

garbiketa

24

INFORMAZIO-GIDA



OSPITALEKO GARBIKETA

Ospitalean hainbat garbiketa-eremu bereizten dira:

- **ARRISKU TXIKIKO ZONAK:** egoitza orokorrak, bulegoak, egongelak, atondoa, eskailerak, korridoreak, etab.
- **ARRISKU ERTAINEKO ZONA:** ospitaleratze-solairuak, kontsultak, etab.
- **ARRISKU HANDIKO ZONAK:** operazio-gelak, laborategiak, ganbara esterila, isolamendu-gelak, etab.

Zona bakoitzerako garbiketa-protokolo espezifikoak daude. Oro har, honako hauek dira eremu bakoitzaren garbiketan egin beharreko urratsak:

- ❶ Zabor-poltsa eta paperontzien bilketa.
- ❷ Gainazalen garbiketa, goikoetatik hasi eta beherantz.
- ❸ Bainu-gelen garbiketa.
- ❹ Ekorketa bustia (debekatuta dago erratzak, aspiragailuak eta antzekoak erabiltzea hautsa barreiatu ez dadin).
- ❺ Zorua garbitzea.

NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUAK (NBEak)

Zure erdi-mailako arduradunak emango dizkizu lanpostuan behar dituzun NBEak.

● BETAURREKOAK

- **BABESTEKO BETAURREKOAK:** likido-zipriztinen eta hauts-partikulen aurka babesten dituzte begiak.
- **BETAURREKO HERMETIKOAK:** zenbait produktu kimikok eta garbiketa-produktuk isuri ditzaketen lurrun eta gasen aurka babesten dituzte begiak.

● ESKULARRUAK

- **ETXEAN ERABILTZEKO ESKULARRUAK:** produktu kimikoen kontaktutik babesten dituzte eskuak. Garbiketa-produktu gehienek aurka babesten dute.
- **ERABILERA SANITARIOKO ESKULARRUAK:** agente biologikoen eta produktu kimiko batzuen aurka babesten dituzte eskuak, garbiketa-produktuak barne. Baliteke material desberdinez eginak izatea: latexez, biniloz, nitriloz, neoprenoz, butiloz, etab.

Material guztiek berdin babesten dute agente biologikoen aurka. Baina material guztiek ez dute berdin babesten produktu kimikoen aurka. Adibidez, binilozko eskularruek ez dute balio glutaraldehidoa manipulatzeko (gai hori produktu desinfektatzaile askotan dago).

**Eskularruei buruz informazio gehiago izateko, ospitaleko lan-osasuneko 20. gidan begiratu – Eskularruak osasun munduan erabiltzeko modu egokia.*



● MASKARA SANITARIOAK

Honako hauen aurka babesten dute: hautsaren inhalatzea, likidoen eta agente biologikoen zipriztinak. Ez dute babesten lurrun eta gasen aurka.

- MASKARA KIRURGIKOAK: alde esteriletan erabili behar dira, fluido biologikoen zipriztinak gerta daitezkeen jardueretan, eta tantengatiko isolamenduan, pazientearengandik metro batera baino distantzia txikiagoan egon behar bada.
- FFP2 AUTOIRAGAZKIDUN MASKARAK: aire-isolamenduan erabili behar dira.
- FFP3 AUTOIRAGAZKIDUN MASKARAK: zitostakikoekiko jarduera batzuen kasuan erabili behar dira (zitostatikoak onkologiako medikamentuak dira).

**Maskerei buruz informazio gehiago izateko, ospitaleko lan-osasuneko 23. gidan begiratu – Maskarak.*

● MASKARA IRAGAZKIDUNAK ETA IRAGAZKIAK

gasak eta lurrunak inhalatzearen aurka babesten dute.

Iragazki batzuk jarri behar zaizkion maskarak dira. Iragazki bakoitza produktu kimiko desberdinarentzat da eta iragazki egokia erabili behar da maneiatzen ari garen produktuaren arabera.

** Maskara iragazkidunei buruz informazio gehiago izateko, ospitaleko lan-osasuneko 15. gidan begiratu – Maskara iragazkidunak erabiltzeko jarraibide orokorrak.*

● ENTZUMEN-BABESGARRIAK

Zarataren aurka babesten dute. Horiek erabiltzea gomendagarria edo derrigorrezkoa izan daiteke neurtutako zarata-mailaren arabera.

IZAN DITZAKEZUN ARRISKUAK

Lanean ari zarela arrisku desberdinak izan ditzakezu. Batzuk garbiketaren jardueraren beraren ondorio dira eta beste batzuk garbitu beharreko zonaren arabekoak dira.

GARBIKETA-ZEREGINEN BEREZKO ARRISKUAK

● GARBIKETA PRODUKTUEK ERAGINDAKO ARRISKUAK

Garbiketa-produktuek gai kimikoak izaten dituzte beren osagaietan, osasunerako arriskuak eragin ditzaketanak, batik bat uretan diluituta ez daudenean.

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

Ondo ezagutu ezazu erabiltzen ari zaren produktua

- Produktu kimiko guztiak banatzen dira segurtasun-datuak dituen fitxa batekin. Bertan arriskuak, prebentzio-neurriak, babes-ekipamenduak, biltegitratze-baldintzak, eta abar deskribatzen dira. Galdetu zure erdi mailako arduradunari non dauden erabiltzen dituzun produktuen fitxak.
- Gainera, produktu bakoitzaren etiketan piktograma deituriko marrazkiak daude, arrisku atxikiak adierazten dituztenak.



Etiketa berria: 1272/2008 CLP Erregelamenduaren arabera
 Etiketa zaharra 1907/2006 REACH Erregelamenduaren arabera

ARRISKU FISIKOAK	etiketa BERRIA	etiketa ZAHARRA	OSASUNERAKO ARRISKUAK	etiketa BERRIA	etiketa ZAHARRA	INGURU-MENERAKO ARRISKUAK	etiketa BERRIA	etiketa ZAHARRA
Lehergailuak			Toxikotasun akutua			Ur-ingurunerako arriskutsua		
Sukoiak			Sentsibilizatzailea Mutagenoa Aspirazioagatiko arriskua Kartzinogenoa Toxikoa ugalketarako Toxikoa organo jakin batzuentzako (esposizio bakarra eta esposizio errepikatuak).					
Erregarriak			Larruazaleko korrosioa Begiko lesio larria					
			Larruazaleko korrosioa Begiko lesio larria Toxikotasun akutua Larruazaleko edo begiko narritadura Larruazalaren sentsibilizazioa Toxikoa organo jakin batzuentzako (esposizio bakarra) Arnasbideen narritadura Efektu narkotikoak					

Erabili produktua zuzentasunez

- Erabili produktu bakoitza dagokion erabilerarako: ez erabili produktuak beharrezkoak ez badira; gogoan izan oso produktu erasokorrak izaten direla eta osasunerako arriskutsuak.
- Produktuak adierazitako kontzentrazioan erabili behar dira; zenbat eta kontzentratuago, are eta arriskutsuago da produktua.
- Ez nahastu produktuak horretarako berariazko agindurik jaso ez baduzu.

Higiene-neurriak har itzazu

- Erabili NBA egokiak: betaurrekoak, eskularruak, oinetako itxiak, maskara (produktuak lurrana isurtzen badu, betaurreko hermetikoak eta iragazkidun maskara erabili behar dituzu)
- Ez berrerabili ontzikirik, bereziki lehendik edariak (norbaitek nahastuta edan dezake) edo beste produktu batzuk (produktuek elkar erreakziona dezakete) eduki badituzte.
- Garbitu eskuak atsedenaldiaren aurretik eta lanaldia amaitzean.
- Babestu zauriak aposituekin.
- Ez jan eta ez edan garbiketa-produktuak biltegitatu eta erabiltzen diren lokaletan. Erabili xede horretarako prestatutako atsedeen-aretoak.

● KARGAK MANIPULATZEAREN ARRISKUAK

● GARBIKETA-ORGA BULTZATU EDO MANIPULATZEAN

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

- Egiaztatu orga egoera onean dagoela. Hala ez badago, ohartarazi zure erdi-mailako arduradunari mantentze-sailari aditzera eman diezaion. Egiaztatu behar duzu:
 - Gurpilek ondo biratzen dutela.
 - Heldulekuak egoera onean daudela.
 - Behar den material guztia daukazula.
- Antolatu materialak organ, erraz hartzeko moduan. Ez zamaratu gehiegi (eraman bakarrik behar duzuna).
- Garbitzen ari zaren gunean, jarri orga ahalik eta traba gutxien egingo duen tokian; leku finkorik ez badago, utzi hormaren kontra, beste orga batzuk, esaterako sendagaien orga, sukaldekoa, arropena, dauden alde berean.

● ZABOR-POLTSAK HARTZEAN

Zabor-poltsak gainkargatzen badira edo joan-etorri gutxiago egiteko aldi berean zabor-poltsa asko eramaten badira.

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

Ahal izanez gero, poltsa txikiagoak erabili

- Ez gainkargatu zabor-poltsak.
- Poltsak banan-banan eramane.
- Erabili orga ahal duzun guztietan.

Jarrera-higienerako neurriak

- 15 kg-tik gorako zamarak manipulatzea behar badituzu, eskatu lankide bati laguntzeko.
- Zama bat lurretik hartu behar baduzu, makurtzean flexionatu belakak –ez bizkarra– eta eutsi kargari gorputzetik ahalik eta hurbilen.
- Ez biratu enborra karga badaramazu: hartu aurrealdean, biratu oinak enborrari zuzen eusten ahaleginduz eta jar zaitez karga utzi behar duzun lekuaren aurrez aurre.

** Kargak manipulatzeari buruz informazio gehiago izateko, ospitaleko lan-osasuneko 3. gidan begiratu.*



● JARRERA BEHARTUAK IZATEAREN ARRISKUAK

Ohiko zereginetan: lepoa aurrerantz makurtuta, gerriari bat-batean eta behin eta berriz bira ematean, iristeko zailak diren lekuak garbitzean, ordu asko zutik lan egitean, etab.

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

Lan-tresnak

- Mopako makilaren luzera erregulatu: bizkarra ahalik eta zuzenen egoteko luzera jarri behar diozu (ez makurtu 30° baino gehiago).
- Burutik gora edo belaunetatik behera lan egiteko erabili kirten teleskopikoak edo eskuko eskailerak.

Zaindu gorputz jarrerak

- Lurra garbitzean saia zaitez lepoa aurrerantz ez makurtzen. Saia zaitez burua eta bizkarra lerro berean mantentzen, ahalik eta jarrera erlaxatuenean.
- Makurtu behar baduzu, belaunak flexionatu eta bizkarra zuzen mantendu.

Jarrera-higienerako neurriak

- Zutik lan egitean, gorputzaren pisua jarri hanka baten gainean eta gero bestearen gainean, hankak txandakatuz.
- Atsedean hartu zangoak pixka bat goratuz (horizontaletik 10-20 cm-ra).
- Egin ariketa fisikoak eta osasun-ohitura onak izan itzazu.

** Jarrerei buruz informazio gehiago izateko, ospitaleko lan-osasuneko 18. gidan begiratu –Lanean eta eguneroko bizitzan posturak zaintzeari buruzko gomendioak.*

● MUGIMENDU ERREPIKAKORRAK EGITEAREN ARRISKUAK

Zorua garbitzean, erratza pasatzean, kristalak garbitzean, hautsa kentzean, etab.

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

- Txandakatu zereginak muskulu desberdinak mugitzeko, aldatu besoa.
- Ahalegindu eskua besaurrearekin lerrokatuta mantentzen, eta bizkarra zuzen eta sorbaldak tentsiorik gabe edukitzen.
- Biratu behar baduzu, oinekin egin bira, gerria finkoa mantenduz.
- Egin etenaldi laburrak eta sarriak.



● ERORIKOEN ARRISKUA

● MAILA BEREKO ERORKETAK

Labaintze, estropezu, kolpe eta abarreatatik.

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

- Ondo bihurritu mopa ura kentzeko eta jaso lehenbailehen soberako likidoak.
- Ez zapaldu zoru bustia. Jarri “Zoru Bustia” kartela, gainerako lankideak eta erabiltzaileak jakinaren gainean jartzeko.
- Erabili ospitaleak emandako oinetakoak: itxiak, oinari ondo eusten diotenak, zola irristagaitza dutenak eta deskarga elektrostatiakoak prebenitzeko tratatutakoak.
- Ez korrika egin.

● ERORIKOAK ESKU-ESKAILERA ERABILTZEAN

Ez irristatzeko azpirik gabeko eskailerak erabiltzean, bi pertsona batera igotzean, etab.

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

- Erabili oinarrian ez irristatzeko elementuak dituzten eskailerak.
- Ez dira bi pertsona batera igo behar.
- Ez zangalatrau (hanka bat alde eskaileraren alde batean eta bestea bestan) jarri.
- Ez geratu esku-eskailera baten azpian.
- Ez igo eskaileraren azken mailaraino, utzi beti bi maila zure oinen gainetik. Altura gehiagoraino iristeko erabili eskailera garaia goa.
- Igo eta jaitsi ez ibiltzeko, utzi beti garbiketa-tresnak maila bat gorago (ez beherago).

● GORAGUNE BATETIK ERORTZEA (2 metro baino gehiago)

Leihoak edo leku garaiak garbitzean.

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

- Gorputza eraikinetik kanpora atera behar bada, ainguraketa-sistema bat erabili behar da eta, horretarako, derrigorrezkoa da AURRETIK prestakuntza espezifiko hartuta izatea.

GARBITU BEHAR DUZUN EREMUKO ARRISKU ESPEZIFIKOAK

● ARRISKU BIOLOGIKOAK

Isolamenduko gela batean sartzean.

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

- Errespetatu seinaleak: erabili gelako atean jarrita dagoen kartelean agintzen diren norbere babeserako ekipamenduak.
- Galdetu pertsonal sanitarioari non eta nola jarri norbere babeserako ekipamenduak eta erabili ondoren non bota.



- Informazio gisa, honako hauek dira behar izaten diren babesteko ekipamenduak:
 - KONTAKTUKO isolamendurako: maskara kirurgikoa eta eskularru sanitarioak.
 - TANTEN aurkako isolamendurako: maskara kirurgikoa, eskularru sanitarioak eta erabili eta botatzeko mantala.
 - AIREKO isolamendurako: FPP2 maskara, eskularru sanitarioak eta erabili eta botatzeko mantala.
- Galdetu pertsonal sanitarioari bestelako neurririk hartu behar den.

● SENDAGAI ONKOLOGIKOEN (ZITOSTATIKOEN) ARRISKUA

Sendagai onkologikoak manipulatzeko diren eremuetan sartzean: farmaziako prestaketa-kabina, eguneko ospitalea, isuri baten ondoren, hondakin zitostatikoen edukiontzia leku batetik bestera eramatean, etab.

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

- Jarraitu eremu bakoitzerako adierazitako prebentzio-neurriak.
- Zitostatikoen edukiontzia lekualdatu baino lehen egiaztatu ondo itxita dagoela. Bestela, pertsonal sanitarioari jakinarazi.
- Isuria izaten bada, pertsonal sanitarioak jasoko du isuritako produktua eta garbi utziko du eremua. Pertsonal sanitarioak dena jaso duela esaten dizunean, zonaldea garbitu dezakezu (isuritako zitostatiko guztia jaso badute, ez duzu zertan erabili babes berezirik).

● PRODUKTU KIMIKOEN ERAGINPEAN EGOTEA

Arrisku kimikoko eremuetan sartzean: laborategia, anatomia patologikoa, esterilizazioa.

PREBENTZIOZKO GOMENDIOAK

- Errespetatu seinaleak eta sail bakoitzeko pertsonalaren aginduak: gasen aurkako maskarak, mantala, oinetako babesak, etab.
- Isuria izaten bada, pertsonal sanitarioak jasoko du isuritako produktua eta garbi utziko du eremua. Pertsonal sanitarioak dena jaso duela esaten dizunean, zonaldea garbitu dezakezu; galdetu haiei aparteko babesik behar duzun (isuritako produktu kimiko guztia jasota ere, lurruna gelditu daiteke zonan).

Istripua izanez gero

Joan Lan Osasuneko Unitatera.

Osasunaren zaintza

Egin aldizkako osasun-azterketa eta bete Laneko Osasuneko Unitatearen aginduak.

Haurdun bazaude edo bularra ematen ari bazara

Zoaz Laneko Osasun sailera zure egungo lanpostuan izan ditzakezun arriskuen balorazioa egin diezazuten, eta, hala badagokio, egokitzeke.

Sutea

Sutea ikusten baduzu deitu 70 01 telefonora.

Donostia Ospitaleak Autobabeseko Plana du. Korridoreetan ebakuazio-seinaleak, sua itzaltzeko baliabideak eta solairuko planoak aurkituko dituzu. Larrialdia bada, bete xede horretarako prestatutako pertsonalaren aginduak.