

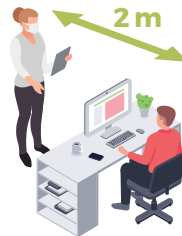
JOKABIDEA LANTOKIETAN

- 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 badituzu, 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



Cogoratu:

- **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**