



EGUZKIAREN, BEROAREN ETA COVID-19AREN AURREAN BABESTEKO GOMENDIOAK

HAUTATU ZURE JARDUERARAKO MASKARA EGOKIA



Maskara kirurgikoa nahikoa da kalean eta garraio publikoan dagoen arrisku-mailarako.

EGUZKITAN EGONGO BAZARA, ERABILI EGUZKITARAKO BABESA, BAITA MASKARA AZPIAN DAGOEN AZALEAN ERE



Eman krema gutxienez ordu eta erdi lehenago, eta eman berriro bi ordurik behin.

MASKARA ERABILI AURRETIK ETA ONDOREN, GARBITU AURPEGIA PRODUKTU LEUNEKIN, ETA LEHORTU JARRAIAN



Krema egokia erabilita aurpegia maiz hidratatzeak azala gutxiago lehortu dadin laguntzen du.

GOGORATU ZURE BURUA HIDRATATZEA ETA ELIKAGAI URTSUAK JATEA



Edan gutxienez bi litro ur egunean.

ERAMAN MASKARA SUDURRA ETA AHOA ERABAT ESTALTZEN DITUELA, ETA SAIHESTU MASKARA MUGITZEA



Ondo doitu badago, belarrien atzean, sudur-zubian eta abarretan urradurak sortzea saihestuko duzu. Beharrezkoa bada, eman ezazu krema.

GARBITU ESKUAK MAIZ, AHAL DELA, URAZ ETA XABOIAZ



Gel hidroalkoholikoak erabilgarriak dira eskuak garbitzeko aukerarik ez dugunean. Hondartzara edo igerilekura bazoaz, eman gela hara iritsi aurretik, eta, handik minutu batzuetara, eman eguzkitarako babesa.

SAIATU AURPEGIKO IZERDIA MAIZ LEHORTZEN



Maskara zikin edo heze badago, jarri ezazu beste bat; izan ere, eraginkortasuna galtzen du.

GOGORATU SEGURTASUN DISTANTZIA MANTENTZEA, ARE HONDARTZAN ETA IGERILEKUAN, BAI URETAN BAI KANPOAN



Guztion erantzukizuna da birusa hedatzea saihestea.

UDA HONETAN EZ AHAZTU COVID-KITA ALDEAN ERAMATEA!

Maskara, gel hidroalkoholikoa eta eguzkitarako

