

¿QUÉ HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

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



1

PERMANECER EN CASA SIN SALIR. NO ACUDIR AL TRABAJO.

2

Llamar al **centro de salud**, donde se valorará su situación y se establecerán las medidas oportunas. Si es fuera de su horario de atención llamar al teléfono **948 290 290** del Consejo Sanitario.



3

Si necesito **atención urgente**, llamar al **112**.



CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA

Quedarse en casa ha dado resultado. Hemos logrado frenar la transmisión del coronavirus. Pero aún queda mucho camino por recorrer.

EXISTE **RIESGO DE NUEVOS BROTES** SI NO SE LLEVAN A CABO LAS MEDIDAS PREVENTIVAS. **EVITAR AGRUPARNOS.**

EN EL TRABAJO ES NECESARIO QUE:

- Las empresas garanticen entradas, salidas, organización, lugares y equipos de trabajo seguros... Participación de la plantilla en las decisiones preventivas.
- Cada persona adopte comportamientos preventivos.

Si tienes dudas, ponte en contacto con tu Servicio de Prevención o con el servicio de Salud Laboral del Instituto de Salud Pública y Laboral, en el tel. **848 42 89 48**

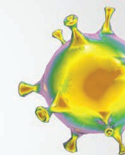
ES MUY IMPORTANTE MANTENER EL ESFUERZO INDIVIDUAL Y COLECTIVO.

RECORDAR QUE ESTA SITUACIÓN TERMINARÁ.

¡ENTRE TODOS Y TODAS LO ESTAMOS SUPERANDO!



CORONAVIRUS: MANTENER EL RETO COLECTIVO



ACTUAR CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA.

NOS JUGAMOS MUCHO.

QUÉ ES COVID-19

Es una enfermedad transmitida por un nuevo coronavirus que se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en China.

CÓMO SE TRANSMITE

1

Contacto estrecho (menos de 2 metros) de una persona enferma cuando al hablar, toser o estornudar emite gotas con virus que van a la boca, nariz u ojos de la otra persona.

2

Al darse la mano o tocar objetos o superficies contaminadas con esas gotas.

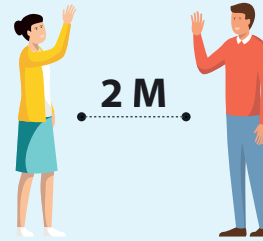


coronavirusnavarra.es

CÓMO SE PREVIENE

1

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



2

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



3

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

4

Limpieza de objetos o superficies que puedan estar contaminadas.



5

Si se tienen dudas contactar con su Centro de Salud o con el Servicio de Consejo Sanitario **948 290 290**



EN EL TRABAJO

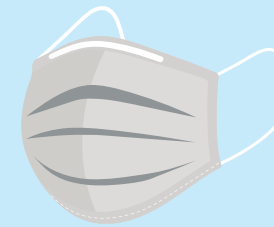
DISTANCIA DE SEGURIDAD de 2 metros, en desplazamientos, entradas, salidas, vestuarios, aseos y espacios de trabajo...

LIMPIEZA DE OBJETOS O SUPERFICIES que puedan estar contaminadas (vehículo de desplazamiento, superficies, herramientas y equipos de trabajo).

NO COMPARTIR sin limpiar, vasos, botellas de agua, cubiertos...

SI TIENES SÍNTOMAS, NO ACUDAS.

CÓMO USAR BIEN LAS 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.



¡CUIDADO! UN USO INCORRECTO PUEDE GENERAR MÁS RIESGO

ZER EGIN SINTOMARIK BADUT?

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



1

**ETXEAN GERATU.
EZ JOAN LANERA.**

2

Osasun-zentrora deitu, bertatik haren egoera balioesteko eta neurri egokiak har daitezzen. Zure ordutegitik kanpo bada, deitu Osasun Aholkuaren **948 290 290** telefonora.



3

Premiazko arreta behar badut, deitu **112**ra.



ELKARTASUNEZ ETA SENAZ

Etxean geratzeak emaitza izan du. Koronabirusaren transmisioa geldiaraztea lortu dugu. Baina oraindik bide luzea daukagu aurretik.

**PREBENTZIO-NEURRIAK HARTU EZEAN,
AGERRALDI GEHIAGO GERTATZEKO
ARRISKUA DAGO.
EZ GAITEZEN ELKARRETARATU.**

LANEAN BEHARREZKOAK DIREN NEURRIAK:

- Enpresek sarrera, irteera, antolaketa, leku eta lan-ekipo seguruak bermatu behar dituzte... baita prebentzio-erabakietan langileen partaidetza ere.
- **Norberak prebentzio-jokabideak izan behar ditu.**
Zalantzarik baduzu, harremanetan jarri zure Prebentzio Zerbitzuarekin edo Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko Lan Osasuneko Zerbitzuarekin **848 42 89 48** telefonoan.

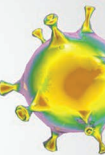
**OSO GARRANTZITSUA DA NORBANAKOAREN
ETA GUZTION AHALEGINARI EUSTEA.**

EGOERA HORI AMAITUKO DELA GOGORATU..

**GUZTION ARTEAN
GAINDITZEN ARI GARA!**



KORONABIRUSA: ERRONKA KOLEKTIBOARI EUTSI



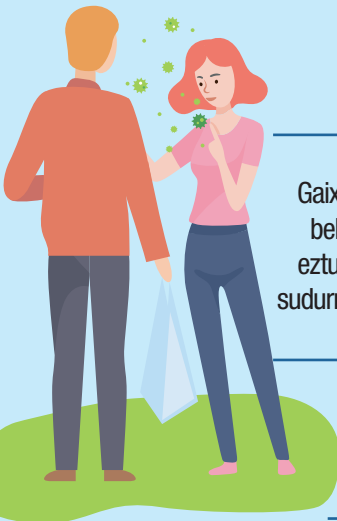
ELKARTASUNEZ ETA SENAZ JOKATU.

ASKO DUGU JOKOAN.

ZER DA COVID-19?

Koronavirus berri batek transmititutako gaixotasuna da, eta 2019ko abenduan atzeman zuten lehen aldiz Txinan.

NOLA KUTSATZEN DA?



1

Kontaktu estuarekin

Gaixo dagoen norbaitekin 2 metrotik beherako tartearrekin hitz egitean, ezkul edo doministiku egitean, sudurrera edo begietara joan daitezkeen tantek birusa daramatelako.

2

Eskua ematean edo tanta horiekin kutsatutako objektuak edo gainazalak ukitzean.



PREBENTZIORAKO GOMENDIOAK

1

Beste pertsona batzuekin 2 metroko segurtasuneko distantzia izan.



2

Garbitu eskuak maiz, urarekin eta xaboiarekin edo desinfektatzaile alkoholikoarekin, eta beti:



Zintz, ezkul edo doministiku egin ondoren



Etxetik irtetean eta etxean sartzean



Lanera sartzean eta lanetik irtetean



Gaixo dagoen norbaiti arreta eman aurretik eta ondoren



3

Ezgul edo doministiku egitean estali ahoa besurarekin edo behin erabiltzeko mukizapi batekin eta paperontzira bota.

4

Kutsatuta egon daitezkeen objektuak edo gainazalak garbitzea.



5

Zalantzarik izanez gero, jarri harremanetan zure osasun-zentroarekin edo Osasun Aholkuaren Zerbitzuarekin: 948 290 290

LANTOKIAN

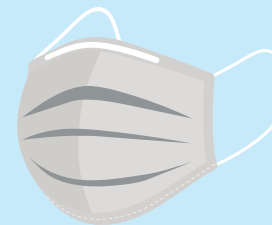
SEGURTASUN-DISTANTZIA (2 m) mantendu joan-etorrietan, sarreretan, irteeretan, aldageletan, komunetan eta lan-espazioetan.

Kutsatuta egon daitezkeen **OBJEKTUAK EDO GAINAZALAK GARBITZEA** (joan-etorrietarako ibilgailua, gainazalak, erremintak eta lan-ekipoak).

EZ PARTEKATU garbitu gabe, edalontziak, ur-botilak, mahai-tresnak...

SINTOMARIK BADUZU, EZ JOAN LANERA

MASKAREN ERABILERA EGOKIA



Maskara segurtasun-distantziaren eta eskuen garbiketaren neurri osagarria da, eta taldeko transmisioa geldiarazten laguntzen du.

BEHAR BEZALA ERABILTZEKO AHOLKUAK:

1

Eskuak garbitu jarri aurretik, eta aurreko aldea ukitu gabe jarri.



2

Maskarekin ahoa eta sudurra estali, ongi doituta gera dadin.



3

Ez ukitu maskara erabiltzen den bitartean. Egiten bada, eskuak garbitu.



4

Atzekaldetik kendu, eskuekin aurreko aldea ez ukitzeko.



5

Ez berrerabili erabilera bakarrekoak.



6

Eskuak garbitu aldatu edo bota ondoren.

KONTUZ! ERABILERA OKERRAK ARRISKU HANDIAGOA ERAGIN DEZAKE