

#YoSoyCantabria



**Empezamos un nuevo
año y como en él vamos
a seguirnos cuidando,
tengamos en cuenta:**



Antes de salir de casa, recordemos:

- **Estar alerta a síntomas gripales y respiratorios, y evitar asistir al Colegio en caso de presentar:**
 - Secreción nasal
 - Dolor de cabeza
 - Fatiga (leve o severa)
 - Estornudos
 - Dolor de garganta



#YoSoyCantabria



- Tener a la mano tus elementos de bioseguridad: **alcohol al 70%, tapabocas adicional, sacudidor y bolsa sellable** para guardar tapabocas.



#YoSoyCantabria



En el transporte, recordemos:

- Evitar el cambio de puesto.
- No consumir ni compartir alimentos.



En el Colegio, recordemos

- Desinfectar las manos en cada cambio de clase y en las horas de descanso.
- Tener el tapabocas permanentemente cubriendo boca y nariz.
- Evitar las conversaciones con nuestros compañeros mientras estamos consumiendo alimentos y bebidas.
- No compartir elementos personales como útiles escolares, alimentos o dispositivos electrónicos.
- Permanecer en las zonas asignadas durante los descansos.
- Desinfectar los elementos personales luego de su uso.



Al llegar a casa, recordemos:

- Lavar bien las manos y **aplicar las demás medidas de bioseguridad y autocuidado** que dependen de nosotros y de nuestra familia para el bienestar de todos.

