

BB OSO GARRANTZITSUA DA ESKUAK GARBITZEA

Eskuak garbitzea banan-banako neurri garrantzitsuena da, infekzioak ez barreiatzeko. Ohiko infekzioen %80 baino gehiago eskuen bidez igortzen dira.

Noiz garbitu behar ditugu eskuak?

- Jan baino lehen.
- Umeei jaten eman baino lehen eta bularra eman baino lehen.
- Jatekoa prestatu aurretik eta ondoren, baina batez ere, haragi gordina, oilaskoa edo arraina manipulatzeko.
- Komunera joan ondoren edo umei garbitzen lagundu ostean edo seiñei pixoihalak aldatu ondoren.
- Mukiak kendu, eztula egin edo eskuen gainean doministiku egin eta gero.
- Gaixoekin egon baino lehen eta ostean.
- Zauriak sendatu aurretik eta ondoren.
- Ukipen-lenteak jarri edo kendu baino lehen.
- Beste ume batzuekin partekatutako jostailuez jolastu ondoren.
- Maskotak edo euren kakak ukitu ondoren.

Nola garbitu behar ditugu eskuak?

- Ur epela eta xaboia erabili. Ura bakarrik ez da nahikoa hoziak uxatzeko.
- Eskuak elkarren artean igurtzi 20 segundoz. Batez ere, hatz-mamiak eta azazkal-azpiak garbitu ondo. Bakterioen %95 baino gehiago azazkalen ertzean daude.
- Eskuak 10 segundoz eragin uretan eta, horretarako, ur nahikoa erabili.
- Eskuak ondo-ondo sikatu. Ahal dela, toila garbi eta lehorra erabili.

