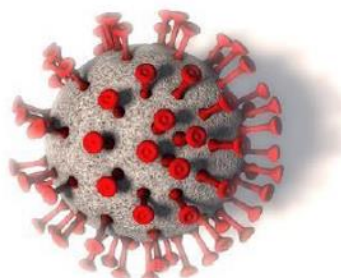




QUINS SÓN ELS PRINCIPALS SÍMPTOMES DE LA COVID-19?

**FEBRE
CANSAMENT
TOS SECA**



Els símptomes més comuns de la COVID-19 son la **febre**, el **cansament** i la **tos seca**.

Alguns pacients poden presentar dolors, congestió nasal, rinorrea, mal de coll i diarrea.

Aquests símptomes solen ser lleus i apareixen de forma gradual. Algunes persones s'infecten però no desenvolupen cap símptoma i no es troben malament.

QUÈ HAIG DE FER EN CAS DE TENIR SÍMPTOMES?

En cas de tenir símptomes és molt important **NO ACUDIR AL LLOC DE TREBALL**.

- Informa al responsable de la teva empresa
- Contacta amb el telèfon designat per la teva comunitat autònoma (a Catalunya, contacta amb el 061)

RECOMANACIONS PER AL DESPLAÇAMENT AL TREBALL

1. Sempre que puguis, utilitza les opcions de mobilitat que millor garanteixin la distància interpersonal de **1,5 metres**
2. Utilitza sempre la **mascareta en espais públics**
3. Guarda la distància interpersonal sempre que vagis pel carrer
4. En viatges amb autobús, metro o tren, guarda la distància de seguretat amb els teus companys de viatge

RECOMANACIONS EN EL CENTRE DE TREBALL



- Planifica les teves tasques i processos laborals per a garantir una distància interpersonal mínima de **1,5 metres**



- Utilitza la **mascareta** en tots els desplaçaments que realitzis a l'interior de les instal·lacions.



- En establiments públics, és obligatori l'ús de la **mascareta** en tot moment



- **Renta't les mans freqüentment** amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques.



- **Limitar l'aforament** en els llocs de pública concurrència per garantir la distància interpersonal



- **Neteja els teus efectes personals** al iniciar i al acabar la jornada laboral

- **Evita les reunions** que no garanteixin una distància segura entre persones

COM UTILITZAR LA MASCARETA?



Abans de posar-te la mascareta, **renta't les mans** amb desinfectant o aigua i sabó.

Cobreix-te la boca i nas amb la mascareta i assegura't que no hi hagi espais entre la cara i la mascareta.

Evita tocar la mascareta mentre la utilitzis

Per treure la mascareta, fes-ho per darrere, evitant tocar la part davantera amb les mans