

Mantener ahora las distancias, hará que pronto podamos estar mucho más cerca

## Lanzamos la campaña #NoTeDesfases, apelando a la responsabilidad individual para controlar la transmisión del virus

■ Evitar las horas punta, usar mascarilla, lavarse las manos con hidrogel o pensar y luego eliminar esos movimientos diarios que realizamos de manera automática (como acercarnos a una persona, rascarse la nariz...).

Cruz Roja ha lanzado la Campaña #NoTeDesfases, con el objetivo de apelar a la responsabilidad individual como pilar básico para controlar la transmisión del virus.

A través de esta campaña se nos anima a pensar en todos esos movimientos diarios que realizamos de manera automática y que son los que pueden transmitir el contagio (acercarnos a las personas, tocarnos, rascarse la nariz, tocarse la boca, lavarse las manos cada vez que tocamos algo que no es nuestro...).

De cada persona depende también cumplir con las medidas básicas de higiene y distancia social que tenemos que seguir cuando nos relacionemos con otras personas, para protegerles del contacto con el exterior.

Se trata, en definitiva, de recordar que todos y todas tenemos una responsabilidad individual en la transmisión del virus y que no podemos bajar la guardia porque la situación sanitaria haya mejorado: el virus sigue ahí.

Algunas recomendaciones:

1. Usa la mascarilla.
2. Mantén la distancia de seguridad.
3. Si puedes, quédate en lugares abiertos.
4. Lávate frecuentemente con jabón o gel hidroalcohólico.
5. Deposita la mascarilla en los lugares adecuados.
6. Evita las aglomeraciones.
7. Procura no tocarte la cara.
8. Si puedes, evita las horas punta.
9. Cuando hagas deporte, mantén también la distancia de seguridad.
10. #NoTeDesfases

Ahora que llegan las vacaciones y comienzan festividades por todo el territorio, Cruz Roja apela a esta responsabilidad individual de todas las personas, jóvenes y mayores, para mejorar la situación sanitaria.

Por eso, **#NoTeDesfases**.

Álvaro García Serrano  
Responsable de Comunicación

Cruz Roja en Euskadi  
Tfn. 945 22 22 22 ext. 8 | 678 40 14 43 | [comunicacionalava@cruzroja.es](mailto:comunicacionalava@cruzroja.es)

Nuestra forma de escribir refleja nuestra forma de pensar. Cruz Roja, con el lenguaje no sexista.