

COVID-19A BADUZU

Etxebizitzan berrogeialdia egiteko adierazi badizute, izan liteke gaixotasuna inkubatzen ari zarelako esan izana:

- Koronabirusa duen pertsona baten kontaktu hurbila izan zarelako. Hau da, birusa duen norbaitengandik bi metrora baino gutxiagora egon zarelako, 15 minutu baino gehiago, prebentzio-neurririk gabe.
- Edo COVID-19a duen pertsona batengandik gertu egon zarelako ibilbide luzeko garraio bide batean (hegazkina, tren, autobusa, autoa, itsasontzia...).

Zer neurri bete behar dituzu:

- Etxean gelditu, ahal bada, bakarkako eta ongi aireztatutako logela batean.
- Logelatik atera behar baduzu edo beste norbaitek bertan sartu behar badu, eutsi 2 metroko distantziari, erabili maskara eta eskuak garbitu.
- Ez hartu bisitaririk.
- Eskuak maiz garbitu behar dituzu, ura eta xaboia edo gel hidroalkoholikoa erabilia.
- Ez hartu botika antitermikoak (parazetamola, ibuprofenoa...).
- Temperatura egunean bitan hartu eta idatzi.
- Sintomak agertzea zaindu.
- Ahal bada, eguneroko errutinei eutsi eta entretenitzen duten jarduerak egin.



[\(ampliar la imagen\)](#)

Bete ezean:

ZEHAPEN ADMINISTRATIBOA. COVID-19a duen norbaitekin kontaktu estua izateagatik etxean gelditu behar eta itxialdia betetzen ez baduzu, **621 €-tik 3.000 €-ra** bitarteko isuna jartzen ahal dizute.