

# ZONA STOP COVID-19

POSA'T MASCARETA

MANTÉN LA DISTÀNCIA D'1,5 METRES

FES UNA HIGIENE DE MANS CORRECTA

HAS TOCAT LA PART EXTERNA DE LA TEVA MASCARETA?

HAS TOCAT GAIRES SUPERFÍCIES?

QUANT FA QUE NO ET DESINFECTES LES MANS?

DESINFECTA-LES AQUÍ



Si et plau, diposita la teva mascareta en el contenidor adequat



## SEGUEIX AQUESTS PASSOS PER MANTENIR TEVES MANS NETES



... aplica't al palmell amb les mans seques una dosi de solució



Frega't l'un amb l'altre els palmells de les mans, entrelaçant els dits i a l'inrevés



Frega't cada palmell contra el dors de l'altra mà, entrelaçant els dits



Frega't el dors dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra amb moviments rotatoris. I a l'inrevés



Frega't el polze dins del palmell de l'altra mà amb moviments rotatoris. Repeteix-ho a l'inrevés



Frega't el tou dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra amb moviments rotatoris. I a l'inrevés



Frega't els canells



... deixa que la solució s'eixugui sola

Després d'aplicar la solució alcohòlica



No fumis

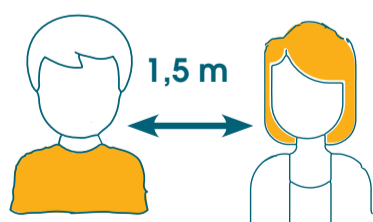


No et toquis els ulls

## RECORDA! LES MESURES HIGIÈNIQUES DE PREVENCIÓ



Renta't les mans regularment amb sabó o solució alcohòlica, és la principal mesura per evitar el contagi



Mantén la distància de seguretat



Cobreix-te la boca quan tusses amb un mocador d'un sol ús o amb l'avantbraç



No et toquis els ulls, el nas ni la boca sense haver-te rentat les mans abans



Utilitza mascareta. I guants, quan estigui indicat