

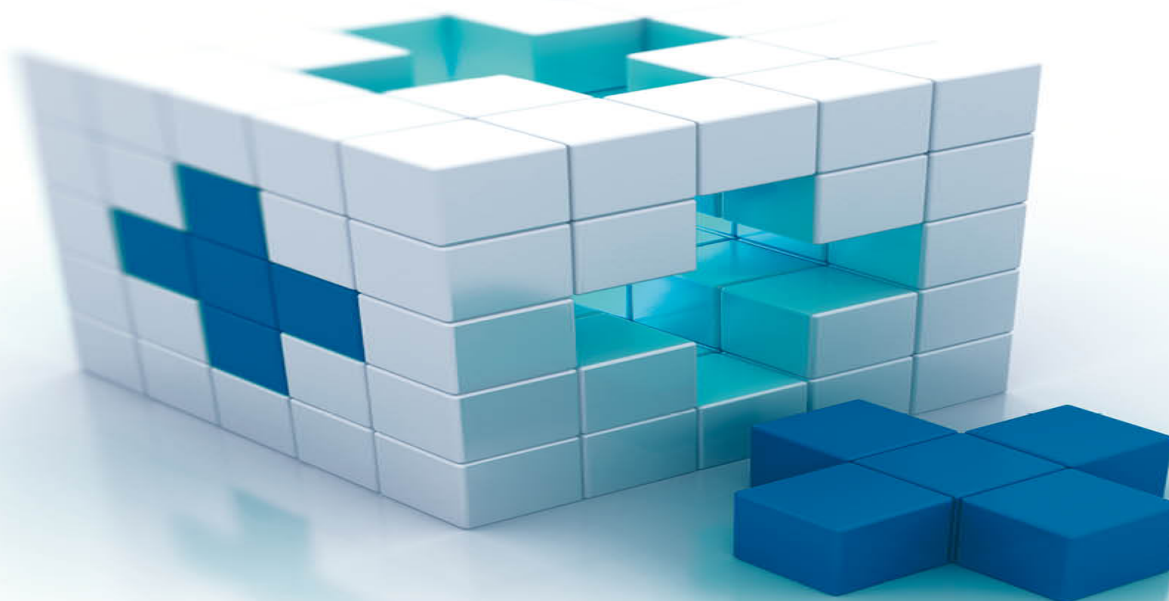


Osakidetza

BILBO ESKUALDEA
COMARCA BILBAO



PREBENTZIOA BIZITZAREN PUZZLEAREN ATALA DA



Adinean aurrera egin ahala, gure muskuluak, gure erreflexuak aldatu egiten dira baita gure ibilera, ikusmena eta entzumena ere. Aldaketok istripua pairatzeko aukera areagotu egiten dute.

ETXEBIZITZA SEGURUA IZATEA

BAINUA:

- Bainuontziaren ordeztutxa-ontzia erabili ezazu.
- Dutxa-ontziaren barrualdean zein kanpoaldean azalera irrista-gaitzak jarri itzazu.
- Eusteko barrak jarri itzazu.



SUKALDEA:

- Zorua siku mantentzen ezazu.
- Gehien erabili ohi dituzun sukaldeko tresnak erraz hartzeko tokian jarri itzazu.
- Ke eta gas detektagailuak jartzea komeni da.

LOGELA:

- Oheak zorutik 45-50 cm-ko altueran egon, koltxoiak irmoa izan behar du eta beroa ematen duen oheko arropa arina erabili ezazu.
- Pasatzea eragotzi dezaketen altzariak kendu, eta uneko beharrezanetara egokitu itzazu.

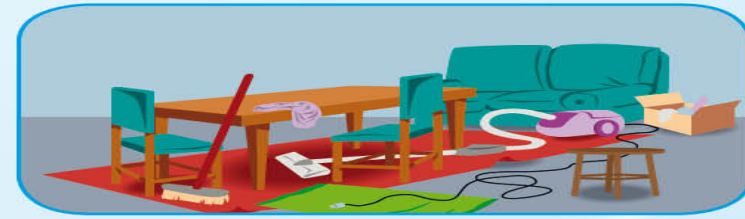
ALTZARIAK:

- Alfonbrarik ez erabili
- Jesarleku irmoak, bizkarraldea eta besoak dauzkatena izan itzazu.
- Barruko ateetako morroiloak edo kanpotik ere ireki daitezkeenak kendu itzazu.

ARGIZTAPENA:

- Argiztapen egokia izan ezazu.
- Gauean argi-etengailuak erraz aurkitzeko argidun eranskailuak jarri itzazu.
- Jaiki behar duzunerako betaurrekoak eskura eduki itzazu.

“DESORDENAK ERORKETAK ERAGIN DITZAKE”



MUGITZEN JAKITEA

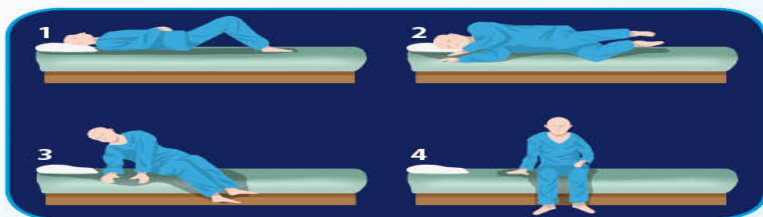
ESKAILERAK ZELAN IGO ETA JAITSI BEHAR DITUGUN:

- Barandak izatekotan erabili itzazu.
- Igotzeko bernarik osasuntsuenarekin hasi eta jaisteko okerren daukazunarekin.



ZELAN JAIKI BEHAR GAREN:

- **SOFATIK EDO AULKITIK**, ertzeira urreratu zaitez eta besoez lagundu. Eta jesartzeko jesarlekuari bizkarra emanez jarri zaitez eta bernetan nabaritu ezazu ezarri aurretik.
- **OHETIK**, alboz jarri zaitez, besaurrean lagunduta enborra altxa ezazu eta, azkenik, bernak atera itzazu, jaiki aurretik jesarrita mantenduz (ez zorabiatzeko) une batez. Eta etzateko burukotik gertu jesarri behar duzue, enborra etzan ezazu eta, gero, bernak igo itzazu. Erortzeko arriskurik baldin badago babes-hesiak jarri itzazu.



Ohetik jaikitzeko era egokia. Gorputza jira ezazu alboz jartzeko eta beheko gorputz atalak tolestu itzazu. Ondoren gorputza alboz gidatuko dugu jesarri arte.

JANZTEA ETA ERANZTEA:

- Eusteko gunea bila ezazu edo jesarrita egin ezazu.
- Janzteko errazak diren arropak erabili itzazu.
- Oinetakoak jesarrita jantzi, oinari ondo eutsi eta irrista-gaitzak diren oinetakoak erabili itzazu.

ETXEA GARBITZEA:

- **“EZ ZAITEZ ESKAILERETARA EDO AULKIETARA IGO, HOBE DUZU LAGUNTZA ESKATZEA”.**

- Ahal den neurrian etxeko lanak jesarrita egin itzazu, horrela oreka galtzea eta zorabiatzea saihestuko duzu.
- Kirten luzedun aspiragailuak eta lanbasak balia itzazu gorputza ahalik gutxien tolesteko.



EROSKETAK EGITEA:

- Ibiltzeko makila edo makulua badarabilzu, erabili ezazu beti eta atsedenaldiak egin itzazu.
- Posible baldin bada etxetik gertu daukazun dendetara joan zaitez, eta astunak diren erosketetarako etxera eramateko zerbitzua balia ezazu.
- Erosketetarako orga eusteko eta garraiorako lagungarria da.



ERORTZEN BALDIN BAZARA ZER EGIN

ZELAN JAIKI:

1. Gorputza jira ezazu ahuspez gelditu arte.
2. Belaunak finka itzazu lau oinean jarri arte horretarako euskarri irmo batetara hurbilduz.
3. Euskarriari gogor heldu iezaiozu eta zutik jartzeko ahalegina egin ezazu.
4. Behin zutik zaudela atsedan har ezazu ibiltzeari ekin aurretik.
5. Egiazta ezazu zergatik erori zaren.
6. Egoera ebaluatzeko medikuarekin harremanetan jar zaitez. **ZERBAIT HAUTSI DUZULA USTE BADUZU EZ ZAITEZ MUGITU**, laguntza eska ezazu, teleasistentzia baldin badaukazu botoia saka ezazu. Zauririk egin, oka egin edo nahasmena sentitzen baduzu medikuari jakinarazi iezaiozu baita SINTROM edo antiagreganteak hartzen baldin badituzu ere.
7. **POSIBLE BALDIN BADA ERORKETA ERAGILEARI ERREMEDIAO JAR IEZAIOSU BERRIRO GERTA EZ DADIN.**

ERREDURAREKIN ZER EGIN



Erredurak sarritan eman ohi dira eta sugarrak, likido beroek edo tenperatura altuko gailuak ukitzeagatik gerta daitezke.

- Ahal izanez gero, gasezko sukaldea elektrikoarekin ordeztu ezazu.
- Frijigailu txikiak balia itzazu zartaginen ordez.
- Tenperatura erreguladore finkodun txorrotak jar itzazu.
- **ERREDURA EMATEKOTAN** erre duzun atala ur hotzaren azpian jar ezazu, antiseptiko bat aplika dezakezu, gazarekin estali ezazu eta berori oker dezaketen erabakiak hartu orduko, osasun zentrora joan zaitez bertan erredura azter dezaten.

INTOXIKAZIOAK SAIHESTEA BOTIKEK ERAGINDAKOAK:

- Medikuek agindutako botikak har itzazu soilik, erabilera jarraibideak betez.
- Ez itzazu kutxetatik atera eta iraungitze-data kontrola ezazu, erabiltzen ez dituzunak baztertuz.
- Hala behar izatekotan, pastilla-kutxak erabili itzazu, horrela ez duzu behar baino botika gehiago hartuko, eta behar baldin baduzu gainbegiratzeko eska ezazu.



ELIKAGAIK ERAGINDAKOAK:

- Izoztutako elikagaien garraio-denbora zaindu ezazu.
- Ez itzazu hozkailutik kanpo utzi maionesak ezta esnegaina edo arrautzak dauzkaten saltsak ere.
- Elikagaiak eta beroiek prestatzeko darabiltzazun tresnak ondo garbi itzazu.
- Okela, arraina eta mariskoa, erraz izorratzen direlako, sar itzazu lehenbailehen hozkailuan.
- Erraz nahas daitezkeen garbigarrien ondoan ez ezazu elikagairik jarri, (esaterako, lixiba hondakinak izan ditzaketen ur botilak).



GASAK ERAGINDAKOAK:

- **AIREZTATZE-SARETAK EZ ITZAZU EGUNDO ESTALI.**
- Galdatutako kontrolak egin itzazu.
- Ihes detektagailuak jar itzazu.
- **GASA USAINTZEN BADUZU EZ EZAZU ARGIA PIZTU, LEIHOA ZABAL EZAZU ETA ATERA ZAITEZ KANPORA.**

SUTEAK ETA LEHERKETAK EKIDIN ITZAZU

- Pospoloak eta zigarroak ondo itzal itzazu.
- Ohean sekula ez ezazu erre.
- Entxufeak ez itzazu gainkargatu gailu larregirekin.
- Kazolak edo zartaginak ez itzazu sutan utzi pentzuan egoterik ez badaukazu.
- Ez ezazu oihalik utzi surtatik gertu.
- Janaria prestatzen diharduzunean ez ezazu mauka zabalik erabili katigatu baitzaitezke, bero dauden gauzak isuriz edo sua har dezaten eraginez.
- **ZARTAGINAK SUA HARTZEN BALDIN BADU ITZALTZEKO GAINEAN TAPA JAR EZAZU; EZ EZAZU EGUNDO URIK BOTA EDOTA ZAPI BATEKIN KOLPATU** horrek sua zabaltzea eta ziprztintzea eragin baitezake.



ELEKTROKUZIOAK SAIHESTEA

- Entxufe guztietan lurrerako hartuneak jar itzazu.
- Siku dagoena eman arren, ez ezazu busti den gailurik konektatu.
- Duxatik atera berritan edo eskuak bustita izanik, ez ezazu aparailurik erabili, aparailu elektrikoak bainuontzitik metro batera edo gehiagora jar itzazu.
- Argindar-instalazioa ez ezazu manipulatu, beharrezkoa izatekotan, elektrizitate linea orokorra deskonektatu eta laguntza eskatu ezazu.

BEHAR BALDIN BADITUZU ERABILI ITZAZU BETAURREKOAK ETA AUDIFONOAK.



BEHAR IZANEZ GERO TELEASISTENTZIA ESKA EZAZU UDALEKO GIZARTE ZERBITZUAN