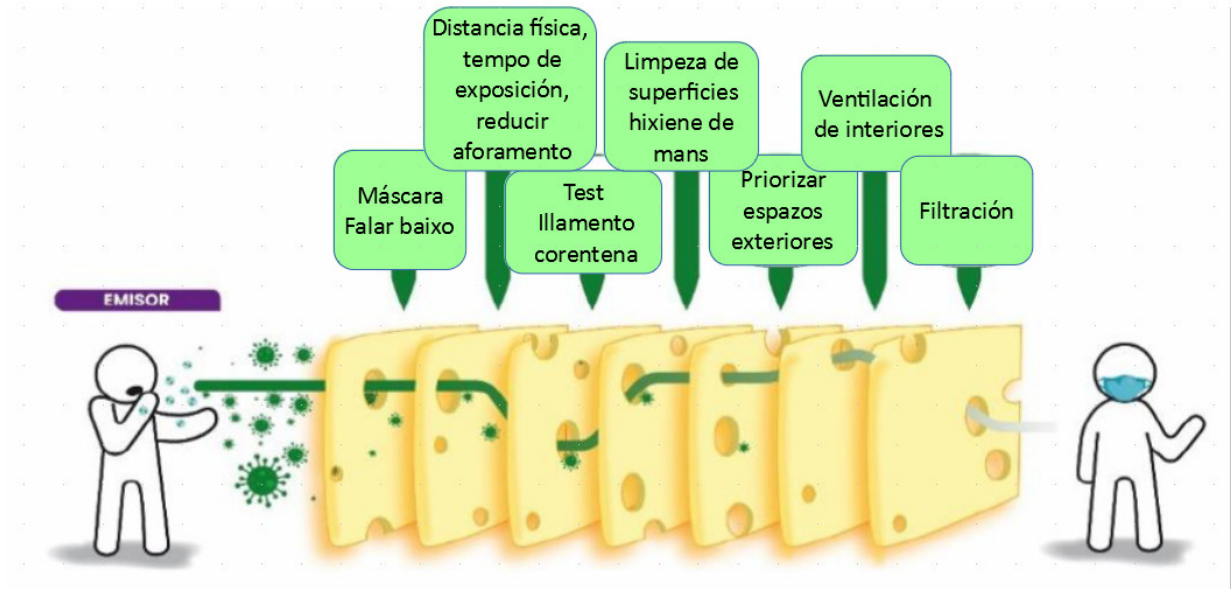


Medidas de prevención e recomendacións fronte o risco de transmisión de SARS-COV-2 mediante aerosóis

NINGUNHA ACTUACIÓN POR SI SOA É PERFECTA PARA PREVI R A INFECCIÓN



**cada actuación (capa) ten as súas propias deficiencias (buracos).
As estratexias de actuación combinadas reducen o risco de infección.**

1- Usar a máscara.

O uso de máscara é unha medida moi efectiva para limitar a emisión de bioaerosóis así como evitar a inhalación dos mesmos.

Cando se utilicen máscaras hixiénicas, deben estar debidamente homologadas.

Facer un uso correcto, o que inclúe non exceder o tempo de uso. É moi importante facer un axuste adecuado: cubrir boca, nariz e barbela.

2. Manter a distancia física interpersoal.

O risco de transmisión redúcese considerablemente a maior distancia, se o local está ben ventilado.

A redución de aforamentos favorece o mantemento da distancia interpersoal.

3. Reducir a emisión de aerosóis.

Diminuír o ton de voz, evitar berrar.

Reducir os niveis de ruído ambiental (lugares públicos) para favorecer que se poida falar en ton baixo.

4. Realizar ao aire libre o maior número de actividades posibles.

A maioría das transmisións prodúcense en interiores.

5. Evitar no posible os ambientes interiores concorridos e mal ventilados.

6. Reducir o tempo de permanencia en ambientes interiores.