



Què puc fer per protegir-me de la COVID-19?

Mantingues al dia la teva **vacunació contra la COVID-19**

/ Recorda demanar la **dosi de record 5 mesos després** de la pauta completa de vacunació o d'haver passat la malaltia.



Utilitza la **mascareta**

/ Utilitza-la **correctament** (ajustada, tapant nas i boca) **on sigui obligatori**:



Instal·lacions sanitàries



Farmàcies



Transport públic

Si tens **més de 60 anys o una malaltia crònica**

/ O estàs en **contacte** amb una **persona vulnerable**, ajuda-la a protegir-se i utilitza la mascareta quan:



No es pugui assegurar un mínim de distància personal



Estiguis en espais interiors

Prioritza les **activitats a l'exterior**

/ **Ventila** els espais interiors.



Evita les **aglomeracions en espais tancats**

/ Si no fos possible, **utilitza la mascareta**.



Renta't sovint les **mans**

/ Fes ús del **gel hidroalcohòlic** o de l'**aigua amb sabó**.



Les vacunes són la millor manera d'evitar malalties greus, hospitalitzacions i morts, fins i tot amb les noves variants. Demana dia i hora per a la vacuna a vacunacovid.salut.cat

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/covid19