



Orain distantziak mantenduz gero, laster hurbilago egongo gara.

## #NoTeDesfases kanpaina abiarazi dugu, eta norbanakoaren erantzukizuna eskatu dugu birusaren transmisioa

■ Saihestu puntako orduak, erabili maskara, garbitu eskuak hidrogelarekin edo pentsatu, eta gero ezabatu automatikoki egiten ditugun eguneroko mugimendu horiek (pertsona batengana hurbildu, sudurra urratu...).

Gurutze Gorriak #NoTeDesfases kanpaina abiarazi du, birusaren transmisioa kontrolatzeko oinarrizko zutabe gisa norbanakoaren erantzukizuna eskatzeko.

Kanpaina honen bidez, egunero modu automatikoan egiten ditugun eta kutsatzea transmititu dezaketen mugimendu horietan pentsatzera animatzen gaituzte (pertsonengana hurbildu, ukitu, sudurra urratu, ahoa ukitu, eskuak garbitu gurea ez den zerbait ukitzen dugun bakoitzean).

Pertsona bakoitzaren esku dago, halaber, higienerari eta gizarte-distantziari buruzko oinarrizko neurriak betetzea, beste pertsona batzuekin harremanetan jartzen garenean, kanpoarekiko kontaktutik babesteko.

Azken batean, gogorarazi nahi da guztiok dugula birusaren transmisioan erantzukizun individuala, eta ezin dugula erne ibili osasun-egoerak hobera egin duelako: birusak hor jarraitzen du.

Gomendio batzuk:

1. Maskara erabili.
2. Mantendu segurtasun-distantzia.
3. Ahal baduzu, leku irekietan geratu.
4. Garbitu sarri xaboiarekin edo gel hidroalkoholikoarekin.
5. Utzi maskara leku egokietan.
6. Saihestu pilaketak.
7. Saiatu aurpegia ez ukitzen.
8. Ahal baduzu, saihestu puntako orduak.
9. Kirola egiten duzunean, eutsi segurtasun-distantziari.
10. #NoTeDesfaseak

Oporrak heldu eta lurralde osoan jaiak hasten diren honetan, Gurutze Gorriak pertsona guztien, gazte zein adinekoen, erantzukizun individuala eskatzen du osasun-egoera hobetzeko.

Horregatik, **#NoTeDesfases**.

Álvaro García Serrano  
Komunikazio Arduraduna

Arabako Gurutze Gorria  
Tfn. 945 22 22 22 luzapena 8 | 678 40 14 43 | [comunicacionalava@cruzroja.es](mailto:comunicacionalava@cruzroja.es)

Gure idazkerak gure pentsamoldea islatzen du. Gurutze Gorria hizkuntza inklusiboaren alde.