

# BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y FOMENTO DE VIDA SALUDABLE

*Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad*

VACUNACIÓN COVID-19 COVID-19 VACCINATION	VACCINATION CONTRE LA COVID-19 VACCINAREA COVID-19 COVID-19 新冠疫苗接种	کورونا کے لیے ویکسین التلقيح ضد كوفيد-19
<p>Es <b>SEGURA</b> y <b>GRATUITA</b> It's <b>SAFE</b> and <b>FREE</b> C'est <b>FIABLE</b> et <b>GRATUITE</b> Este <b>SIGUR</b> și <b>GRATUIT</b> 安全免费 یہ محفوظ اور مفت ہیں۔ آمن و مجاني</p>	<p>Es para todas las personas, <b>VACÚNATE</b> It's for everyone, <b>GET VACCINATED!</b> C'est pour tout le monde, <b>VACCINEZ-VOUS!</b> Este pentru toată lumea, <b>VACCINAȚI-VĂ!</b></p>	<p>面向全民， 接种吧！ یہ سب کے لیے ہیں، ویکوسین۔ لگوائے۔ متوفر لکن الأشخاص، لقح نفسك</p>
		
<p>#YoMeVacunoSeguro</p>		
 <b>GOBIERNO DE ARAGON</b>		

Vacuna COVID-19. Carteles en varios idiomas

## Información general

- Día mundial del lavado de manos
- ARASAAC - Portal Aragonés de la Comunicación Aumentativa y Alternativa
- Herramientas geoespaciales: información social, económica y sanitaria

## Bienestar emocional

- La mirada de un niño
- Cartas a nuestros y nuestras mayores. IES Avempace
- De Polvo de estrellas

## INFORMACIÓN GENERAL

### BIENESTAR

### EMOCIONAL

### COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

### PROFESIONALES

**Recurso audiovisual**

¿Conoces el Plan de Salud Aragón 2030?

## Reunirse y quedar con seguridad



Podemos reducir el riesgo de transmisión del virus de la COVID-19 si hacemos las cosas de forma diferente. Cuidate y cuida de las personas que te rodean.

**Propón y elige las alternativas más seguras:**

Es menos probable que contraigas el virus **quedando al aire libre** y con suficiente espacio para los asistentes



- Quedar para dar un paseo, ir al parque o pasear por la ciudad
- Salir a la montaña
- Bailar en exteriores, sin aglomeraciones y manteniendo distancia de 1,5 m
- Quitate la mascarilla únicamente para comer y beber, y vuélvela a poner mientras no lo estés haciendo. ¡Y no olvides la distancia!

**Consulta el número máximo de personas permitidas y otras restricciones en tu localidad**

Las **actividades online** nos acercan y pueden ser divertidas

- Organizar actividades, juegos, retos y eventos online
- Quedar por videollamada para tomar algo, para comer, para charlar, ...
- Usar redes para comentar eventos que estéis viendo a la vez (película, partido, concierto, etc.)
- Apuntarse a webinars, visitas virtuales a museos, cursos, tertulias online...



**Haz descansos activos:**

**Durante tus actividades online haz pausas para moverte, al menos cada dos horas.**

### Las 6M siempre en Mente



**1 Mascarilla**  
(úsala cubriendo nariz, boca y barbilla)



**2 Metros**  
(al menos 1,5m entre personas)



**3 Manos**  
(lavado frecuente de manos)



**4 Menos contactos**  
y en una burbuja estable



**5 Más ventilación**  
(actividades al aire libre y ventanas abiertas)



**6 Me quedo en casa**  
con síntomas o diagnóstico de COVID, si soy contacto o espero resultados

19 febrero 2021

Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob



Reunirse y quedar con seguridad

## Profesionales

- Recomendaciones para abordaje de la fragilidad en situación de crisis sanitaria generada por la COVID-19
- Recomendaciones sobre hábitos saludables en atención primaria



Agrega el núm.+34 680 72 64 96 a tus contactos y envía Hola para recibir información sobre COVID-19 y nuestro Boletín de Promoción de la Salud en tu móvil a través de WhatsApp

## Comportamientos saludables

- XII Semana sin Humo
- Campaña #Azúcar, TeDejo



Fruta divertida: Concurso escolar



Concurso 50 Aniversario del Laboratorio Agroambiental

## Otros recursos

- Guía Didáctica "Abriendo Ventanas"
- Libro "Iguales y diversas. I Concurso de microrrelatos"
- Sé genial en internet

**Un momento para las redes**

Pedagogía de los Cuidados  
Colegio Victoria Díez