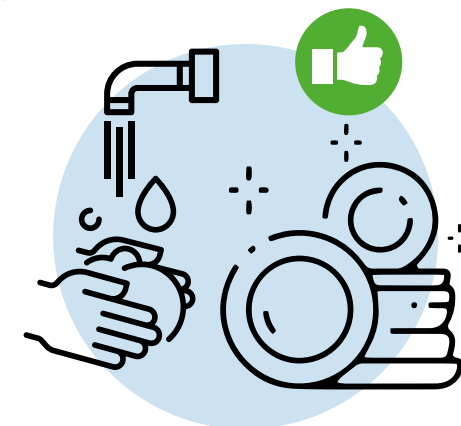
RETO: ¿A que no sabes qué significa que el virus se transmita por gota media? Investiga con qué tipo de gota se propagan otros virus conocidos como el ébola o el sarampión y conviértete en el epidemiólogo de tu edificio.



6 MIS CUBIERTOS SON MIS CUBIERTOS



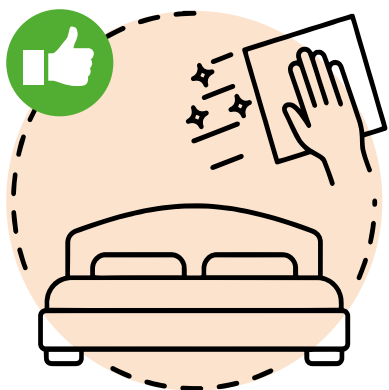
En cualquier cocina, sea nuestra o ajena, asegúrate de que los utensilios están limpios antes de usarlos y evita compartir vasos o cubiertos de otras personas, ¡ni siquiera con papá, mamá, abuelos o hermanos! Lo que ocurre es que muchas personas son asintomáticas ante el coronavirus. ¿Sabéis qué significa ser una persona asintomática?





7 LA LIMPIEZA NOS HACE MÁS FUERTES

Cambia las sábanas y las toallas con más frecuencia y limpia y ventila tu habitación cada día, sobre todo si compartes con tus hermanas o hermanos.



RETO: ¿Alguien puede explicar qué es una pandemia? ¿Y en qué se diferencia de una epidemia? A lo largo de la historia la humanidad ha sufrido numerosas emergencias sanitarias. El coronavirus es una de ellas, pero no la única. ¿Cuántas más ha habido en los últimos 100 años? Tu abuela o abuelo podrá contarte historias para no dormir. ¿A qué esperas para preguntarles?

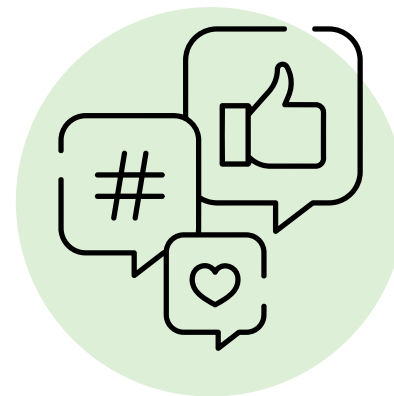


8 ¿Y SI EMPIEZO A ENCONTRARME MAL?



Lo primero, no hay que alarmarse. Hay muchos virus estacionales presentes a nuestro alrededor que pueden confundirse con el coronavirus. ¿Cómo nos aseguramos? Acudiendo al médico o llamando al número de teléfono autorizado de nuestra Comunidad Autónoma y siguiendo todas las instrucciones. El virus se pasa en casa, descansando y evitando el contacto con otras personas. ¿Os suena la palabra cuarentena? Pista: no es la celebración de la persona que cumple 40.

RETO: recuerda preguntar de vez en cuando a tus familiares más cercanos cada vez que salgan o entren en casa qué tal se encuentran. Os lo agradecerán mucho y si entre todas las personas nos unimos para cooperar y ser solidarias, antes superaremos la epidemia.



Te animamos a que compartas en tus redes de **Twitter, Instagram o Facebook** (si no tienes redes sociales, cuéntaselo a tu familia) las respuestas a los retos que proponemos. Comparte más curiosidades, anécdotas y preguntas que vayan surgiendo en torno a la higiene con toda la comunidad de guerreras y guerreros del coronavirus.

¡Importante!
No olvides etiquetar a **@Carrerahambre** en Twitter y **@Carreracontraelhambre** en Facebook y usar los hashtags **#hábitosdehigiene** y **#coronavirus** para participar en la misma conversación.

Algún día llenaremos las páginas de los libros de historia y recordaremos que fuimos esa generación que supo plantarle cara al coronavirus.

¿Recuerdas nuestro grito de guerra?

¡PROTEGERNOS DEL CORONAVIRUS ES LA CLAVE PARA VENCERLO!