

Creus que tens símptomes de la COVID-19?

Queda't a la teva habitació

- Ventila sovint
- Si ha d'entrar algú, posa't la mascareta i els guants
- Utilitza la paperera pels mocadors



Si vas al bany o a la cuina, neteja'ls després

- Utilitza els teus estris personals
- Cal que es desinfecti tot el bany cada cop que hi vagis si és d'ús compartit



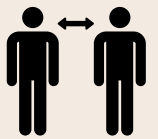
Posa't el termometro

- 3 cops al dia i envia la foto a l'educador/a



Distancia't de la resta

- Si has de sortir de l'habitació evita el contacte amb la resta de companys
- Posa't guants i mascareta
- No et quedis a les zones comunes



Menja a l'habitació

- Els educadors/es t'ajudaran a fer el dinar o deixar-te fet el dinar pel cap de setmana
- Menja a la teva habitació i a l'hora de rentar els plats vés amb mascareta i guants



Si un/a company/a està malalt/a

- Augmenta la neteja
- Pensa en ell/ella quan vagis a comprar
- Fes una mica més de menjar i deixa-li a la porta de la seva habitació



Truca i informa el teu educador/a

- Contacta amb ells/elles de forma regular per explicar com et trobes, quina temperatura tens...



Observa els teus símtomes

- Fatiga, dificultat per respirar, tos...
- Posa't el termòmetre 2 cops al dia
- Rentat bé les mans de forma regular

