

¿Qué puedes hacer para que no se extienda el Coronavirus en Bortziriak ?

- **No salgas de casa.** Si tienes que salir a comprar productos de primera necesidad, sal lo menos posible. Ten en cuenta que pones en peligro tu salud y la de las personas que te rodean.
- **Límpiate las manos** a menudo con agua y jabón.
- **No te toques la cara,** especialmente si no te has lavado las manos.
- **¿Qué hacer si tienes síntomas?** Fiebre, tos, dificultad para respirar,...
 - **Quédate en casa,** y
 - **Llama al Centro de Salud.**
 - **Lesaka, Etxalar, Igantzi, Arantza: 948638000**
 - **Bera: 948625040**
- **Si sientes ansiedad, angustia o piensas que necesitas ayuda emocional,** Gobierno de Navarra tiene a tu disposición un teléfono de ayuda psicológica: **848420090**
- **Si tú o algún familiar o vecino necesitáis otro tipo de ayudas,** llama al Servicio Social de Base: **948635036** o a la trabajadora social del Centro de Salud: **948638000**

Si tienes dudas sobre cómo actuar, llama la teléfono de la Enfermera de Consejo: 948 290290

**Cuidándome, cuido a los y las demás.
Tranquilidad, solidaridad y conciencia.
Gracias**