

## **MESURES DE PROTECCIÓ BÀSIQUES RECOMANADES** **(Basades en les recomanacions de l'OMS <https://www.who.int/es>)**

### **Rentau-vos les mans sovint**

Rentau-vos les mans amb freqüència amb aigua i sabó o amb un desinfectant de mans a base d'alcohol.

### **Adoptau mesures d'higiene respiratòria**

En tossir o esternudar, cobriu-vos la boca i el nas amb el colze flexionat o amb un mocador d'un sol ús; tirau el mocador immediatament i rentau-vos les mans amb aigua i sabó o un desinfectant de mans a base d'alcohol.

Per què? En cobrir la boca i el nas durant la tos o l' esternut s'evita la propagació de gèrmens i virus. Si esternudau o tussiu cobrint-vos amb les mans podeu contaminar els objectes o les persones.

### **Mantingueu la distància social**

Mantingueu almenys 1 metre (seria òptim una distància de 2 metres) de distància entre vosaltres i les altres persones, particularment aquelles que tussin, esternudin i tinguin febre.

Per què? Quan algú amb una malaltia respiratòria, com la infecció pel SARS-CoV-2, tus o esternuda, projecta petites gotícules que contenen el virus. Si està massa a prop, pot inhalar el virus.

### **Evitau tocar els ulls, el nas i la boca**

Per què? Les mans toquen moltes superfícies que poden estar contaminades amb el virus. Si us tocau els ulls, el nas o la boca amb les mans contaminades, podeu transferir el virus.

**Si es fa atenció al públic, s'han d'extremar les mesures de neteja de tots els elements de feina.**

**No oferigueu el material propi del treball (bolígrafs, llapis, material d'oficina) als usuaris i companys.**

**Evitar reunions innecessàries i valorar sempre alternatives basades en les noves tecnologies.**