 Doneztebeko Osasun Etxea

**Zer egin dezakezu Malerrekan eta Bertizaranan 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**. Telefonoa: **948456001**
	+ Zu zeuk edo zure senideren batek laguntza behar badu, deitu **Gizarte Zerbitzuak:** **948451746** edo **Osasun Etxeko gizarte langileari**: **948456001**
	+ 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.**