

**ADMINISTRAZIO OROKORRAREN ETA ERAKUNDE AUTONOMOEN LAN-EREMUAN ESKULARRUAK, MASKARA, TXABUSINA EDO BUZOA ETA BETAURREKOAK EDO PANTAILA BEHAR BEZALA JARTZEKO IRIZPIDEAK. V. Oharra (2020-05-07)****AURRETIAZKO GOGOETAK**

Norbera babesteko ekipamenduen (aurrerantzean, NBE) prebentziozko erabilera, bain gizarte-esparruan bai lan-eremuan, infekzio-iturriaren kontrolerako bitarteko gisa balio du SARS-CoV-2 koronabirusaren aurrean, sintomarik garatu ez duten edo sintomarik gabe jarraitzen duten infektatutako gizabanakoen arnas-tanten hedapena murrizten baitu.

Kontuan izan behar da lantokiko pertsona sintomatikoen jarduketa- eta kontrol-prozedura jada zehaztuta dagoela, osasun-larrialdi honen hasieran eta oraindik indarrean dagoen informazio-ohar batean jakinarazi zen.

Laneko eremuan norbera babesteko ekipamenduen prebentziozko erabilerari dagokionez, gure ustez, lantokietako irizpide orokorra lanpostuen artean eta zentroko gainerako espazioetan 2 m-ko distantzia-neurria mantentzea izan behar da, betiere lanpostuak pertsonen artean eskatzen den distantziari eutsi ahal izateko espazioak egokiak badira.

Hala ere, administrazioko langileek kanpoan egiten dituzten zereginetan, kasu bakoitzean beharrezkoak diren NBE erabili beharko dituzte, XI. jarraibidean aipatu den bezala. XI. JARRAIBIDEA. ESKULARRUAK, MASKARAK ETA SOLUZIO HIDROALKOHOLIKOAK HAUTATZEKO ETA ESKURATZEKO IRIZPIDEAK, CORONAVIRUS SARSCOV-2K ADMINISTRAZIO OROKORREKO ETA ERAKUNDE AUTONOMOETAKO LAN-EREMUAN KUTSA DEZAKEENAREN AURREAN (2020ko apirilaren 27a).

Dokumentu honetan, administrazioko langileek erabil ditzaketen NBE guztiak behar bezala jartzeko irizpideak jasotzen dira. Oro har, eskularruak eta maskarak, erabiliko dira. Buzoak edo txabusinak eta betaurrekoak edo pantailak lanpostu jakin batzuetan baino ez dira erabiliko.

LANTOKIAN DAUDEN PERTSONA GUZTIEN PREBENTZIO-JARDUERA HIGIENIKOAK**Eztul edo doministiku egiten baduzu:**

- Estali ahoa eta sudurra paperezko zapi batekin, eta gero bota zakarrontzira.
- Ez baduzu paperezko zapirik, eztul edo doministiku besoaren gainean edo ukondoaren barneko angeluan egin, eskuak ez kutsatzeko.
- Eztul edo doministiku egiten baduzu eta eskuak estaltzeko erabiltzen badituzu, ez ukitu aurpegia, sudurra edo begiak eta garbitu eskuak berehala.

Ez agurtu eskua estutuz edo bi musu emanez, hitzekin edo beste keinu batzuekin agurtzea nahikoa da.



Lagundu zure lantokia garbitzen, garbiketako langileek errazago garbitu ahal izateko, lan-mahaiaietako gainazalak eta zentroan egon daitezkeen beste azalera komun batzuk libre utzi behar dira.

- **Bertan dauden pertsonen hurrenez hurren erabili behar dituzten objektuak eta erabili ondoren garbitu egingo dira.**

Eskuen higieena:

- **Eskuetako higieena** da koronabirusaren aurkako infekzioa prebenitzeko eta kontrolatzeko neurri nagusia. Beraz, garbitu eskuak maiz.
 - 1. Eskuak ur ugarirekin hezatu
 - 2. Eskuetan jaboia eman grifoa itxita dagoela.
 - 3. Esku ahurrak igurtziz hasi
 - 4. Behatzak tartekatu eta eskuaren ahurra eta aurrealdea igurtzi
 - 5. Hartzak tartekatuz jarraitu eta euren arteko tarteak garbitu.
 - 6. Eskuak parean jarri, hatzak heldu eta alde batetik bestera mogitu.
 - 7. Hatz potoloa hartu heltzeko zona garbitzeko.
 - 8. Hatzetako ermamiak garbitu eskuen ahurrekin igurtziz.
 - 9. Eskuak ur ugarirekin xafarratu. (8 segundo).
 - 10. Eskuak botatzeko papera ugarirekin lehortu.
- Eskuen higieena errazteko, ez erabili eraztunik, eskumuturrekorik edo bestelako apaingarririk. Eskumuturreko erlojua erabiltzen baduzu, kendu eskuak garbitzeko unean, behar bezala garbitu ahal izateko.
- Garbitu 20 segundoz gutxienez, eta, bereziki, jan aurretik eta, istripuz, eztul edo doministiku egitean eskua jartzen duzunean.
- Ez ukitu txorrota eskuak garbitu ondoren ixteko, itxi lehortzeko erabili duzun paperarekin, eta, gainera, saiatu paper horrekin berarekin konketen gainetan utzitako ur-zipriztinak eta/edo xaboia garbitzen.

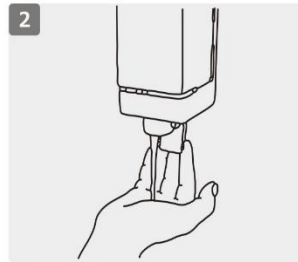
Jarraian, eskuak garbitzeko azalpen kartelak jasotzen dira.

Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para:

LAVAR CORRECTAMENTE LAS MANOS



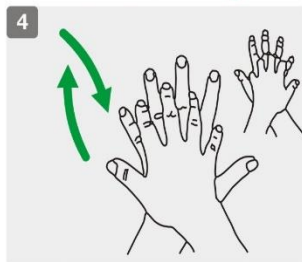
Humedezca sus manos
con abundante agua



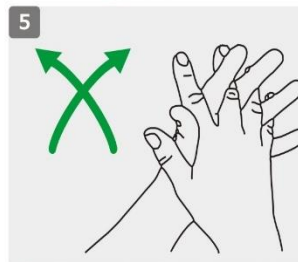
Enjabone sus manos
con el grifo cerrado



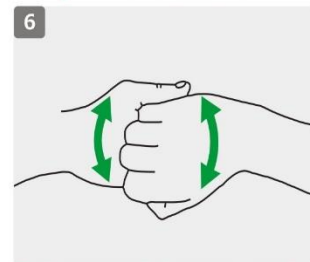
Comenzar frotando las
palmas de las manos



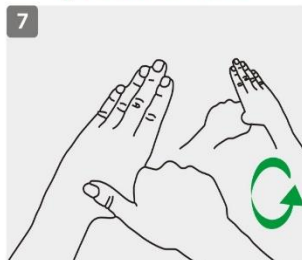
Intercale los dedos y frote por la palma
y el anverso de la mano



Continúe con los dedos intercalados y
limpie los espacios entre sí



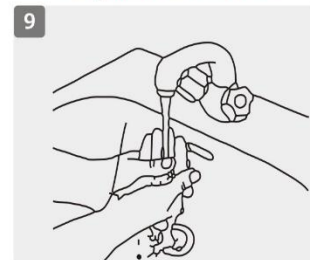
Con las manos de frente agárrese los
dedos y mueva de lado a lado



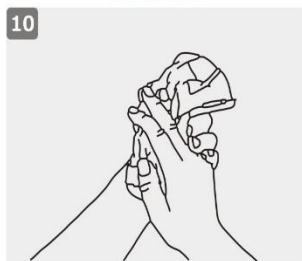
Tome el dedo "gordito", como en la
figura para limpiar la zona del agarre
de la mano



Limpie la yema de los dedos,
frotando contra la palma de las manos



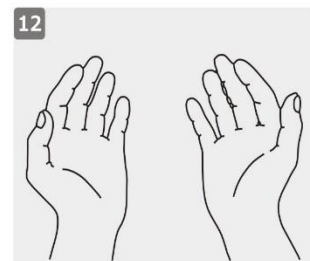
Enjuague sus manos con abundante
agua (8 seg. aprox.)



Seque las manos con una toalla
desechable o con aire caliente



Cierre el grifo con una
toalla desechable



Ya está!



World Health
Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

Figura 2: Antisepsia de manos con Solución hidroalcohólica



Recuerda que después del uso repetido de soluciones hidroalcohólicas (5-10 veces) se recomienda lavarse las manos con agua y jabón.





NBEak JARRI AURRETIK JAKIN BEHAR DUZU...

- NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUEN ERABILERA, JENDE ASKO DAGOEN LEKUETARA ETA SEGURTASUN-DISTANTZIA 2 METROKOA EZ DEN LEKU ITXIETARA JOATEN GARENEAN EGINGO DA.
- NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUEN ERABILERA NEURRI OSAGARRITZAT BAINO EZ DA HARTU BEHAR, ETA EZ EZARRITAKO PREBENTZIO-NEURRIEN ORDEZKAPENTZAT, HALA NOLA:
 - ✓ URRUNTZE FISIKOAK
 - ✓ ARNAS ETIKETA
 - ✓ ESKUEN HIGIENEA
 - ✓ AURPEGIA, SUDURRA, BEGIAK ETA AHOA EZ UKITU
- EZINBESTEKO DA ESKUAK GARBITZEA BABES IDIBIDUALEKO EKIPOAK (NBE) ERABILI AURRETIK ETA ERABILI ONDOREN.
- NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUEN ERABILERA EGOKIA FUNTSEZKOAK DA NEURRIA ERAGINKORRA IZAN DADIN, ETA LANGILEAK INFORMATUZ ETA KONTZIENTZIATUZ HOBETU DAITEKE.
- MASKARAREN ERAGINKORTASUNA 4 ORDUKOA DA; HORI DELA ETA, DENBORA GEHIAGO ERABILI BEHAR BADA, LANGILEAK DENBORA HORI IGARO ONDOREN, BOTA ETA BESTE BAT JARRI BEHARKO DU.
- NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUEN ERABILERA INFEKZIO-ITURRIA KONTROLATZEKO BALIABIDEA DA, BIRUSAREN HEDAPENA MURRIZTEN BAITU.
- NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUAK LAN-EREMURA SARTZERAKOAN JARRI ETA HANDIK IRTETEAN KENDU.
- NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUAK EMPRESAREN IBILGAILUAN EZ DIRA JARRI BEHAR.
- KANPOTIK ESKULARRU ETA MASKARA PROPIOEKIN JOANEZ GERO, KANPOKO LANAK EGITEN DIREN LANTOKI BAKOITZEAN SARTZERAKOAN BOTA EGIN BEHARKO DIRA ETA BERTAN GAUDEN BITARTEAN BESTE BATZUK ERAILI.
- AUTO-KUTSADURA KUTSATUTAKO EDO KALTETUTAKO NBEAK UKITU ETA BERRERABILTZEAN GERTATUKO DA; HORREGATIK, BEREHALA ORDEZTU BEHARKO DIRA.
- ERABILI ETA BOTATZEKO NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUAK EZ BERRERABILI; ERABILI ONDOREN BEREHALA BOTA.
- BABES-ELEMENTUAK HONAKO ORDENA HONETAN JARRIKO DIRA: ESKULARRUAK, BUZOA EDO TXABUSINA, MASKARA, BETAURREKOAK EDO PANTAILA.
- AURREKO KASUAN ADIERAZITAKO NBE GUZTIAK JARRIZ GERO, BIGARREN ESKULARRU PAREA JARRI BEHARKO DA EKIPO GUZTIAK JARRI ONDOREN.
- BABES-ELEMENTUAK HONAKO ORDENA HONETAN KENDUKO DIRA: ESKULARRUAK, BETAURREKOAK EDO BABESTEKO PATALLA, TXABUSINA EDO BUZOA ETA MASKARA. NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUAK HORRETARAKO JARRITAKO EDUKIONTZI EGOKIAN BOTA. ESKUAK URAREKIN ETA XABOIAREKIN GARBITU, MODU EXAHUSTIBOAN.

**OHARRAK**

Higiene-jarraibide horiek gauzatzeko, beharrezkoa da:

1. Komunetan edo eskuak garbitu behar diren lekuetan eskuak garbitu eta lehertzeko xaboi eta paper nahikoa hornitzea.
2. Komunetara eskuak garbitzera joateko zailtasunak dituzten pertsonei eskuak garbitzeko edo protokolo honetan deskribatutako beste egoera batzuetarako oinarri hidroalkoholikoko soluzio-potoak ematea.
3. Gune horietan eskuak behar bezala nola garbitu adierazten duten kartelak jartzea.
4. Paperezko zapiak jartzea eremu erkideetan, ez tul edo doministiku egingo duten pertsonek erabil ditzaten.
5. Plastikozko poltsa duen paperontziak jartzea, biltzeko.
6. Eskuoihaltxoak edo erabili eta botatzeko papera izatea, guztiek erabiltzeko objektuak disoluzio desinfektatzaile batekin garbitzeko.

ERANSKINAK

Jarraian erakusten diren eranskinetan grafikoen eta bideoen bidez NBE nola jarri eta kendu azaltzen da:

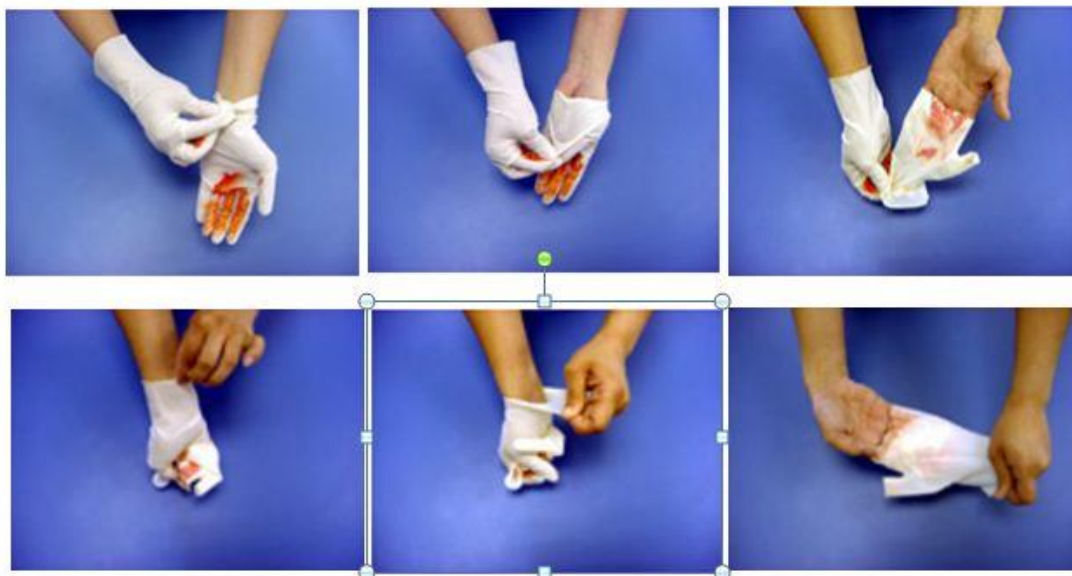
1. Eskularru babesleak (ikus I. ERANSKINA)
2. Maskara kirurgikoak (ikus II. ERANSKINA).
3. Erabili eta botatzeko mantalak (ikus III. ERANSKINA).
4. Babes betaurrekoak edo pantaila babeslea (ikus IV. ERANSKINA).

I.ERANSKINA

ESKULARRUAK ERABILTZEKO GOMENDIO OROKORRAK

1. Eskuak garbitu eta lehortu eskularruak jarri aurretik.
2. Eskularruen erabilerak ez du eskuen garbiketa ordezkatzen.
3. Eskularruetan pitzadurak saihesteko ,azkazalak motzak eraman eta eraztunak eta pultserak ez erabili.
4. Eskuetan zauriren bat izanez gero apositu batekin babestu.
5. Eskularruak bero iturrietatik eta eguzki – argiaren eraginetik urrun mantendu.
6. Edukiontzitik ateratzean eskularruak pitzatzea saihestu
7. Kutsatutako eskularruak, gainazal garbiak ukitu aurretik kenduko dira horretarako egokitu diren ontzietan botaz.
8. Eskularruak kendu eta berehala eskuka garbituko dira.
9. Erabilitako eskularruak ez dira poltsikoetan sartu behar

Latexezko eskularruak: agente infektzioen aurrean hesi eraginkorra osatzen dute. Aldaketa-maiztasuna: 15-30 minutu.



Ondoko azalpen bideoa ikustea gomendatzen da:

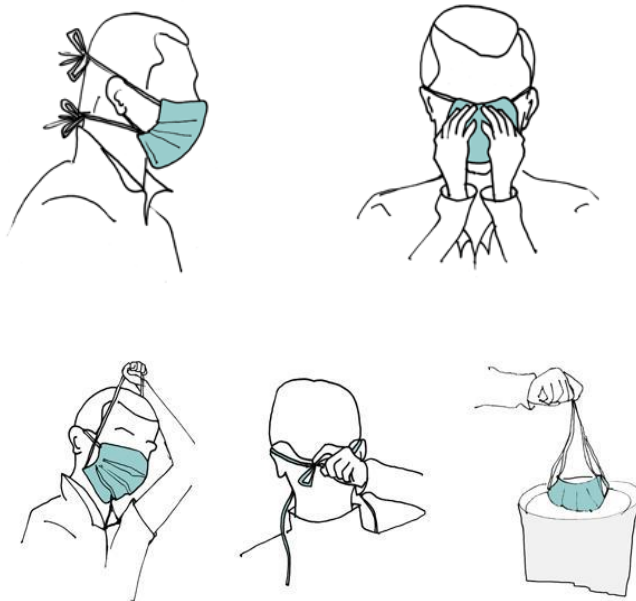
<https://www.youtube.com/watch?v=HV5Equ6Qi1I>

<https://www.youtube.com/watch?v=8RaIR51JR7s>

II. ERANSKINA

MASKARA KIRURGIKOA NOLA JARRI ETA KENDU

1. Maskara jarri aurretik, eskuak alkoholezko oinarria duen desinfektatzaile batekin edo ur eta jaboiarekin garbitu.
2. Maskara ondo egokitu: ahoa eta sudurra maskarekin estali eta aurpegiaren eta maskararen artean zirrikiturik ez dagoela ziurtatu.
3. Maskara erabiltzen den bitartean ukitzea saihestu; ukitzen baduzu, eskuak alkoholezko oinarria duen desinfektatzaile batekin edo ur eta jaboiarekin garbitu.
4. Maskara aldatu: 4 ordu jarraian erabili ondoren, hezetzen bada eta pitzaduraren bat izanez gero.
5. Maskara kentzeko: atzetik kendu (maskararen aurrealdea ez ukitu); estaldura duen ontzi batean bota.
6. Maskara kendu ondoren eskuak alkoholezko oinarria duen desinfektatzaile batekin edo ur eta jaboiarekin garbitu.



Ondoko azalpen bideoak ikustea gomendatzen da:

<https://www.youtube.com/watch?v=W07nqrUF3IU&t=4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=DIAYud8sJYs>



III. ERANSKINA

TXABUSINA NOLA JARRI ETA KENDU

A. Jarri:

1. Txabusinarekin gorputz – enborra lepotik belaunetaraino estali, besoak eskumuturreraino, eta bizkarraren inguruan tolestu.
2. Atzetik lotu, lepoan eta gerrian.

B. Kendu:

1. Txabusinaren aurrealdea eta mahukak kutsatuta daude.
2. Lokarriak askatu .
3. **Txabusinaren barrualdea soilik ukituz**, lepoaren eta sorbalden gainetik pasa.
4. Txabusina alderantziz irauli.
5. Tolestu edo bildu eta bota.

BUZOA NOLA JARRI ETA KENDU

A. Jarri:

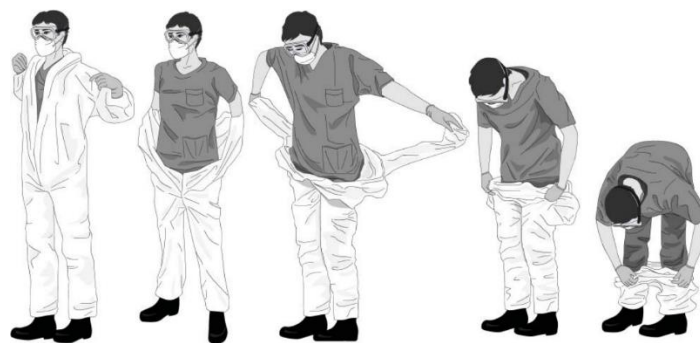
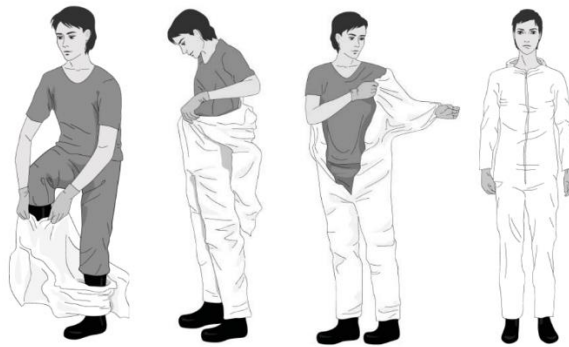
1. Lehenengo hanka bat sartu eta gero bestea
2. buzoa gorputz erdiraino igo
3. mahuketatik esku bat sartu eta gero bestea
4. buzoa gorputzera egokitzen duzunean kremailera goraino lotu.

B. Kendu:

1. Burua atzerantz eraman kremailerari ondo eusteko eta guztiz ireki azala eta traje septikoa ukitu gabe.
2. Buzoa goitik behera ateratzen hasi
3. Buzoa gerritik behera eta barrutik kanpora bildu heldulekuaren beheko zatira arte, oin bat erabili buzoa bestetik ateratzeko eta alderantziz
4. modu seguruan bota.

GOBERNANTZA PUBLIKO ETA
AUTOGOBERNU SAILA
Funtzio Publikoko Sailburuordetza

DEPARTAMENTO DE GOBERNANZA
Y AUTOGOBIERNO
Viceconsejería de Función Pública



Ondoko azalpen bideoa ikustea gomendatzen da:

<https://www.youtube.com/watch?v=erMGYqFLYXI>

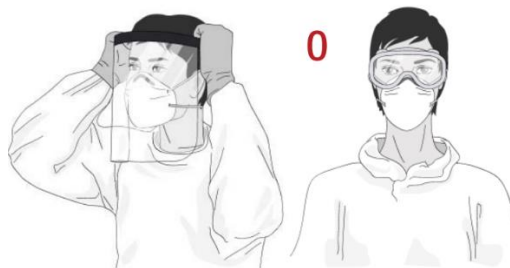
IV. ERANSKINA

BABES BETAURREKO NOLA JARRI ETA KENDU

1. Eskularruak, buzoa eta maskara jarri ondoren, babes betaurrekoak jarri.
2. Betaurrekoak jarri begiak babestuz eta sudurra libre utziz.
3. Betaurrekoak egokitu buruaren atzealdean dagoen goma estutuz edo erlaxatuz aurpegian fijatuta nabaritu arte.

BABES PANTAILA NOLA JARRI ETA KENDU

1. Eskularruak, buzoa eta maskara jarri ondoren, babes pantaila jarri
2. Pantaila aurpegi guztia estaltzen duela jarri, burua inguratzen duen diadema belarrien gainen gelditzen delarik.
3. Diadema gurriltxo edo antzekoaren bitartez mogitu babes pantaila aurpegira egokitu arte.



Ondoko azalpen bideoak ikustea gomendatzen da:

<https://www.youtube.com/watch?v=erMGYqFLYXI>

Gogoan izan behar da bideo hauek osasun erabilerarako direla. Hala ere, azalpenerako egokiak eta ulergarritzat jo direlako hautatu dira.

**HONDAKINEN ERABILERA (Osasun Ministerioaren gomendioak).**

Hondakinak, baita erabili eta botatzeko materiala ere (eskularruak, zapiak, maskarak), plastikozko poltsa batean (1. poltsa) baztertu behar dira, gelan dagoen zabor-ontzi batean, ahal dela estalkiarekin eta irekiera-pedalararekin, birziklatzeko inolako bereizketarik egin gabe.

- Plastikozko poltsa (1. poltsa) behar bezala itxi eta bigarren zabor-poltsa batean sartu behar da (2. poltsa), gelaren irteeraren ondoan utziz.
- 2. poltsa, aurreko hondakinekin batera, zabor-poltsan (3. poltsa) utziko da, lantokiko gainerako hondakinekin batera. 3. poltsa ere behar bezala itxiko da.
- Berehala, eskuen higie-ne osoa egingo da, urarekin eta xaboiarekin, gutxienez 40-60 segundo.
- 3. poltsa gainerakoen frakzioko edukiontzian bakarrik utziko da (edo tokiko erakundean ezarritako soberako frakzioa biltzeko beste edozein sistematan), eta erabat debekatuta egongo da bereizita dauden frakzioetatik (organikoa, ontziak, papera, beira edo ehuna) bereizita biltzeko edukiontzietan uztea edo ingurunean uztea.

**BIBLIOGRAFIA**

Maskararen Erabilera. COVID-19 TXOSTEN TEKNIKOA. 2020.4.16 Bertsioa

<https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/Asesoramiento-salud-publica/infeccion-coronavirus-2019-nCoV/Documents/mascarillas-coronavirus.pdf>

COVID-19ren testuinguruan maskararen erabileraren gomendioak. OMS. 2020.4.6

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331789/WHO-2019-nCoV-IPC_Masks-2020.3-spa.pdf

Maskara. Osakidetzaren Lan Osasunaren 23. gida. Donostiako Unibertsitate Ospitalea.

https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/GuiaSL23c.pdf

COVID-19ren testuinguruan maskararen erabileraren gomendioak. OMS. 2020.4.21

https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf

Sars-cov.2ren esposizioaren aurrean Lan Arriskuen Prebentzio Zerbitzuentzako aktuazio – prozedura 2020.4.8

<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>

Norberaren Babeserako Ekipoak jartzeko eta kentzeko urratsak

<https://www.who.int/csr/resources/publications/ebola/ppe-steps/es/>