



HIGIENE PERTSONALERAKO NEURRIAK

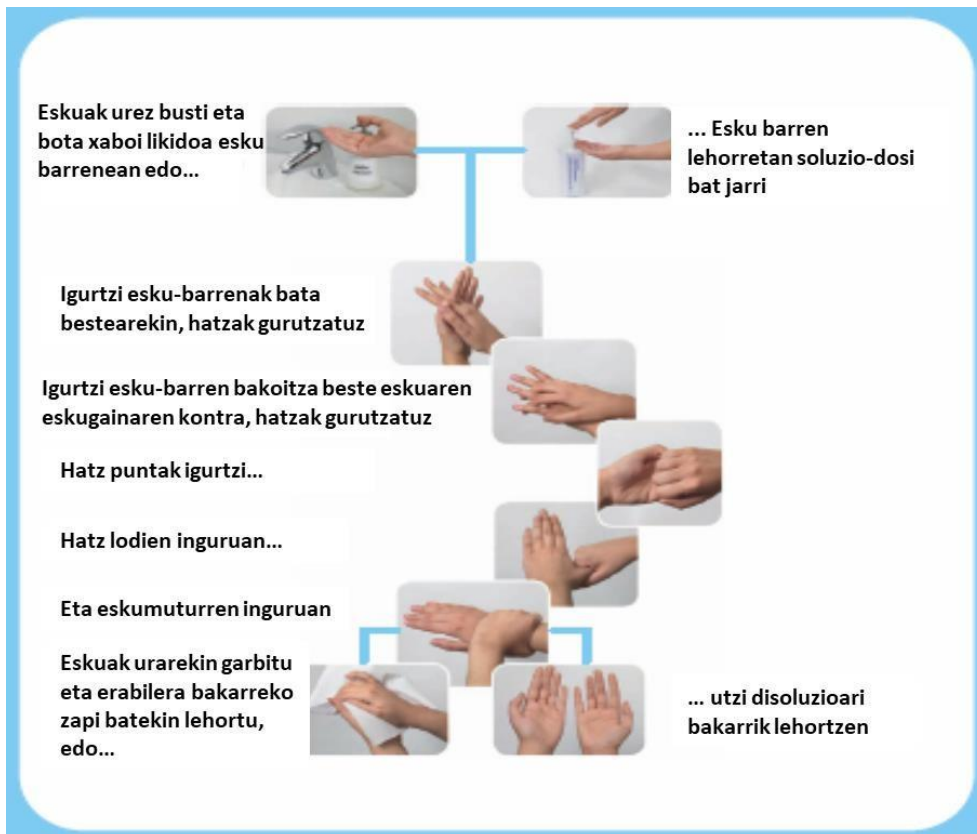
Eskuen higiena ura eta xaboiak (1. irudia)

- Eskuen higiena ura eta xaboiarekin egitea gomendatzen da.
- Gomendagarria da eskuak maiztasunez garbitzea eta bereziki:
 - ✓ Eztul egin ondoren.
 - ✓ Doministiku egin ondoren.
 - ✓ Mukiak jo ondoren, sudurra edo ahoa ukitu ondoren.
 - ✓ Bazkari bakoitzaren aurretik eta ondoren.
 - ✓ Komunera joan ondoren.
 - ✓ Jolastu edo objektu arruntak ukitu ondoren.
 - ✓ Bereziki zikinak daudela ikusten denean.

Eskuak garbitzeko prozedura ondorengoa da (ikusi 1. irudia):

1. Lehenengo eskuak urarekin busti.
2. Xaboa aplikatu eta eskuak igurtzi hatzen artean eta azazkalen azpian garbituz.
3. Ondoren txorrotako ur askorekin urberitu.
4. Eskuak lehortu erabilera bakarreko zapi batekin.
5. Aipaturiko erabili bakarreko zapiak txorrota itxi.
6. Erabilera bakarreko papera, pedala eta estalkia duen kubo batera bota, ahal bada, plastikozko poltsa duena. Ondoren kubo itxi.

1. Irudia. Eskuak garbitzeko modua



Komenigarria da ikastetxeko langileriak ondorengo egitea planteatzea:

- Haur txikien eskuak ura eta xaboz garbitzea eta nagusiagoei irakastea.
- Metodo didaktikoak ezartzea, ikasleek eskuak garbitzen ikasteko.
- Ikasleen familiei eskuak garbitzearen garrantzia jakinaraztea eta gomendatzea.

Arnas-higienea (2. irudia)

- Ikasleei eztula edo doministiku egitean ondoren agertzen den moduan egitea irakatsi behar zaie:
 - ✓ Erabilera bakarreko paperezko zapi edo komuneko paperezko zapia erabili, horren ondoren, erabilitako zapia zakarrontzira bota eta eskuak garbitu.
 - ✓ Ez baduzu erabilera bakarreko paperezko zapirik, ukondoaren flexuraren gainean egin (ikusi 2. irudia).

2. Irudia. Arnas-higienerako neurriak



- 1.** Eztul eta doministiku egitean estali ahoa eta sudurra **PAPEREZKO MUSUZAPIEKIN**, eta **ZABOERRETARA** bota.
- 2.** Ez baduzu paperezko zapirik, eztul eta doministiku egin **ALKANDORAREN MAHUKAREN GAINEAN**, eskuak ez kutsatzeko.