

RECOMANACIONS PERSONALS

RECOMENDACIONES PERSONALES

COVID-19

- Què puc fer per protegir-me del nou coronavirus i d'altres virus respiratoris?
- ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



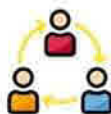
Renta't freqüentment les mans

Lávate las manos frecuentemente



En tossir o fer oïssos, cobreix-te la boca i el nas amb el colze flexionat

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Si presentes símptomes respiratoris, evita el contacte proper amb altres persones

Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas



Evita tocar-te els ulls, el nas i la boca, ja que les mans en faciliten la transmissió

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión



Utilitza mocadors d'un sol ús per eliminar secrecions respiratòries i tira'l després del seu ús

Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Manté una distància d'almenys 2 metres amb persones que presentin signes d'infecció respiratòria

Mantén una distancia de al menos 2 metros con personas que presenten signos de infección respiratoria



Consell d'Eivissa

Consulta les fonts oficials per informar-te'n
Consulta las fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
coronavirus.caib.es

font / fuente:

