

# Covid 19

## 1. HIGIENE PERTSONALERAKO NEURRIAK SENDOTU DITUGU:

**Maskara jantzi behar da derrigorrez.**  
Erabili eta botatzeko **eskularruak jantzea**  
aholkatzen da aretora sartzeko.



**Garbitu behar dira eskuak derrigorrez**  
**klasea baino lehen eta bukatzean.**  
Ur eta xaboiz edo Hizkuntza Eskola  
Ofizialak emandako soluzio  
hidroalkoholikoz.



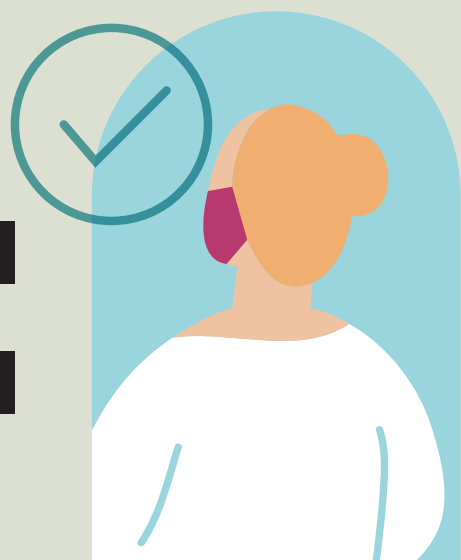
**Eztul edo doministiku egitean,**  
**estali ahoa eta sudurra**  
**ukondoa tolestuta duzula.**



**Saiatu begiak,**  
**sudurra eta ahoa**  
**ez ukitzen.**



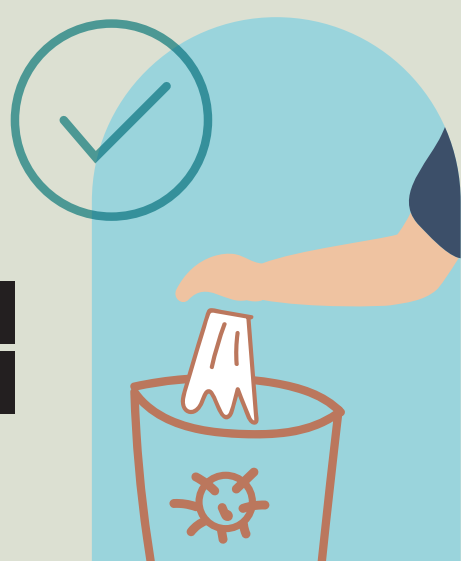
**Ile luzea baduzu,**  
**jokatu arreta handiz.**  
**Bildu egoki.**



**Azazkalak moztuta**  
**eramatea eta eraztun,**  
**eskumuturreko edo**  
**erlojurik ez eramatea**  
aholkatzen da.



Erabili behin erabiltzeko zapiak.  
Erabili ondoren, bota itzazu  
**edukiontzi edo paperontzi**  
**espezifikoeetan.**



Ez egin heziketa edo afektuzko  
adierazpenik, **kontaktu fisikoa**  
eskatzen badute.



## 2. EZ ETORRI PROBA EGITERA...

Sintoma hauetako edozein baduzu:

- Sukarra >37°C
- Eztul lehorra
- Eztarriko mina
- Arnasteko zailtasuna
- Usaimen- eta dastamen-galera

## 3. JAKINARAZI IKASKETA BURUTZARI...

Covid-19arekiko bereziki sentikorrek diren gaitzetakoren bat baduzu osasun ministerioaren definizioaren arabera:

- Diabeteak
- Gaixotasun kardiobaskularra (hipertentsioa barne), gibelko gaixotasun kronikoa, birrikako gaixotasun, giltzurruneko gaixotasun kronikoa.
- Immunoeskasia
- Minbizia tratamendu aktiboko fasean
- Haurdunaldia
- 60 urtetik gorakoak

Alternatibak bilatzeko.