

Higiene-gomendio pertsonalak

Gomendio hauek bete beharko dira:

- 1- **Erabili beti maskara** (ikasleek etxetik ekarriko dute) eta gorde 1,5 metroko gutxieneko segurtasun-distantzia.
- 2- Eskuak ondo eta sarri garbitu ura eta xaboiarekin edo gel hiroalkoholikoarekin.
- 3- Ez ukitu begiak, sudurra eta ahoa.
- 4- Paperezko zapiak erabili eta zaborrontzi itxietara bota.
- 5- Eztul edo doministiku egitean, estali ahoa eta sudurra ukondoarekin edo zapi batekin.
- 6- Ikasle, irakasle edo beste langile batek sukarra ($>37,1^{\circ}\text{C}$) edo sintomak baditu, **etxean geratu beharko du**, barnetegira joan gabe, eta bertatik telefonoz jarri beharko du harremanetan lehen mailako arretako medikuarekin.

Recomendaciones higiénicas de carácter personal

De forma individual, se habrán de seguir estas recomendaciones:

- 1- **Utilizar siempre nuestra propia mascarilla** (los alumnos las traerán desde casa) y guardar la distancia mínima de seguridad de 1,5 metros
- 2- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón, o con gel hidroalcohólico.
- 3- Evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.
- 4- -Utilizar pañuelos de papel de usar y tirar, depositándolos en contenedores cerrados.
- 5- -Al toser o estornudar cubrirse nariz y boca con el codo doblado o bien con un pañuelo de papel de usar y tirar.
- 6- -Si un alumno/a, profesor/a u otro trabajador tiene fiebre ($>37,1^{\circ}\text{C}$) o síntomas, **deberá quedarse en casa**, sin acudir al barnetegi, desde donde ha de ponerse en contacto telefónico con médico de atención primaria.