

CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

CUIDARSE EN EL PASEO CON NIÑAS Y NIÑOS

QUEDARSE EN CASA HA SUPUESTO UN ESFUERZO IMPORTANTE PARA LAS FAMILIAS. SALIR TIENE EFECTOS BENEFICIOSOS FÍSICOS Y EMOCIONALES. PERO, SI NOS AGRUPAMOS, EL RIESGO AUMENTA Y CUMPLIR LAS MEDIDAS PREVENTIVAS ES FUNDAMENTAL.



NO SALIR CON FIEBRE O SÍNTOMAS RESPIRATORIOS

CÓMO SALIR

Niños y niñas **menores de 14 años.**

Máximo 1 hora, entre 9 de la mañana y 9 de la noche.

Máximo a 1 km. alrededor de casa, al aire libre. No a zonas de columpios ni instalaciones deportivas.

En compañía de **1 persona adulta,** con 3 menores convivientes como máximo.

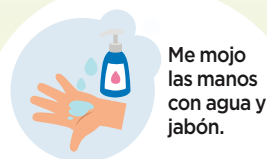
A pasear, correr, saltar... **Pueden llevar juguetes,** pelotas, patinetes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

No jugar con niños y niñas **de otras familias.**

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

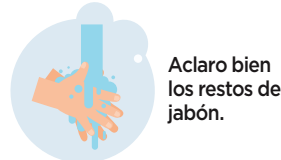
Lavarse bien las manos con frecuencia con agua y jabón o gel hidroalcohólico.



Me mojo las manos con agua y jabón.



Me enjabono bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas.



Aclaro bien los restos de jabón.



Me seco bien.



*La mascarilla, bien usada, puede ser una **medida complementaria.***



+ 2 m.



+ 2 m.



ES CLAVE ACTUAR CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA

Más información para cuidarse en www.escueladesalud.navarra.es

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



NOS JUGAMOS MUCHO

HAURREKIN ATERATZEAN ZAINTEA

ETXEAN GERATZEA AHALEGIN HANDIA IZAN DA FAMILIENTZAT. ATERATZEA ONURAGARRIA DA FISIKOKI ETA EMOZIONALKI. BAINA, TALDEKATZEN BAGARA, ARRISKUA HANDITZEN DA ETA PREBENTZIO NEURRIAK BETETZEA FUNTSEZKOA DA.



**EZ IRTEN
SUKARRAREKIN EDO
ARNAS SINTOMEKIN**

NOLA ATERA

**14
urtetik
beherako
haurrak.**

**Ordu 1
gehienez,
goizeko 9etatik
gaueko 9ak
bitartean.**

**Gehienez
etxetik km 1era,
aire librean, baina
haur-parkeak,
jolaslokiak edo
kirolguneak
erabili gabe.**

**Heldu
batek
lagunduta,
gehienez etxe
berekoko hiru
haurrekin.**

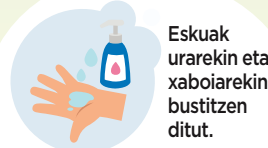
**Pasiatzen,
korrika, saltoka...
ibili daitezke.
Jostailuak eraman
ditzakete, pilotak,
patinak...**

PREBENTZIO-NEURRIAK

Beste etxeetako haurrekin ez jolastea.

**Besteekin 2 metroko
segurtasun-tartea mantentzea.**

**Eskuak maiz eta ongi garbitzea urarekin eta
xaboiarekin edo gel hidroalkoholikoarekin.**



Eskuak
urarekin eta
xaboiarekin
bustitzen
ditut.



Eskugaina eta
esku-azpia ongi
xaboitzen ditut,
hatz artean eta
azazkalak ere.



Xaboi
hondarrak
urarekin ongi
kentzen ditut.



Eskuak
ongi lehortzen
ditut.



*Maskararen erabilpen egokia
neurri osagarri bat izan daiteke.*



+ 2 m.



+ 2 m.



**ELKARTASUNEZ ETA
ZENTZUZ JOKATZEA
EZINBESTEKOA DA**