

Com prevenir el coronavirus?



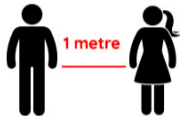
Rentar-se les mans
freqüentment amb
desinfectant de mans
o aigua i sabó



En tossir o esternudar,
**cobrir-se la boca i el
nas amb el braç** o amb
un mocador d'un sol ús



**Evitar tocar-se els
ulls, el nas i la boca**

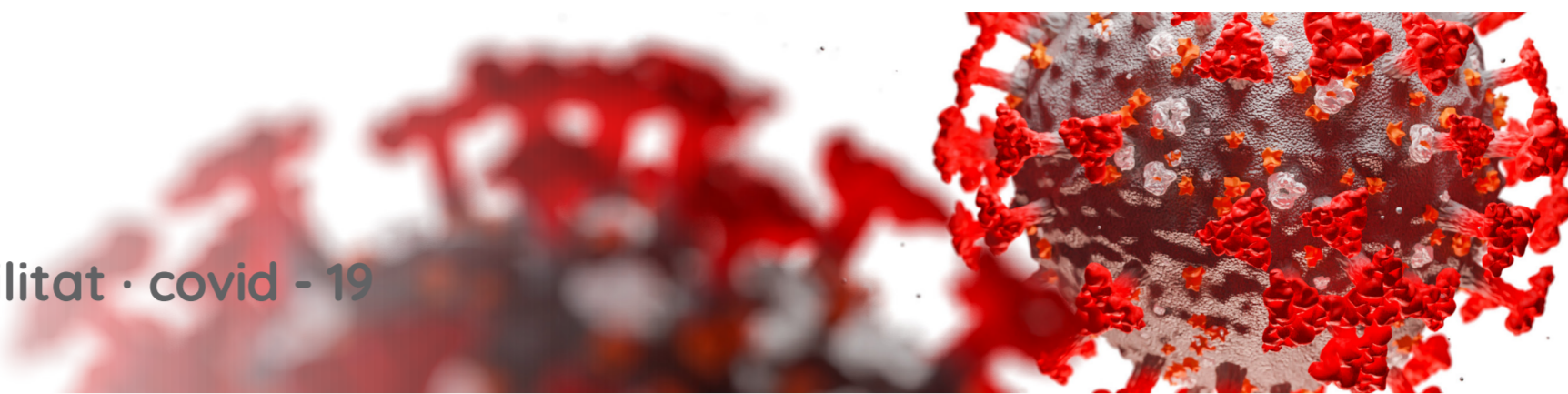


Mantenir almenys **1
metre de distància**
amb altres persones



Com prevenir el coronavirus, consells bàsics

#joActuo amb responsabilitat · covid - 19
#elcanvicomençaambtu



#joActuo

Com prevenir el coronavirus?



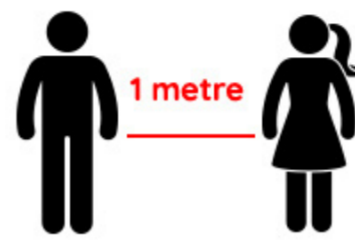
Rentar-se les mans freqüentment amb desinfectant de mans o aigua i sabó



En tossir o esternudar, **cobrir-se la boca i el nas amb el braç** o amb un mocador d'un sol ús



Evitar tocar-se els ulls, el nas i la boca



Mantenir almenys **1 metre de distància** amb altres persones

Com prevenir el coronavirus, consells bàsics

A continuació us deixem els protocols i recomanacions que s'estan fent des de les administracions i experts com a prevenció del coronavirus:

Recomanacions bàsiques:

- Rentar-se les mans freqüentment amb un desinfectant de mans o amb aigua i sabó.
- En tossir o esternudar, cobrir-se la boca i el nas amb el braç o amb un mocador d'un sol ús.
- Mantenir al menys un metre de distància amb altres persones.
- Evitar tocar-se els ulls, el nas i la boca.
- Evitar les reunions nombroses.
- Fomentar el teletreball (en la mesura del possible).
- Informar a l'empresa si s'ha viatjat alguna zona de risc o s'ha estat en contacte amb algun afectat pel virus.

"L'apunt"

Renta't les mans amb aigua i sabó amb freqüència, no surtis de casa si no és per un motiu de força major, cobreix-te la boca i el nas amb el braç al tossir o esternudar...



5 propostes per fer esport a casa

Millorar la qualitat física i el funcionament de l'organisme, prevenir malalties o millorar la salut mental i la qualitat del son, són alguns dels molts beneficis que té realitzar esport.

#elcanvicomençaambtu

Millorem entre tots l'eficàcia del

Sistema de Salut Català

La Generalitat demana que només la població de risc truqui al 061

La Conselleria de Salut ha llançat l'aplicació "StopCovid19Cat" que ajuda als ciutadans a detectar i comunicar des de casa el seu estat de salut i evita el col·lapse del 061

[Veure més notícies](#)