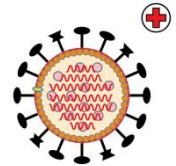




## RECOMANACIONS PER A LA VOLTA AL CENTRE

En aquest document trobaràs consells i normes que cal complir per a previndre el contagi per **coronavirus** quan tornem al centre.



### CONSELL 1: ABANS DE EIXIR DE CASA

Prendré la **temperatura** del meu cos  
Si és **major de 37,5°** he de quedar-me a casa fins que millore i cridar al metge



Si tinc tos, mocs, **no em trobe bé** o em dol alguna cosa, he de quedar-me a casa, fins que millore i cridar al metge



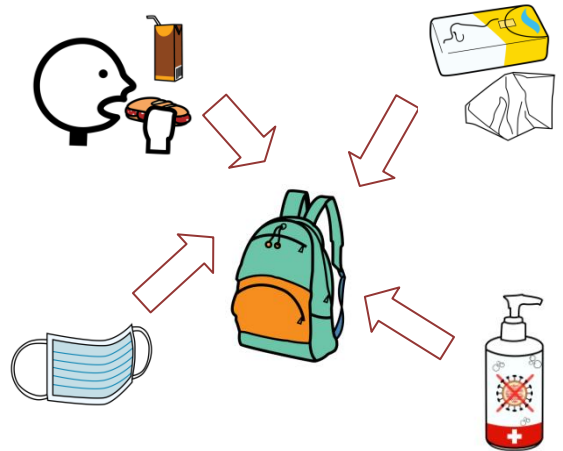
### CONSELL 2: CUIDAR LA MEUA NETEJA PERSONAL

1. **Dutxar-me** tots els dies
2. Posar-me **roba neta** tots els dies
3. Cuidar que el meu **calçat estiga net**, tots els dies



### CONSELL 3: OBJECTES PERSONALS QUE PUC PORTAR AL

1. Motxilla
2. Esmorzar
3. Mocadors de paper
4. Mascareta en bosseta de plàstic
5. Botella d'hidrogel



### CONSELL 4: QUÈ FARÉ QUAN TORNE A CASA?

1. Em canviaré de **roba**
2. Em canviaré el **calçat**
3. Em **dutxaré**



### CONSELL 5: I SI TINC DUBTES, PREGUNTES O PORS?

Parlaré amb els **professionals** del centre

perquè m'aclarisquen tot el que

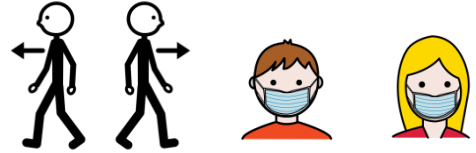
vull saber



## CONSELLS GENERALS PER A PREVIURE CONTAGIS

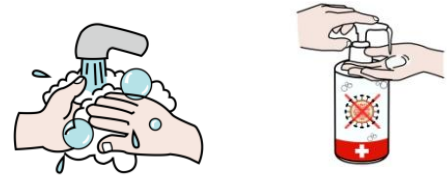
Mantindre la **distància de seguretat** de **2 metres**

Si no és possible mantindre la distància,  
usaré **màscara**



**Llavar-me** bastants vegades al dia les mans

Si no és possible,  
utilitzaré hidrogel



Si tinc **tos** o **esternudaré**,

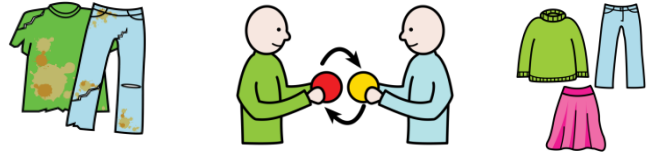
Acoste el meu braç a la boca`  
per la **part interior del colze**,  
per a evitar esguitar als altres



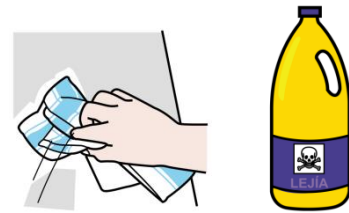
Si **tus** o **esternut** sobre **la meua mà**  
he de **llavar-me** de seguida  
amb sabó o amb hidrogel



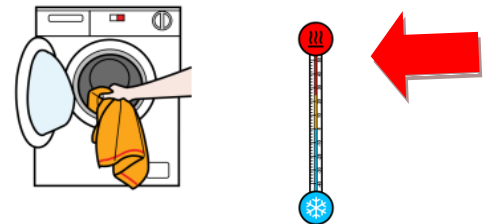
Quan tornem a la nostra casa  
**canviar-nos de roba i calçat**



**Netejar** les superfícies de la casa  
amb **aigua i lleixiu (1l/50ml)**  
o desinfectant



**Llavar** la roba i bosses d'anar a comprar  
amb aigua i sabó, si pot ser a **60°C**



Complir amb les indicacions  
del Ministeri i Conselleria  
de **Sanitat**

