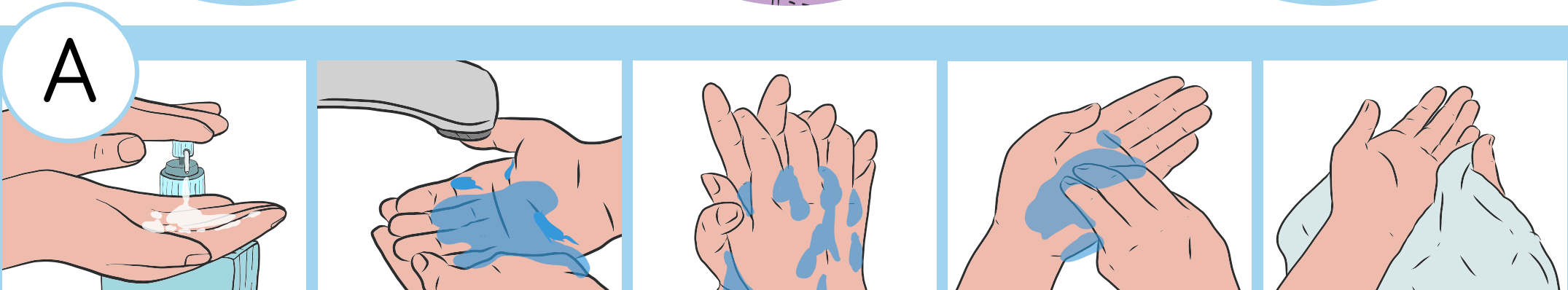
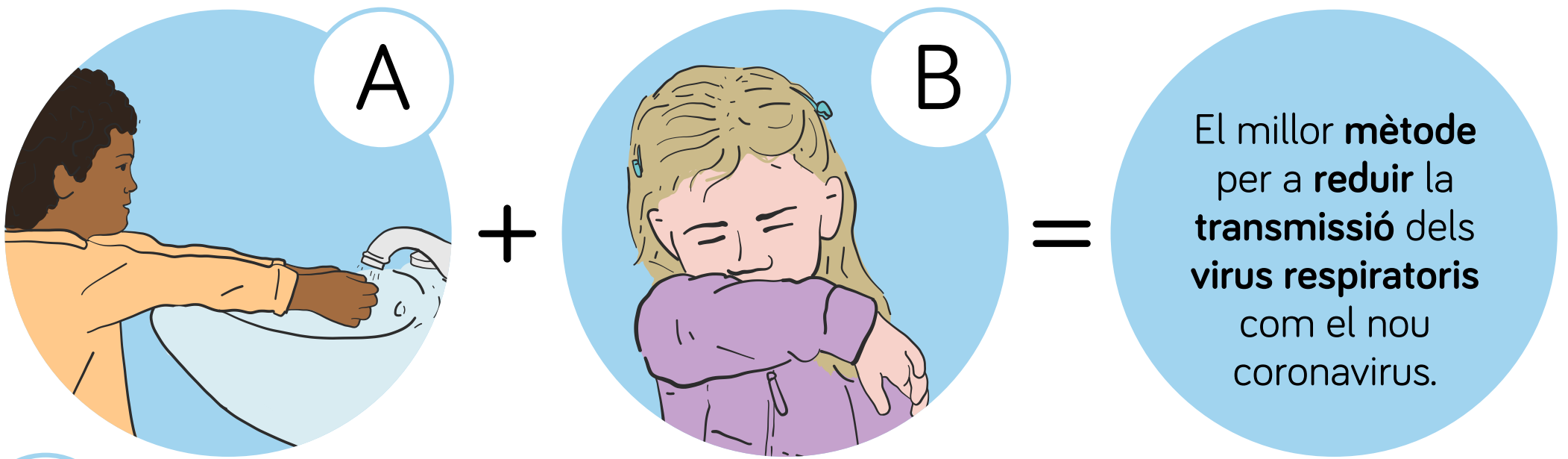


Com protegir-nos dels virus respiratoris i del nou coronavirus

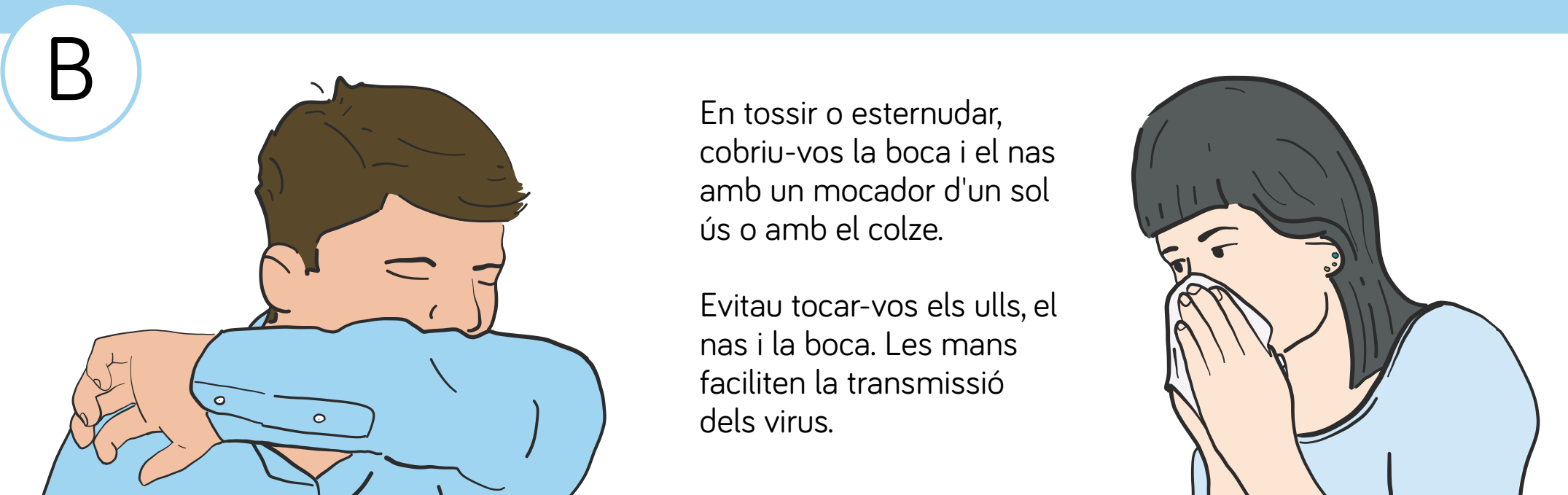


A
Aplicau-vos al palmell de les mans **solució hidroalcohòlica o aigua i sabó**.

**Durant almenys 40 segons si és aigua i sabó.
Durant almenys 20 segons si és una solució hidroalcohòlica.**

Friccionau un palmell amb l'altre, amb els dits entrelaçats, els polzes d'ambdues mans, les puntes dels dit, el dors de les mans, ...

Si és amb aigua i sabó, esbandiu les mans i eixugueu-les amb una tovallola de paper. Si és amb solució, eixugau-les "a l'aire".



En tossir o esternudar, cobriu-vos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús o amb el colze.

Evitau tocar-vos els ulls, el nas i la boca. Les mans faciliten la transmissió dels virus.



No viatgeu a les zones de risc.

Si teniu símptomes de refredat evitau el contacte molt proper amb altres persones.



Si heu estat a una zona de risc i teniu símptomes durant els següents 14 dies (febre, tos, sensació de falta d'aire).

**NO ACUDIU AL CENTRE DE SALUT NI A URGÈNCIES DE L'HOSPITAL.
TELEFONAU AL 061.**

