

## 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**

## ¿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**