

ABUZTUAREN EGUNERATZEA

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

Erabili maskara

Gogoratu nahitaez erabili behar dela

2

Eskuak garbitu

Besteek ukitzen dituzten objektuak edo gainazalak ukitzen dituzunean

3

Segurtasun tartea mantendu (gutxieneko tartea 1,5 m)

Kontaktua eta hurbiltasuna saihestu zurekin bizi ez direnekin

4

Pertsona-pilaketak saihestu

Birusaren transmisio-foku garrantzitsua dira

5

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

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

6

Etxera heltzerakoan, garbitu kutsatuta egon daitekeen guztia

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

7

Arrisku-talderen batean bazaude, kontu handiz jokatu

(haurdun 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. BAITA ERE,
PCR PROBA BATEN
EMAITZAREN ZAIN
BAZAUDE



**ZURE OSASUN
ZENTROAREKIN
HARREMANETAN
JARRI. EDO OSASUN
AHOLKUAN 900 20 30 50**

NOLA ETA NON ERABILI MASKARA?



NON?

- Bide publikoan, aire zabalean eta erabilera publikoko espazio itxietan. Nahitaezkoa izango da maskara erabiltzea sei urtetik gorako pertsonentzat, haien arteko distantzia edozein dela ere.
- Garraiobide desberdinetan

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 ESKUAK**

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

Maskara ez da nahitaezkoa izango langileak eserita daudenean, baldin eta beren artean 1,5 metroko tarteari euts badiezaioke lanean. Bai, ordea, baldin eta espazio komunak partekatzen badituzte, korridoreetatik zirkulatzen badute, bileretara joaten badira edo hurbil egon daitekeen beste edozein egoeratan



UGAZABA BALDIN BAZARA

- Segurtasun neurriak azaldu
- Langileei higienarako produktuak eman
- Planifikatu lanak segurtasun tartea mantentzea posible izateko (gutxieneko tartea 1,5 m). 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



JOKABIDEA LANTOKIETAN

LANGILEA BALDIN BAZARA

- Jarraitu gomendioak
- 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)



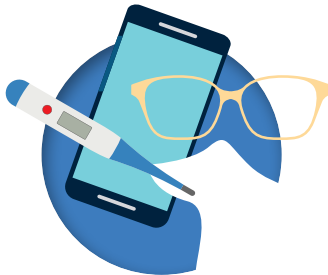
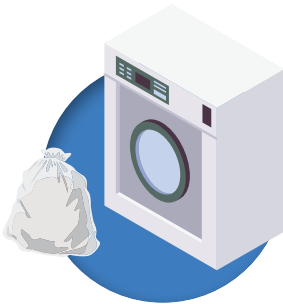
1. Zure lantegiko Lan-Arriskuak eta Osasuna aurrezaintzeko zerbitzuan kontsultatu eta zure osasun zentrora joan arriskuaren banakako ebaluazio baterako
2. Medikuek lanik ez egitea aholkatzen baldin badizute, zure egoera lan-istripuztat joko da
3. Lanean jarraitzen baldin baduzu, kontu handiz jokatu (maskara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

ETXERA

HELTZERAKOAN

GOGORATU

- 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°C 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?



Erabili beti
maskara



Sartu eta irten aurretik
eskuak garbitu



Aurpegia ikutzea
saihestu



Segurtasun tartea
mantendu (gutxieneko
tartea 1,5 m)



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
(gutxieneko tartea
1,5 m)



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

ETXEAN BAKARTURIK EGOTEKO NEURRIAK

AHAL BADA, PAZIENTE BAKOITZA GELA BATEAN EGON DADILA



■ Gelatik irteterakoan maskara ipini eta segurtasun-tartea gorde

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

■ Garbitzeko: ura libixarekin nahasturik erabili



■ Posible baldin bada, bainugela bat pazientearentzako



■ Jateko eta edateko tresnak: tenperatura 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 gauzekin 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