



PÍLDORA INFORMATIVA

6 • MAYO 2020



Al salir para hacer deporte, Recuerda:

Es un consejo del



EXCMO. COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA
DE CÁDIZ

La práctica deportiva debe hacerse preferentemente de forma individual. El riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan una detrás de otras ya que las gotas de sudor o saliva alcanzan mayor distancia de lo habitual (en dirección al viento).

Aumenta la distancia de seguridad:



Para caminar: de 4 a 5 metros



Corriendo: a 10 metros



En bicicleta: a 20 metros

Al saludar a conocidos debes evitar bloquear los espacios para que el resto de personas puedan seguir transitando con seguridad. Evita aglomeraciones.

Es muy saludable practicar deporte pero debe hacerse con la máxima garantía de seguridad para todos. Sigue existiendo el riesgo de contagio y debemos evitar la propagación del virus.

FUENTES

Organización Mundial de la
Salud

Ministerio de Sanidad. Gobierno
de España

Consejo General de Enfermería