

KORONABIRUSA: ERRONKAK DARRAI

JARDUERA FISIKOAN ZAINTEA

JARDUERA FISIKOAK OSASUNA ETA ONGIZATEA AHALBIDERATZEN DITU. GOGOA HOBETZEN, ONGI LO EGITEN, EDOTA URDURITASUNA ETA ANTSIETATEA MURRIZTEN LAGUNDU DEZAKE.



**EZ IRTEN
SINTOMEKIN EDO
BERROGEIALDIAN
EGONEZ GERO**

NOLA ATERA

IBILALDIAK

bakarrik, bizikide edo zaintzaile batekin.

Egunean behin.

Etxetik km 1era gehienez.

KIROLA

bakarka eta kontakturik gabe.

Egunean behin.

Udalerriaren barruan.

PREBENTZIO-NEURRIAK: ADURAZ BETETZEKOAK

Besteekin **gutxienez 2 metroko segurtasun-tartea** mantentzea.

Toki jendetsuak eta geldialdiak ekiditzea.

Eskuak ongi eta maiz garbitzea, bereziki etxetik ateratzean eta itzultzean.

Maskararen erabilpen egokia neurri osagarri bat izan daiteke.

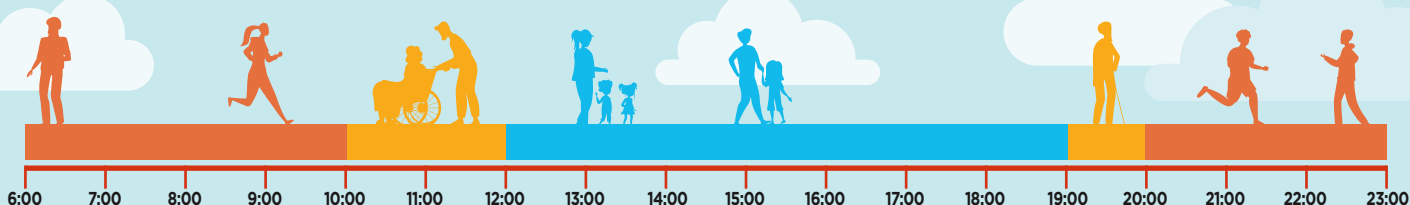


5.000 BIZTANLETIK GORAKO UDALERRIETAN ATERATZEKO ORDU-TARTEAK

14 urtetik gorako jendea:
06:00-10:00 eta
20:00-23:00

14 urtetik beherako
haurrak:
12:00-19:00 (ordu 1)

70 urtetik gora edo
mendekotasunik duen jendea:
10:00-12:00 eta 19:00-20:00



**ELKARRETARATZEAK ARRISKUA AREAGOTZEN DU
ELKARTASUNEZ ETA ZENTZUZ JOKATZEA EZINBESTEKOA DA**

Elkar zaintzeko
argibide gehiago:
www.escueladesalud.navarra.es

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



**ASKO DUGU
JOKOAN**