

# Kolaboratzaileentzako informazioa

## Etxera iristen zarenean kontuan hartu beharreko neurriak

Ahizpa Ospitalarien edozein zentrotan lan egin ondoren etxera itzultzen zarenean, jakin behar duzu arriskugarria izan zaitezkeela zurekin bizi direnentzat.

**Epidemiak irauten duen bitartean, zeure burua begiratu beharko duzu aktiboki, sintomak agertzen ikusteko:**



Arnasa hartzeko zailtasuna, sukarra, eztula, eztarriko mina, arazo gastrointestinalak



Sintomatologia agertzen bada, jakinarazi berehala zure arduradunari



Zure etxeko norbaitek sintomatologia aurkezten badu, bakartu egin beharko zara

**Prekautzioz, saiatu ahalik eta kontakturik gutxien edukitzen hauekin:**



60 urtetik gorako pertsonak



Haurduna dauden emakumeak



Gaitz kronikoak dituzten pertsonak: hipertentsio arteriala, bihotzeko gaixotasunak, diabetesa, edo pertsona immunodeprimituak



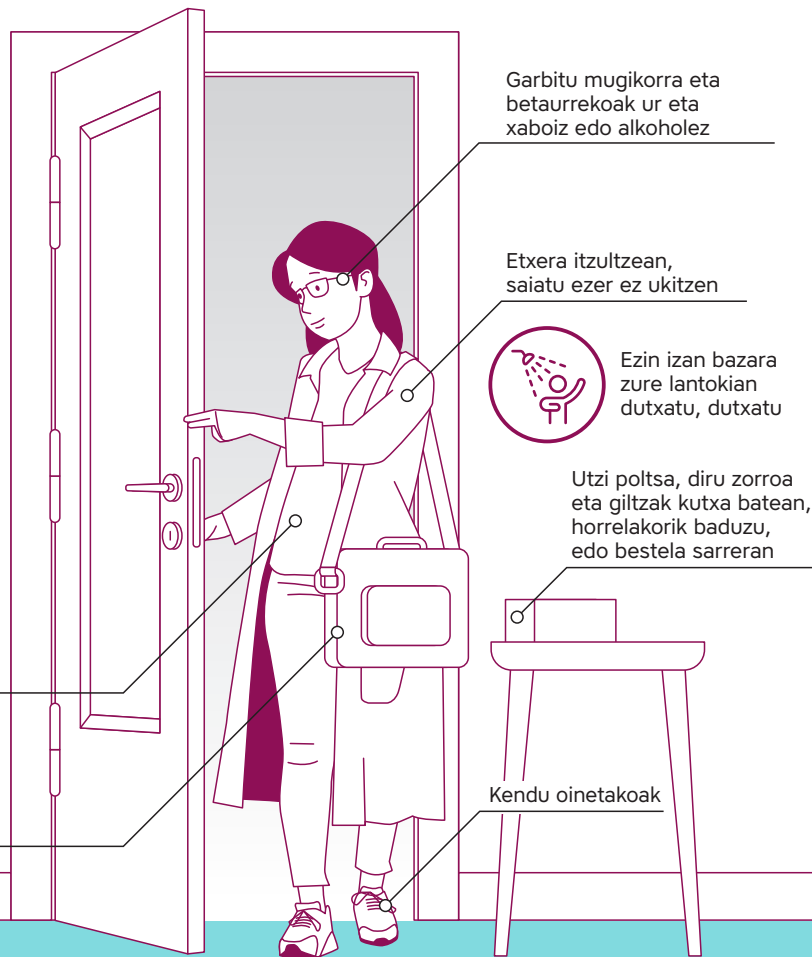
Saihestu hirugarrenek kontakturik izatea zure gorputzaren jariakinekin, batez ere ahokoekin edo sudurrekoekin. Ez partekatu erabilera pertsonaleko objekturik, esaterako, hortzetako eskuilak, edontziak, platerak, sukaldeko tresnak...



Garbitu sukaldea eta komuna osagaien artean lixiba duten detergenteekin; gomendatzen da behin erabili eta botatzeko materialarekin garbitzea



Gogoan izan fomite bidez kutsatu ditzakezula telefonoak, telebistako aginteak, material ofimatikoa, txorrotak, heldulekuak...; horregatik, gomendatzen dizugu desinfektatzaileekin garbitzeko ohitura izatea



Garbitu mugikorra eta betaurrekoak ur eta xaboiz edo alkoholez

Etxera itzultzean, saiatu ezer ez ukitzen



Ezin izan bazara zure lantokian dutxatu, dutxatu

Utzi poltsa, diru zorroa eta giltzak kutxa batean, horrelakorik baduzu, edo bestela sarreran

Garbitu zure arropa, eskuoihalak eta oheko arropa 40 °C baino gehiagoko temperaturan, eta, 60 °C baino gehiagoan bada, hobeto

Gorde baino lehen, garbitu libixbarekin kanpotik ekarri duzunaren gainaldeak (24 ml lixiba 1 litro ur bakoitzeko)

Kendu oinetakoak



Ondo aireztatu gune komunak



Mantendu distantziak. 1 - 2 metro gomendatzen da



Saiatu begiak, sudurra eta ahoa ez ukitzen, eskuek lagundu egin dezaketelako birusa transmititzen eta kutsatzen



Erabili botatzeko mukizapiak, eta bota erabili eta gero



Garbitu sarritan eskuak, batez ere gaixoeekin edo haien ingurunearekin zuzenean kontaktuan egon eta gero



Eztula edo doministiku egitean, estali ahoa eta sudurra ukondoa flexionatuta duzula

**Arriskuko patologiak dituzten pertsonekin bizi bazara, egin lo beste ohe batean, erabili beste komun bat, ahal bada, eta/edo desinfektatu erabiltzen den bakoitzean**

Infografikoa: Visual Thinking. Ahizpa Ospitalarien Prebentzio Zerbitzu Bateratuak prestatutako edukia.



Hermanas Hospitalarias