

¿QUÉ HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

Si de forma repentina **presento síntomas** respiratorios agudos (fiebre, tos o dificultad para respirar) o estoy en aislamiento por ser un contacto estrecho:



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...
- 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!



Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra



Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

CORONAVIRUS: MANTENER EL RETO COLECTIVO

ACTUAR CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA.

NOS JUGAMOS MUCHO.

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



AGENDA 2030

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

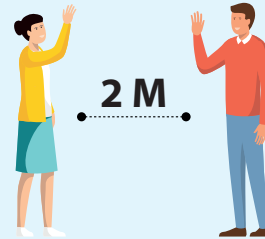
Al darse la mano o tocar objetos o superficies contaminadas con esas gotas.



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 con agua y jabón o con desinfectante alcohólico, antes de ponérsela.



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