

## Zer egin dezakezu Bortzirian Coronavirisa ez zabaltzeko?

- **Ez atera etxetik** Erosketetara atera behar baduzu, saiatu ahal eta gutxien ateratzen. Kontutan hartu behar duzu oso birus kutsakorra dela eta arriskuan jartzen duzula zure osasuna eta ingurukoena.
- **Eskuak garbitu** Ura eta xaboiarekin sarritan.
- **Aurpegia ahal den eta gutxien ukitu**, batez ere eskuak garbitu aurretik.
- **Zer egin sintomak badituzu?** Sukarra, eztula, arnasteko zailtasunak...
  - **Geratu etxean** eta
  - **Deitu Osasun-zentrora.**
    - **Lesaka, Etxalar, Igantzi, Arantza: 948638000**
    - **Bera: 948625040**
- Zu zeuk edo zure senideren batek laguntza behar badu, deitu **Gizarte Zerbitzuak: 948635036** edo **Osasun Etxeko gizarte langileari: 948638000**
- Antsietatea, larritasuna edo **laguntza emozionala behar duzula sentitzen baduzu**, Nafarroako Gobernuak laguntza psikologikorako telefono bat duzu eskura: **848420090**

**Beste zalantzaren bat baduzu, jarri harremanetan Osasun Kontseiluaren telefonoarekin: 948 290290**

**Gu zainduz, besteak zaintzen ditugu. Denon ardura da.  
Eskerrik asko**