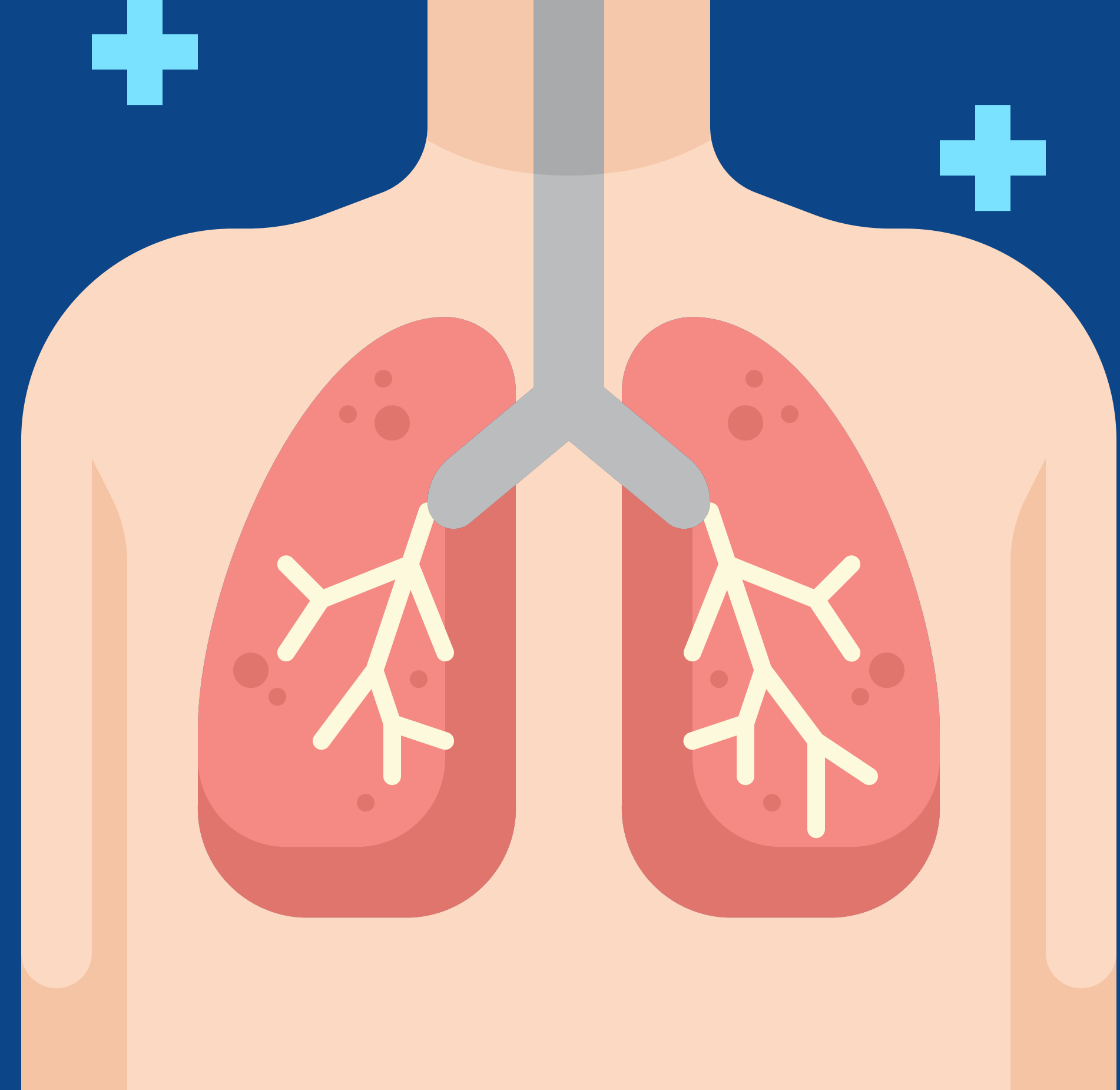


Recomanacions per Reducir el Risc d'infeccions Respiratòries



DECÀLEG

- 1 **Vacunar-nos** (professionals assistencials i no assistencials).
- 2 **Als centres sanitaris, hem de dur mascareta** (d'acord amb [aquesta resolució](#) del Departament Salut).
- 3 **Utilitzeu la mascareta sempre.** Només s'ha de retirar -el menor temps possible- en el moment de menjar o beure.
- 4 **Empreu la mascareta adequada a cada activitat** d'acord amb el que estableixen els protocols assistencials.
- 5 **Als centres no assistencials** (Focus, Gaietà Soler i Ca l'Amigó) **es recomana l'ús de la mascareta**, sobretot en espais compartits.
- 6 **Feu una bona higiene de mans** amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica.
- 7 **Si desenvolueu algun símptoma gripal**, feu ús de mascareta en tot moment i contacteu amb el vostre CAP.
- 8 **Assegureu-vos que el vostre espai està ben ventilat** en els casos que sigui possible.
- 9 **Respecteu els aforaments i seguïu les recomanacions** indicades a la cartelleria dels centres.
- 10 **Si tossiu o esternudeu**, utilitzeu un mocador d'un sol ús i renteu-vos les mans mans tot seguit.