



Recorda el bàsic:

Síntomes del COVID-19



- Febre > 38°
 - Tos
 - Sensació de falta d'aire
-
- Menys comuns: digestius com diarrea i dolor abdominal

Important:

No hi ha evidències que es pugui transmetre des de persones infectades sense símptomes
No hi ha evidències que es transmeti a una distància de més de 2 metres

¿Si presento símptomes, què he de fer?

- Queda't a casa i truca al teu centre de salut (o 061 o 112)
- Avisa a la teva empresa i segueix les seves instruccions en relació amb la possibilitat de teletreball
- Espera a rebre instruccions del servei públic de salut
- Segueix les recomanacions publicades pel Ministeri de Sanitat en relació a les cures domiciliàries

Si he contactat amb un company amb símptomes, què he de fer?

- Si em trobo bé: comunica-ho al teu superior i vigila els símptomes **VIDA NORMAL**
- Si no em trobo bé: Queda't a casa i truca al centre de salut (o 061 o 112)

En tots els casos, com cal protegir-se?

- Renta't les mans freqüentment (aigua i sabó o solució alcohòlica)
- Cobreix-te el nas i boca a l'esternudar o tossir, amb mocador d'un sol ús o el colze flexionat
- Mantén una distància de 2 metres davant de persones amb símptomes
- Neteja la teva zona de treball amb solució alcohòlica, així com les zones comunes amb altres usuaris
- Evita tocar-te el nas, boca i ulls
- Evita portar anells, polseres, rellotges canell i altres ornaments
- Porta les ungles tallades i cuidades
- Evita l'ús de lents de contacte, si és possible. Les ulleres porta-les ben ajustades
- Evita reunions, esdeveniments d'empresa i desplaçaments a espais amb elevades concentracions de persones treballadores
- Limita les visites de personal aliè a l'empresa