

TRANSMISIOA SAIHESTU

KONTAKTUAK MURRIZTU

- 1 Eskuak garbitu**
Besteek ukitzen dituzten objektuak edo gainazalak ukitzen dituzunean
- 2 Segurtasun tarte mantendu (2 metro)**
Kontaktua eta hurbiltasuna saihestu zurekin bizi ez direnekin
- 3 Guztiek erabiltzen dituzten tokiak ukitzea saihestu eta ukituz gero, eskuak garbitu**
(Eskutokiak, argi-etengailuak, dirua, barandak, igogailuaren botoiak...)
- 4 Toki publiko itxietara joatea saihestu**
Segurtasun tarte ezin baduzu mantendu, maskara erabili
- 5 Etxera heltzerakoan, garbitu kutsatuta egon daitekeen guztia**
(Erosketak, giltzak, txanponak, mugikorra, betaurrekoak, arropa...)
- 6 Arrisku-talderen batean bazaude, kontu handiz jokatu**
(haurdun dauden emakumeak, nagusiak, gaixotasun kronikoren bat duten pertsonak, immunodeprimituak...)

HONAKO SINTOMAK IZANEZ GERO



EZTULA



**EZTARRIKO
MINA**



**SUKARRA
37º BAINO
GEHIAGO**



**ARNASA
HARTZEKO
ZAILTASUNA**



**USAIMENAREN
GALERA**

ISOLAMENDUA



**ETXEAN
GERATU ZAITEZ.
KUTSATUTA EGON ZAITEZKE**



**ZURE OSASUN
ZENTROAREKIN
HARREMANETAN
JARRI**

NOIZ ETA NOLA ERABILI MASKARA?



NORK ETA NON?

- Arrisku-taldeko pertsonekin egon behar baldin baduzu
- Arrisku-taldearen parte baldin bazara
- Leku itxietan, 2 metroko distantzia ezin baldin baduzu mantendu

NOLA?

Garbitu eskuak
erabili aurretik
eta ondoren



Ondo estali ahoa,
sudurra eta kokotsa,
aurpegiaren eta
maskararen artean
tarterik utzi gabe (ez
ipini ez lepoan ezta
ahoa)

Kendu
belarrietako
kordeletatik hasita



Aldatu hezea
dagoenean edo
hondatzen denean.
Botatzerako orduan,
sartu poltsa itxi batean
esposizioa saihesteko

Berrerabilgarria
bada, gorde
ezazu poltsa
itxi batean



**EZ UKITU
AURREALDEA.
EGITEN BADUZU,
GARBITU ESQUAK**

- Eskularruek birusa transmititu dezakete, zure eskuen antzera, garbi ez badaude
- Maskararen erabilera eskuak garbitzearekin batera joango da beti

EVITA LA TRANSMISIÓN

REDUCE LOS CONTACTOS

- 1 Lávate las manos**
Siempre que toques objetos o superficies de contacto
- 2 Mantén la distancia de seguridad (2 metros)**
Evita contactos y proximidad con quienes no convivas
- 3 Evita tocar superficies comunes. Si lo haces, lávate las manos**
(Pomos, interruptores, dinero, barandillas, botones de ascensor...)
- 4 Evita lugares públicos cerrados**
Si no puedes mantener la distancia de seguridad, usa mascarilla
- 5 Cuando llegues a casa, limpia lo que pueda estar contaminado**
(Compras, llaves, monedas, móvil, gafas, ropa...)
- 6 Extrema la precaución si eres grupo de riesgo**
(embarazadas, mayores, personas con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas...)

SI TIENES ESTOS SÍNTOMAS



ASLAMIENTO



PERMANECE EN CASA.
PODRÍAS ESTAR CONTAGIADO



CONTACTA CON TU CENTRO DE SALUD

¿SABES CÓMO Y DÓNDE UTILIZAR LA MASCARILLA?



¿QUIÉN Y DÓNDE?

- Si vas a estar cerca de personas de riesgo
- Si perteneces al colectivo de riesgo
- En lugares cerrados donde no puedas mantener 2 metros de distancia

¿CÓMO?

Lávate las manos antes y después de su uso



Cubre bien la boca, nariz y barbilla, sin espacios entre la cara y la máscara. (no te la pongas al cuello ni en la cabeza)

Quítatela desde la sujeción de las orejas



Cámbiala cuando esté húmeda o se deteriore. Para desechar, en bolsa cerrada para evitar exposición

Guárdala en bolsa cerrada hasta su próximo uso, si es reutilizable



NO TOQUES LA PARTE DELANTERA. SI LO HACES, LÁVATE LAS MANOS

- Los guantes pueden transmitir el virus de igual modo que tus propias manos si no están limpios
- El uso de mascarilla siempre irá acompañado del lavado de manos