

# RECOMENDACIONES AL PEREGRINO ANTE LA COVID-19

Disfruta de tu peregrinación con mayor seguridad descargándote la app Alertcoops ▶



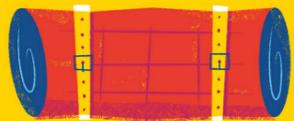
## ANTES DE SALIR

Prioriza el pago vía app de móvil o tarjeta pero no olvides llevar metálico para el donativo en albergues de acogida.



### No olvides incluir en la mochila:

Si vas a dormir en albergues de acogida, lleva saco de dormir.



Ten en cuenta las limitaciones de aforo en los albergues. Consulta la app del IGN (escanea el código)

Tu propia cantimplora, cubiertos (no desechables), navaja y recipiente para comer.



Bolígrafo.



Un kit higiénico con mascarillas (recuerda seguir las instrucciones de uso del fabricante), hidrogel y pulverizador desinfectante.



## EN EL CAMINO

Pide al personal del local que te sellen la credencial para evitar manipular el sello.



Si paras durante la etapa, aparca tu bicicleta en un lugar en el que no esté en contacto con otras.



Antes y después de manipular las fuentes, lávate las manos con hidrogel. Bebe siempre en un recipiente y evita el contacto con el grifo.

Consulta en tu móvil folletos, menús de restaurantes etc.



Deposita tu mochila en el exterior de los recintos cerrados si disponen de espacios al efecto.



Desinfecta el mobiliario del área de descanso antes de utilizarlo.



En miradores y otros hitos, mantén la distancia de seguridad con otras personas y no toques los elementos físicos



## AL LLEGAR AL ALBERGUE

Recuerda que no se realizarán curas. Acude a un centro sanitario con mayores medidas de protección para ti y para quien te atiende.



Si aparcas al aire libre, mantén separación suficiente con otras bicicletas. Si es en lugar cerrado, desinfectala antes.



Planifica tu comida, recuerda que la cocina y el comedor estarán probablemente cerrados.



Evita el contacto con otras mochilas, desinfectala con un pulverizador o introdúcela en una bolsa de plástico limpia. Mantén tus pertenencias dentro.



**Y RECUERDA... QUE EL CANSANCIO NO TE HAGA OLVIDAR ESTAS MEDIDAS PREVENTIVAS.**

En caso de presentar síntomas de tos seca, fiebre, falta de aire, dolor de cabeza, etc. contacta con los teléfonos habilitados en cada comunidad autónoma. ▶

