

# PREBENTZIORAKO GOMENDIOAK

01

Beste pertsona batzuekin 2 metroko segurtasunezko distantzia izan.

02

Garbitu eskuak maiz, urarekin eta xaboiarekin edo desinfektatzaile

alkoholikoarekin eta beti: Zintz, ez tul edo doministiku egin ondoren.

Etxetik irtetean eta etxean sartzean.

Lanera sartzean eta lanetik irtetean.

Gaixo dagoen norbaiti arreta eman aurretik eta ondoren.

03

Eztul edo doministiku egitean estali ahoa besaurrearekin edo behin erabiltzeko mukizapi batekin eta paperontzira bota.

04

Kutsatuta egon daitezkeen objektuak edo gainazalak garbitzea.

## TELEFONO INTERESGARRIAK:

Osasun Aholkuaren Zerbitzua 948 290 290  
Beriango Osasun Zentroa 948 310 443  
Noaingo Osasun Zentroa 948 368 155  
Larrialdiak 112

# MASKAREN ERABILERA

Maskara segurtasun distanziaren eta eskuen garbiketaren neurri osagarria da, eta taldeko transmisioa geldiarazten laguntzen du

## BEHAR BEZALA ERABILTZEKO:

1. Garbitu eskuak jantzi aurretik eta jarri aurreko aldea ukitu gabe.
2. Estali ahoa eta sudurra maskarekin, doitu gera dadin.
3. Erabili bitartean, ez ukitu maskara. Egiten bada, eskuak garbitu.
4. Kendu atzetik eskuekin aurreko aldea ez ukitzeko..
5. Behin bakarrik erabiltzekoak ez berrerabiltzea.
6. Eskuak garbitu aldatu edo bota ondoren.

Udalak emandako kit honetako maskarak

**BERRERABILGARRIAK**

DIRA, hau da, garbitu egin daitezke.

# LUCHA CONTRA EL COVID-19 COVID 19AREN AURKA



Reparto de kits de protección para la población

Herritarrak babesteko kit-ak banatzea

AYUNTAMIENTO  
CENDEA DE  
GALAR



GALAR  
ZENDEAKO  
UDALA

Plaza del Ayuntamiento, 1  
31191 Salinas de Pamplona/Getze  
ayto@cendeadegalar.es  
Teléfono 948317762

# CÓMO SE PREVIENE

01

Mantener con otras personas una distancia de seguridad de 2 metros.

02

Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o desinfectante hidroalcohólico:

- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Al salir y entrar en casa.
  - Al entrar y salir del trabajo.
  - Antes y después de atender a una persona enferma.

03

Si se tose o estornuda: cubrirse la boca con el antebrazo o con pañuelos desechables y tirarlos a la papelera.

04

Limpieza de objetos o superficies que puedan estar contaminadas.

## TELÉFONOS DE INTERÉS

Servicio de Consejo Sanitario 948 290 290  
Centro de salud de Beriáin 948 310 443  
Centro de salud de Noáin 948 368 155  
Emergencias 112

# USO DE MASCARILLAS

La mascarilla es una medida complementaria a la distancia de seguridad y el lavado de manos que ayuda a frenar la transmisión colectiva

## PARA USARLA ADECUADAMENTE:

1. Lavarse las manos antes de ponérsela y colocarla sin tocar la parte delantera.
2. Cubrir con la mascarilla la boca y la nariz de forma que quede ajustada.
3. Evitar tocar la mascarilla mientras se usa. Si se hace, lavarse las manos.
4. Quitarla desde atrás para no tocar con las manos la parte delantera.
5. No reutilizar las de un solo uso.
6. Lavarse las manos después de cambiarla o desecharla.

Las mascarillas que contiene este kit entregado por el Ayuntamiento **SON REUTILIZABLES**, es decir, las pueden lavar

# ¿QUÉ HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

## ZER EGIN SINTOMAK BADITUT?

Si de forma repentina presento síntomas respiratorios agudos (fiebre, tos, dificultad para respirar)

Bat-batean arnas sintoma akutuak baditut (sukarra, eztula edo arnasa hartzeko zailtasuna)



1

**Permanecer en casa sin salir. No acudir al trabajo**  
Etxean geratu, ez joan lanera

2

**Llamar al centro de salud, valorarán su situación y establecerán medidas oportunas.**  
Si es fuera de su horario de atención llamar al teléfono 948 290 290 del Consejo Sanitario Osasun-zentrora deitu, bertatik egoera balioesteko eta neurri egokiak har daitezzen. Orduitegitik kanpo bada, deitu Osasun Aholkuaren 948 290 290 telefonora

3

**Si necesito atención urgente, llamar al**

**Premiazko arreta behar badut, +**  **112**