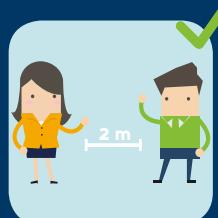


Recomanacions

Recommendations



Evita el contacte físic amb altres persones.
Avoid physical contact with other people.



Mantí la distància de seguretat d'almenys uns 1,5 metres i, si pot ser, 2.
Keep a safe distance of at least a 1.5 metres (or 2 metres, if possible) from others.



Si esternudes o tusses, tapa't amb el colze flexionat o utilitza un mocador d'un sol ús.
If you sneeze or cough, cover your mouth and nose with the crook of your elbow or use a disposable tissue.



Limita a l'estRICTAMENT imprescindible el contacte amb superfícies: taulells, taules, botons, etc
Limit contact with surfaces (counters, desks, buttons and so on) as far as possible.



No compartisques utensilis: bolígrafs, carpetes, etc.
Do not share personal items: pens, folders, etc.



Mantí una adequada higiene de mans, llava-te-les de manera adequada i sovint.
En l'entrada de l'edifici hi ha dispensadors de gel hidroalcohòlic.
Keep your hands clean: wash them thoroughly and frequently. Hand sanitiser dispensers are available at the entrance of buildings.



Si utilitzes mascareta o guants ves amb compte quan te'ls poses o te'ls lleves, i alerta amb la falsa sensació de seguretat. No substitueixen mai llavar-se les mans i el distanciament.
If you are using a mask or gloves, be careful when putting them on and removing them, and beware of the false sense of security they offer. Remember they are never a replacement for washing your hands and keeping a safe distance.