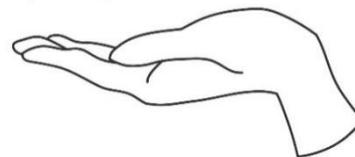


10 recomendaciones y buenas prácticas para cuidarnos

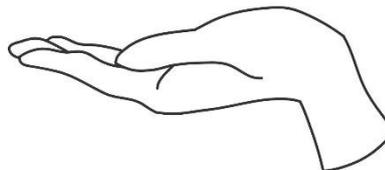
IMPACT
HUB Donostia



- 1.** En las zonas comunes, mantén la distancia social de 2 metros.
- 2.** Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- 3.** Procura utilizar sólo dispositivos propios y limpia con frecuencia tu teléfono móvil, tableta u ordenador con el material facilitado.
- 4.** Lávate las manos con frecuencia, con agua y jabón o en su defecto, con un gel hidroalcohólico, siguiendo las indicaciones. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas.
- 5.** Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y échalo después a un cubo de basura. En su defecto, utiliza la parte interna del codo para no infectar las manos.
- 6.** Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- 7.** Asegúrate de limpiar tu puesto de trabajo después de utilizarlo con el material de desinfección distribuido en el espacio.
- 8.** Limpia todos los recursos utilizados en las salas de reunión después de su uso, pomos e interruptores manipulados incluidos.
- 9.** En la medida de lo posible, utiliza un transporte individual para venir al trabajo. Si tienes que utilizar el transporte público, asegúrate de cumplir con las distancias y recomendaciones establecidas.
- 10.** Si empiezas a notar síntomas, avisa al equipo del espacio, extrema las precauciones de distanciamiento e higiene y contacta de forma inmediata con un servicio médico.

IMPACT
HUB Donostia

Elkar zaintzeko 10 gomendio eta praktika on



- 1.** Eremu komunetan, mantendu 2 metrotako distantzia soziala.
- 2.** Saihestu kontaktu fisikoa duen agurrik, eskua ematea barne.
- 3.** Saiatu norberaren gailuak soilik erabiltzen eta garbitu ezazu maiz zure mugikor, tablet eta ordenagailua erraztutako materialarekin.
- 4.** Garbitu eskuak maiz, ur eta xaboiarekin argibideak jarraituz, edo xaboirik ezean, gel hidro-alkoholikoarekin. Bereziki garrantzitsua da eztula edo usin egiterakoan garbitzea, edota potentzialki kutsatutako azalerak ukitu ondoren.
- 5.** Estali sudurra eta ahoa botatzeko musuzapi batekin eztula edo usin egiterakoan eta bota zakarrontzira berehala. Musuzapirik ezean, erabili ukondoaren barnealdea eskuak ez kutsatzeko.
- 6.** Saihestu begiak, sudurra eta ahoa ez ukitzen.
- 7.** Ziurtatu zure lanpostua erabili ondoren garbitzen duzula espazioan zehar erraztutako desinfekzio materialarekin.
- 8.** Garbitu bilera-geletetako baliabide guztiak hauek erabili ondoren, ukitutako eskutoki eta etengailuak barne.
- 9.** Ahal den neurrian, erabili banakako garraiobidea lanera joateko. Eta garraiobide publikoa erabili behar izanez gero, ziurtatu ezarritako distantzia eta gomendioak betetzen dituzula.
- 10.** Sintomarik nabaritzen baduzu, jarri harremanetan espazioko taldearekin, distantzia eta higiene arreta handitu eta jarri harremanetan berehala mediku zerbitzuarekin.

