

KORONABIRUSA

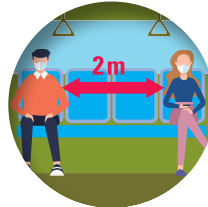
TRANSMISIOA SAIHESTEKO GOMENDIOAK EUSKADIN

TRANSMISIOA SAIHESTU
KONTAKTUAK MURRIZTU

NOIZ ETA NOLA
ERABILI MASKARA?

JOKABIDEAK
LANTOKIETAN

NOLA BABES NAITEKE GARRAIO PUBLIKOETAN
ETA EROSKETAK EGITERAKOAN



SINTOMAK IZANEZ GERO **ISOLATU** ETA
ZURE OSASUN ZENTROAREKIN HARREMANETAN JARRI

TRANSMISIOA SAIHESTU

KONTAKTUAK MURRIZTU

1

Eskuak garbitu

Besteek ukitzen dituzten objektuak edo gainazalak ukitzen dituzunean

2

Segurtasun tartea mantendu (2 metro)

Kontaktua eta hurbiltasuna saihestu zurekin bizi ez direnekin

3

Guztiek erabiltzen dituzten tokiak ukitzea saihestu eta ukitzuz gero, eskuak garbitu

(Eskutokiak, argi-etengailuak, dirua, barandak, igogailuaren botoiak...)

4

Toki publiko itxietara joatea saihestu

Segurtasun tartea ezin baduzu mantendu, maskara erabili

5

Etxera heltzerakoan, garbitu kutsatuta egon daitekeen guztia

(Erosketak, giltzak, txanponak, mugikorra, betaurrekoak, arropa...)

6

Arrisku-talderen batean bazaude, kontu handiz jokatu

(hardun dauden emakumeak, nagusiak, gaixotasun kronikoren bat duten pertsonak, immunodeprimituak...)

HONAKO SINTOMAK IZANEZ GERO



EZTULA



**EZTARRIKO
MINA**



**SUKARRA
37° BAINO
GEHIAGO**



**ARNASA
HARTZEKO
ZAILTASUNA**



**USAIMENAREN
GALERA**

ISOLAMENDUA



**ETXEAN
GERATU ZAITEZ.
KUTSATUTA EGON ZAITEZKE**



**ZURE OSASUN
ZENTROAREKIN
HARREMANETAN
JARRI**

NOIZ ETA NOLA ERABILI MASKARA?



NORK ETA NON?

- Arrisku-taldeko pertsonekin egon behar baldin baduzu
- Arrisku-taldearen parte baldin bazara
- Leku itxietan, 2 metroko distantzia ezin baldin baduzu mantendu

NOLA?

Garbitu eskuak
erabili aurretik
eta ondoren



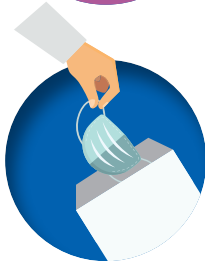
Ondo estali ahoa,
sudurra eta kokotsa,
aurpegiaren eta
maskararen artean
tarterik utzi gabe (ez
ipini ez lepoan ezta
ahoa)

Kendu
belarrietako
kordeletatik hasita



Aldatu hezea
dagoenean edo
hondatzen denean.
Botatzerako orduan,
sartu poltsa itxi batean
esposizioa saihesteko

Berrerabilgarria
bada, gorde
ezazu poltsa
itxi batean



**EZ UKITU
AURREALDEA.
EGITEN BADUZU,
GARBITU ESQUAK**

- Eskularruek birusa transmititu dezakete, zure eskuen antzera, garbi ez badaude
- Maskararen erabilera eskuak garbitzearekin batera joango da beti

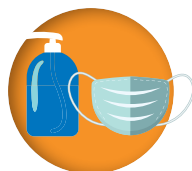
JOKABIDEA LANTOKIETAN

- Posible bada, aireberritu
- Garbiketa indartu
- Segurtasun tartea mantendu
- Eskuak garbitu
- Saihestu ukitze fisikodun agurrak



UGAZABA BALDIN BAZARA

- Segurtasun neurriak azaldu
- Langileei higienarako produktuak eman
- Planifikatu lanak segurtasun tartea mantentzea posible izateko (2 metro). Posible ez baldin bada, baloratu infekzioa saihesteko neurriak (Lan-Arriskuak eta Lan-Osasuna aurrezaintzeko zerbitzuak)
- Baloratu lanera sartzea modu tartekatuan egin beharko litzatekeen edo ez
- Erraztu telelana eta bilera telematikoak
- Lantokia jendearentzat zabalik baldin badago, errespetatu edukiera eta segurtasun materiala eskaini



LANGILEA BALDIN BAZARA

- Jarraitu gomendioak
- Ez erabili maskararik zure lana egiteko beharrezkoa ez baldin bada
- Eskularruak eta maskara erabiltzen baldin badituzu, lana bukatutakoan, argibideak jarraituz kendu eta ondoren eskuak garbitu
- Uniformea jantzita baldin badaramazu, irten aurretik, erantzi, sartu poltsa batean, itxi eta garbiketa tokira eraman
- Materiala partekatzea saihestu. Partekatuz gero, desinfektatu lehenago eta geroago, eta eskuak garbitu
- Mantendu zure lan-eremua txukun eta objekturik gabe, garbiketa errazteko
- Sintomak nabaritzen baldin baldituzu, enpresari jakinarazi eta zure osasun zentroarekin harremanetan jarri



ARRISKU-TALDE BATEAN BAZAUDE

Arrisku-taldeak honako hauek dira: haurdun dauden emakumeak, 60 urte baino gehiagokoak eta aurretiko gaixotasun bat duten pertsonak (hipertentsio arteriala, gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa, birikietako gaixotasun kronikoren bat, minbizia tratamendu aktiboan edo immunodepresioa)

1. Zure lantegiko Lan-Arriskuak eta Osasuna aurrezaintzeko zerbitzuan kontsultatu eta zure osasun zentrorra joan arriskuaren banakako ebaluazio baterako
2. Medikuek lanik ez egitea aholkatzen baldin badizute, zure egoera lan-istripuztat joko da
3. Lanean jarraitzen baldin baduzu, kontu handiz jokatu (maskara ipini, kontaktua eta bilerak saihestu...)



ETXERA HELTZERAKOAN...

- Kendu zapatak etxean sartu aurretik
- Poltsa, giltzak, diru-zorroa, mugikorra eta abar sarreraren ondoko txoko batean utzi (kaxa edo antzekoa) eta desinfektatu (alkoholean bustitako oihal batekin)
- Eskuak garbitu
- Arropak garbitu toki itxietan egon baldin bazara
- Arropak kendu hauek astindu gabe
- Egunean bi aldiz tenperatura hartu. 37° baino gehiagokoa baldin bada, zure osasun zentroarekin harremanetan jarri



Gogoratu:

- **Sintomak baldin badituzu edo sintomak dituen norbaitekin kontaktuan egon baldin bazara, ISOLATU**
- **Ez irten etxetik eta zure osasun zentroarekin harremanetan jarri**
- **Gaixotasuna baieztatzen baldin badizute, zure hurbileko kontaktuak jakinaren gainean jarri**

NOLA BABES NAITEKE GARRAIO PUBLIKOETAN ETA EROSKETAK EGITERAKOAN?



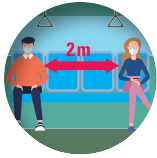
Maskara izanez gero, erabili



Sartu eta irten aurretik eskuak garbitu



Aurpegia ikutzea saihestu



Segurtasun tartea mantendu (2metro)



Barandak eta gainazalak ukitzea saihestu, eta ukituz gero, eskuak garbitu



Saiatu puntako orduetan ez irteten



Ez ukitu erosi nahi ez dituzun produktuak



Segurtasun tartea mantendu (2 metro)



Saiatu puntako orduetan ez erosten



Ahal den neurrian txartelarekin ordaindu



Erosketak poltsa itxi batean eraman eta gorde aurretik garbitu



ARRISKU-TALDEREN BATEAN BALDIN BAZAUDE, KONTUZ!

Haurdun dauden emakumeak, 60 urte baino gehiagokoak eta aurretiko gaixotasun bat duten pertsonak (hipertentsio arteriala, gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa, birikietako gaixotasun kronikoren bat, minbizia tratamendu aktiboan edo immunodepresioa)

GARRAIO PUBLIKOA ERABILTZEA SAIHESTU

TOKI PUBLIKO ITXIETARA JOATEA SAIHESTU

OHIKOAK EZ DIREN PERTSONEKIN KONTAKTUA SAIHESTU

TELEFONO BIDEZ KOMUNIKATU SENIDE ETA LAGUNEKIN

EGOERA HAU ZURETZAKO GEHIEGI BALDIN BADA

JAR ZAITEZ HARREMANETAN OSASUN AHOLKUAREKIN

900 20 30 50

ONGIZATE EMOZIONALA



- Pentsatu egoera hau pasatuko dela
- Isolamendua beharrezkoa da kutsadura saihesteko
- Sortu zure eguneroko errutina
- Telefonoz komunikatu jendearekin
- Saiatu jarrera positiboa izaten eta erlaxatu
- Informatuta egotea ona da, baina mugak jarri

ELIKADURA



- Menu osasuntsu eta orekatuak prestatu
- Frutak, barazkiak eta lekaleak jan
- Ondo hidratatu, ur asko edan
- Otordu arteko mokaduak saihestu, opil industrialak, adibidez

ARIKETA FISIKOAK



- Egin egunero ariketa fisikoa: etxeke lanak, dantza, kirola eta oinez ibili
- Saihestu sedentarismoa
- Ez zaitez ordu bete baino gehiago jarlekuan eserita egon

LOTARAKO OHITURAK



- Lotarako errutina bat sortu
- Lotarako ordutegi erregularrak sortu
- Ohera joateko eta ohetik jaikitzeko ordutegia planifikatu
- Ez zaitez ohean denbora gehiegi geratu
- Ez zaitez gauzez telebista aurrean berandura arte egon

ETXEAN BAKARTURIK EGOTEKO NEURRIAK

AHAL BADA, PAZIENTE BAKOITZA GELA BATEAN EGON DADILA



■ Gelatik irtetekoan maskara ipini eta segurtasun-tartea gorde

■ Gela aireztatuta eduki, kalera begira dagoen lehio batekin eta atea itxita

■ Garbitzeko: ura lixibarekin nahasturik erabili



■ Posible baldin bada, bainugela bat pazientearentzako



■ Jateko eta edateko tresnak: temperatura altuan garbitu, ontzi-garbigailuan, ahal bada



■ Telefonoa piztuta izan



ETXEKO GAINERAKO BIZILAGUNENTZAKO GOMENDIOAK

- Bakartutako pertsonarekin ez kontaktatu
- Pazientea pertsona bakar batek arta dezala
- Pazientearekin edo bere gauzeekin kontaktua izaten den bakoitzean eskuak ura eta xaboiarekin garbitu
- Kontaktu tokiak sarritan garbitu: txorrotak, etengailuak, ateetako eskutokiak...



■ Erabilitako arropa eta maindireak: poltsa itxi batean sartu garbigailuan garbitzeko



■ Zabor-ontzia: estalki automatikoarekin eta barruko poltsa itxitura hermetikoarekin



■ Eskuak garbitzeko modu egokia: 40-60 segundu ura eta xaboiarekin