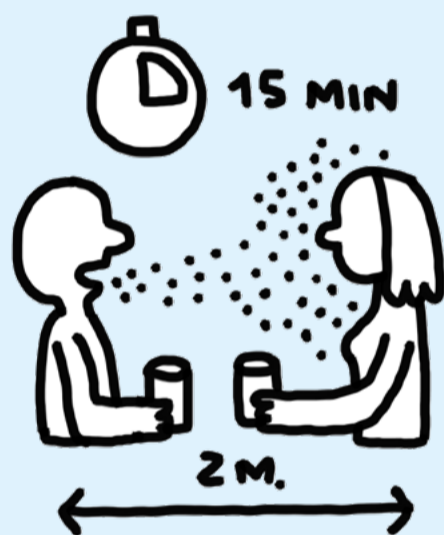


Covid-19aren ondoriozko berrogeialdirako gomendioak

ETXEBIZITZAN BERROGEIALDIA EGITEKO ADIERAZI BADIZUTE, IZAN LITEKE GAIXOTASUNA INKUBATZEN ARI ZARELA KO ESAN IZANA. DENBORA HORRETAN EGIAZTATU AHAL IZANGO DA KUTSATU ZAREN EDO EZ, ETA, HARTARA, BIRUSA BESTE PERTSONA BATZUEI TRANSMITITZEA SAIHESTUKO DA ETA, GAIXO BAZAUDE, GAIXOTASUNARI HOBEBEKI HELDU.

1

Zergatik agintzen da?



Koronabirusa duen pertsona baten **kontaktu hurbila** izan zarelako. Hau da, birusa duen norbaitengandik bi metrora baino gutxiagora egon zarelako, 15 minutu baino gehiago, prebentzio-neurririk gabe.

Edo COVID-19a duen pertsona batengandik gertu egon zarelako ibilbide luzeko garraiobide batean (hegazkina, trena, autobusa, autoa, itsasontzia...).

2

Zer neurri bete behar dira?



Etxean gelditu, ahal bada, bakarkako eta ongi aireztatutako logela batean.



Logelatik atera behar bada edo beste norbaitek bertan sartu behar badu, eutsi 2 metroko distantziari, erabili maskara eta eskuak garbitu.



Ez hartu bisitaririk.



Eskuak maiz garbitu behar dira, ura eta xaboa edo gel hidroalkoholikoa erabilita.



Ahal bada, **eguneroko errutinei eutsi eta entretenitzen duten jarduerak egin:** irakurri, ordenagailua erabili, telefono bidezko hizketaldiak izan lagunekin edo senitartekoekin...



Ez hartu botika antitermikoak (parasetamola, ibuprofenoa...).

Temperatura egunean bitan hartu eta idatzi.

Sintomak agertzea zaindu.

SUKARRA EDUKIZ GERO, EZTULA, ARNASA HARTZEKO ZAILTASUNA, USAIMENA EDO DASTAMENA GALTZEA, BESTE SINTOMARIK EDO ZALANTZARIK, DEITU OSASUN-ETXERA.

ETA OSASUN-ETXEAREN ORDUTEGITIK KANPO, 948 290 290 ZENBAKIRA.

ZURE LAGUNTZA FUNTSEZKOA DA BIRUSA HEDATZEA KONTROLATZEKO.

ZAINDU ZAITEZ, ZAINDU GAITZAZU