



# DECÁLOGO



PARA DISFRUTAR  
DE LA NATURALEZA  
EN TIEMPOS  
DE COVID-19



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA  
CUARTA DEL GOBIERNO

MINISTERIO  
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA  
Y EL RETO DEMOGRÁFICO

# NUUESTRO PAÍS

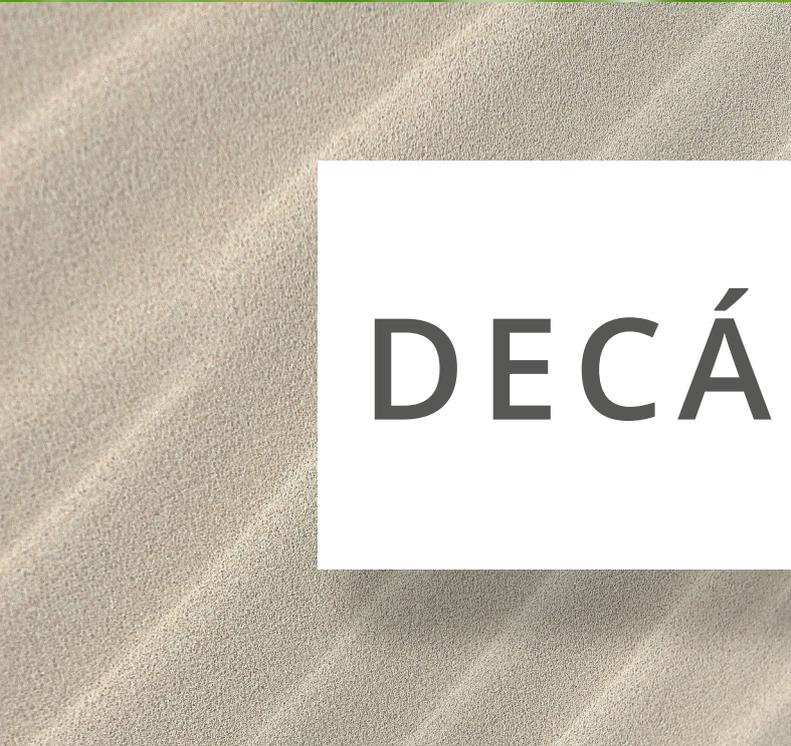
## ALBERGA UNA NATURALEZA DE GRAN VALOR

---

Visitar de manera responsable espacios naturales y áreas protegidas es bueno para nuestra salud y para las economías locales.

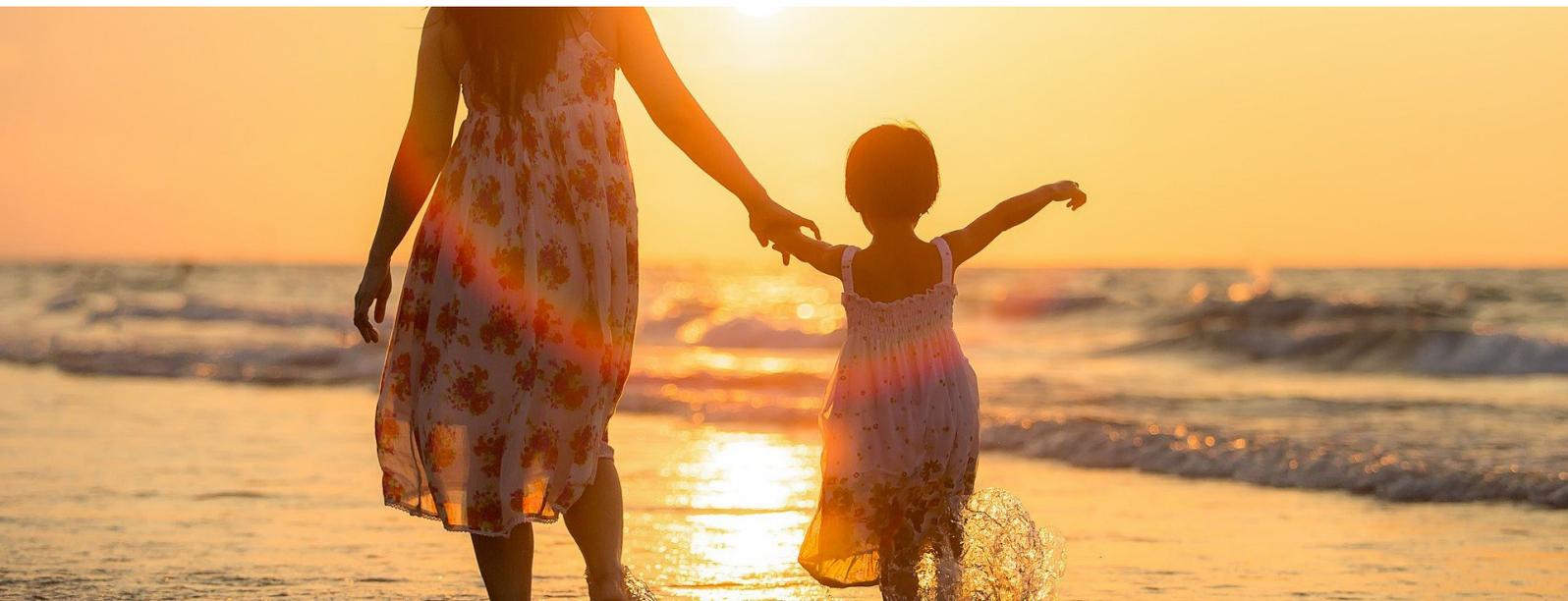
España es el país con más biodiversidad de Europa. Tenemos la suerte de vivir en un país en el que la naturaleza se muestra diversa y espectacular: bosques, montañas, desiertos, dehesas, marismas, volcanes, ríos y el mar que nos abraza. Toda una enciclopedia de la vida te está esperando. Redescubre los espacios naturales y las áreas protegidas que te rodean.





# DECÁLOGO





# NATURALEZA ES SALUD.





## 1. NATURALEZA ES SALUD Y BIENESTAR

Está demostrado científicamente que estar en la naturaleza nos reporta múltiples beneficios y refuerza nuestro sistema inmunológico. Acercándonos a ella podremos sentir y comprender que seguimos dependiendo de sus habitantes y procesos. La naturaleza es nuestra primera medicina.

## 2. PREPARA TU VISITA

Las autoridades competentes establecerán si las áreas protegidas y otros espacios naturales están abiertos al público. Comprueba la situación de tu destino con antelación para asegurarte de qué zonas y servicios estarán disponibles. Lleva contigo todo lo que puedas necesitar. Reserva y respeta los aforos permitidos.

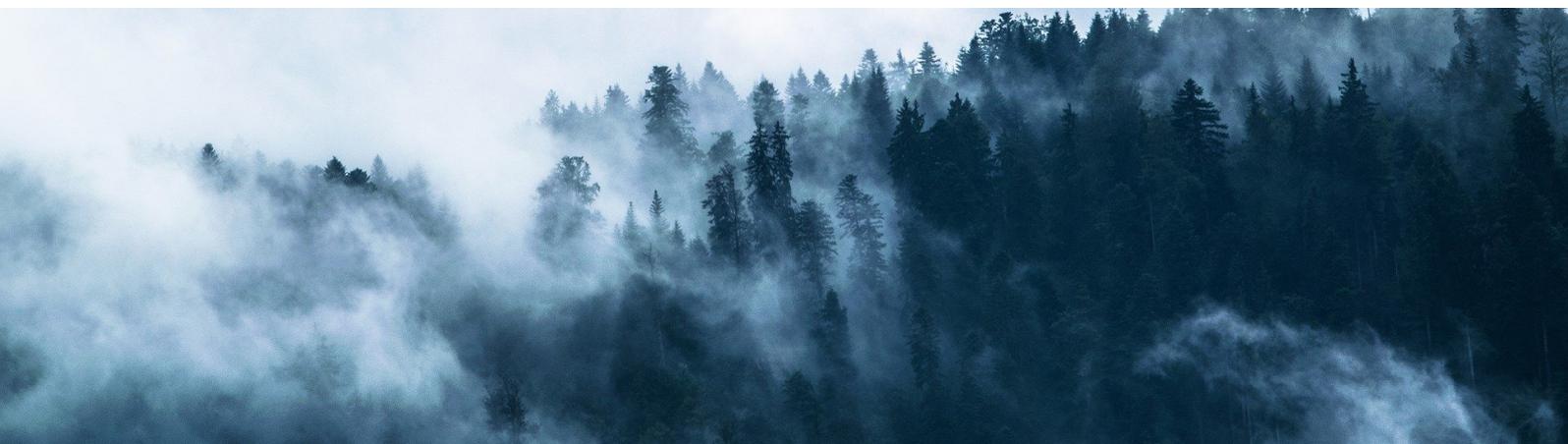
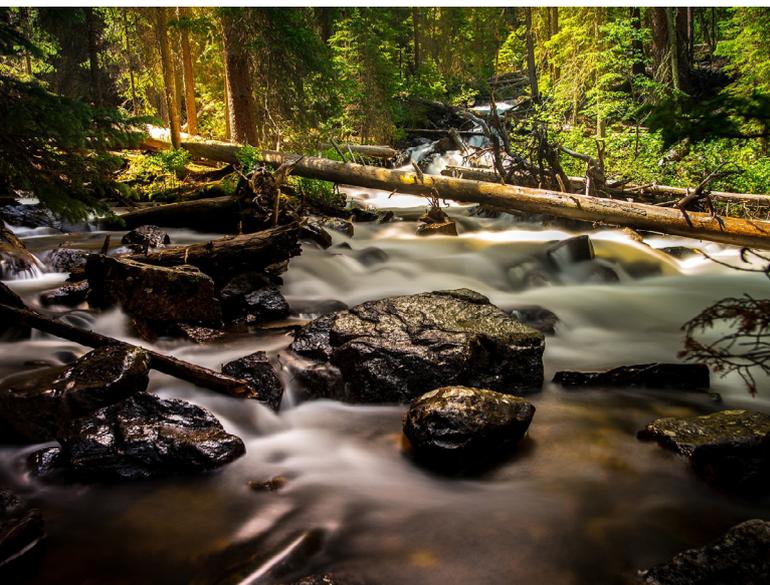
## 3. CUIDA SIEMPRE DE TU SALUD Y DE LAS DE LOS DEMÁS

Mantén la distancia social de seguridad y toma todas las precauciones posibles para prevenir la COVID-19. Si visitas un espacio protegido atiende a las indicaciones del personal responsable y sigue las instrucciones de seguridad que se establezcan. Lleva desinfectante de manos por si no hay agua disponible y mascarilla.



# EVITA ZONAS CONCURRIDAS





#### 4. EVITA ZONAS CON AGLOMERACIONES O MUY CONCURRIDAS

Evita las áreas naturales en las que no puedas mantener la distancia de seguridad con otras personas. Si vas en grupos pequeños o haces excursiones en solitario contribuirás a prevenir contagios.

#### 5. SIGUE LAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA PLAYAS Y ZONAS DE BAÑO

Playas y ríos son zonas sensibles en las que prestar especial atención.

# CONOCE TUS LÍMITES



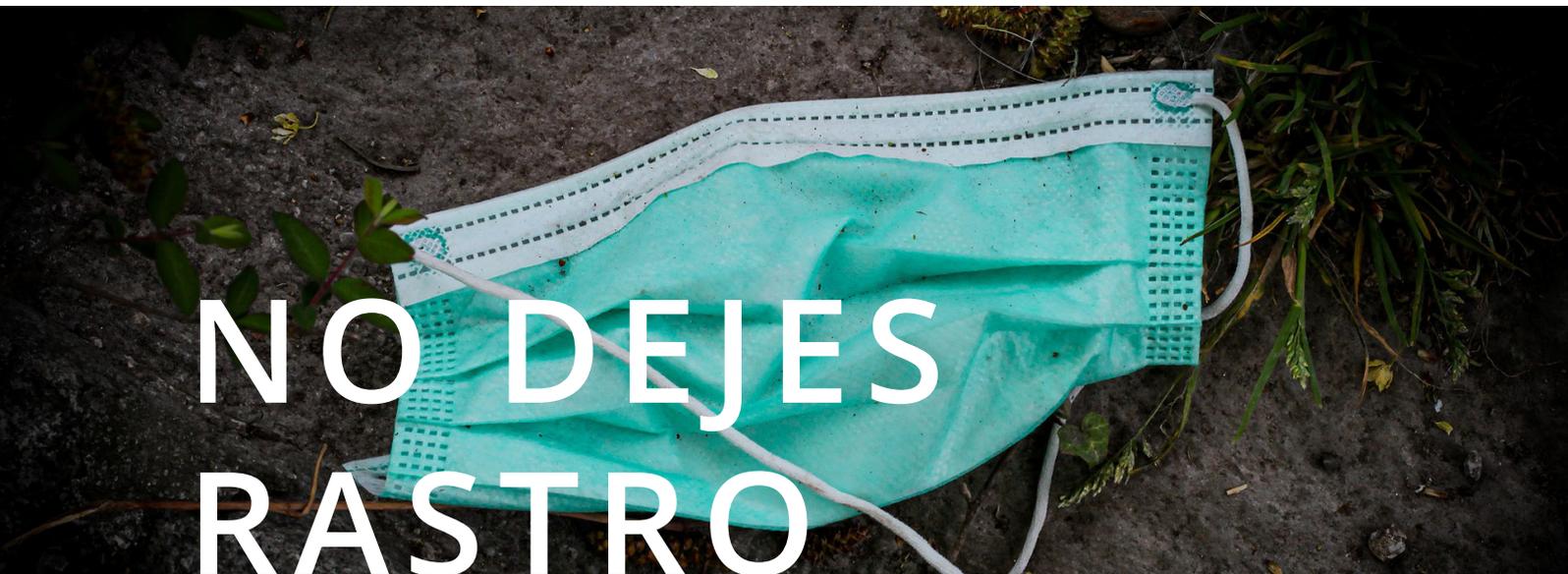


## 6. CONOCE TUS LÍMITES

Disfruta de la naturaleza pero pospón actividades nuevas o de dificultad para el futuro. Esto ayudará a los servicios de emergencia, agentes medioambientales y servicios sanitarios a centrarse en la respuesta a la pandemia. Si visitas áreas naturales o practicas deportes al aire libre asegúrate de llevar siempre todo lo que necesites y que la actividad que realizas está dentro de tus capacidades.

## 7. TEN PRESENTE TU ESTADO DE SALUD

Si te encuentras mal o has estado enfermo o expuesto al COVID-19 en los últimos 14 días no salgas de casa, no hagas excursiones ni visites espacios naturales. Siempre podrás disfrutar de las herramientas de visitas virtuales de las que disponen muchos espacios. Si te encuentras mal o enfermas durante tu visita, regresa cuanto antes a tu domicilio y/o dirígete a un centro de salud.





## 8. NO DEJES RASTRO

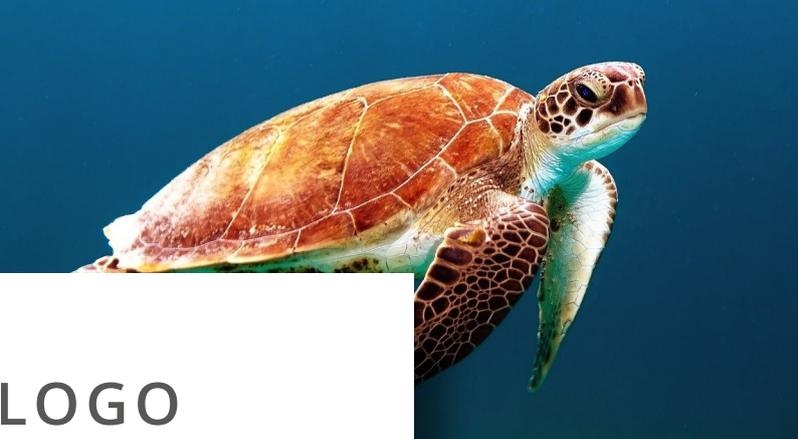
Cuando recorras una senda o un camino en el bosque, atraveses un paraje natural, acudas a un observatorio de aves o hagas cualquier otra actividad en la naturaleza, recuerda: no dejes ningún rastro de tu paso, que no quede ningún desperdicio ni haya ninguna alteración.

## 9. RESPETA LA NATURALEZA

En estos últimos meses de pandemia la naturaleza ha tenido un respiro de la actividad humana. Procuremos que las visitas sean respetuosas para no perturbar a la flora y fauna. Si transitas o conduces por caminos rurales extrema la precaución ya que los animales se han desacostumbrado a la presencia humana.

## 10. AYUDA A LOS NEGOCIOS DE PROXIMIDAD

Visita áreas naturales cercanas a tu residencia y ayuda a mejorar su entorno económico. Procura elegir empresas locales en el entorno cercano para descansar, degustar la gastronomía local, realiza visitas guiadas y compra productos locales. Con tu gasto ayudas a la economía local.



DECÁLOGO  
PARA DISFRUTAR  
DE LA NATURALEZA  
EN TIEMPOS  
DE COVID-19



VICEPRESIDENCIA  
CUARTA DEL GOBIERNO  
MINISTERIO  
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA  
Y EL RETO DEMOGRÁFICO

