

Covid-19aren ondoriozko bakartzerako gomendioak

COVID-19AREN ONDORIOZ BAKARTUTA EGON BEHAR DUZULA ESAN BADIZUTE, NOLA JOKATU BEHAR DUZUN JAKITEAK EGOERA HORI GAINDITZEN LAGUNDUKO DIZU ETA BESTE PERTSONA BATZUK KUTSATZEKO AUKERAK GUTXITUKO DITU.

1

COVID-19a baduzu...



Etxean gelditu, zuk zeuk baino erabiliko ez duzun logela batetik atera gabe. Logela ongi aireztatuta egongo da eta atea itxita izango du.

Ez hartu bisitaririk etxean.



Logelan, maskarak, gel hidroalkoholikoa, zaborretarako ontzia, termometroa eta sakelako telefonoa eduki.



Ahal izanez gero, **bainugela zuk bakarrik** erabili.

Ahal bada, **eguneroko errutinei eutsi eta entretenitzen duten jarduerak egin**: irakurri, ordenagailua erabili, telefono bidezko hizketaldiak izan...



Logelatik atera behar baduzu edo beste norbaitek bertan sartu behar badu, eutsi 2 metroko distantziari, erabili maskara eta eskuak garbitu.



Eztul edo doministiku egitean, erabili paperezko mukizapiak, zakarrontzira bota eta eskuak garbitu.



Temperatura egunean bitan hartu eta idatzi.

2

Zaintzailea bazara...



Logelako **zabor-poltsa eskularruak jantzita itxi**, etxeke zabor-poltsara bota, itxi eta gainerako en edukiontzira bota.



Bainugela garbitzeko ura eta lixiba erabili (2 tapoi lixiba, ur litro 1ean) **edo desinfektatzaile biruzida bat**. Bainugela denek erabiltzen badute, komun-ontzia, txorrotak eta ateko eskutokiak desinfektatu, bakartutako pertsonak erabiltzen dituen bakoitzean.



Bakartutako pertsona bakarrik bizi bada, behar duena etxebizitzako atera eraman.

Hobe da pertsona bakarra izatea, osasuntsu dagoena eta arrisku-talderen batekoa ez dena.

Bakartua dagoen logelan sartuz gero, eutsi 2 metroko distantziari, erabili maskara eta eskuak garbitu. Ahalik eta denbora gutxienean egon bertan.

Oheko arropa, eskuoihalak, baxera... erabilera eskusibokoak izango dira. Eskularruekin bildu eta, kendu eta gero, eskuak garbitu.



Baxera zuzenean ontzi-garbigailuan sartu edo ur beroarekin garbitu.

Arropa zikina garbigailura eraman zuzenean, astindu gabe, eta 60 gradutik gorako tenperaturan garbitu.



Egunero garbitu maiz ukitzen diren gainaldeak, adibidez, eskutokiak, etengailuak... Maiz aireztatu.

ZALANTZARIK BADUZU, SINTOMEK OKERRERA EGITEN BADUTE EDO ETXEAN BIZI DEN NORBAITEK SINTOMARIK BADU, DEITU OSASUN-ETXERA.
ETA OSASUN-ETXEAREN ORDUTEGITIK KANPO, 948 290 290 ZENBAKIRA.

ZAINDU ZAITEZ, ZAINDU GAITZAZU