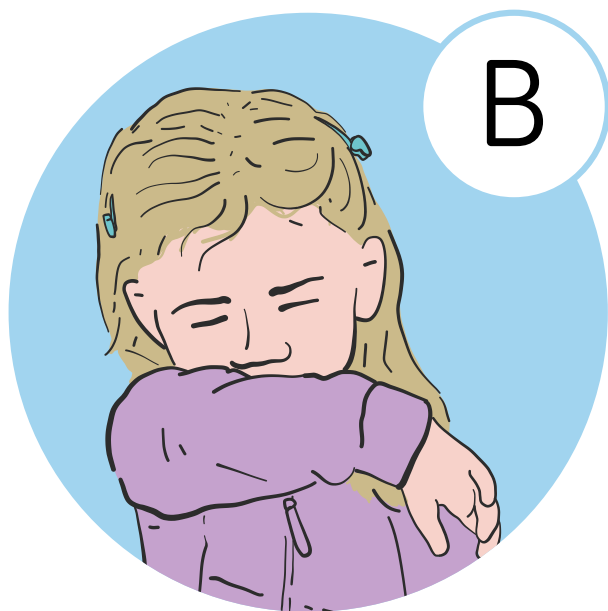


Com protegir-nos dels virus respiratoris i del nou coronavirus



A

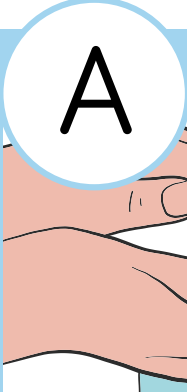
+



B

=

El millor mètode per a **reduir** la transmissió dels virus respiratoris com el 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".



B



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.

