

## ¿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.



CENTRO DE SALUD O AL  
☎ 948 290 290

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**

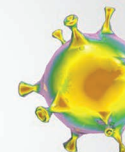
**ES MUY IMPORTANTE MANTENER EL ESFUERZO INDIVIDUAL Y COLECTIVO.**

**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.

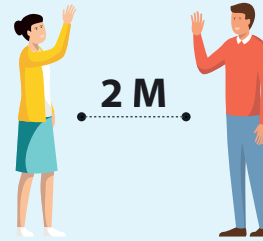


coronavirusnavarra.es

## 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

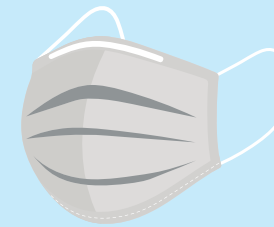
que puedan estar contaminadas (vehículo de desplazamiento, superficies, herramientas y equipos de trabajo).

### 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**