

KORONABIRUSA

JOKABIDEA LANTOKIETAN

- Posible bada, aireberritu
- Garbiketa indartu
- Segurtasun tartea mantendu
- Eskuak garbitu
- Saihestu ukitze fisikodun agurrak



UGAZABA BALDIN BAZARA

- Segurtasun neurriak azaldu
- Langileei higieneko produktuak eman
- **Planifikatu lanak segurtasun tartea mantentzea posible izateko (2 metro). Posible ez baldin bada, baloratu infekzioa saihesteko neurriak (Lan-Arriskuak eta Lan-Osasuna aurrezaintzeko zerbitzuak)**
- Baloratu lanera sartzea modu tartekatuan egin beharko litzatekeen edo ez
- Erraztu telelana eta bilera telematikoak
- Lantokia jendearentzat zabalik baldin badago, errespetatu edukiera eta segurtasun materiala eskaini



ARRISKU-TALDE BATEAN BAZAUDE

Arrisku-taldeak honako hauek dira: haurdun dauden emakumeak, 60 urte baino gehiagokoak eta aurretiko gaixotasun bat duten pertsonak (hipertentsio arteriala, gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa, biriketako gaixotasun kronikoren bat, minbizia tratamendu aktiboan edo immunodepresioa)



1. Zure lantegiko Lan-Arriskuak eta Osasuna aurrezaintzeko zerbitzuan kontsultatu eta zure osasun zentrorra joan arriskuaren banakako ebaluazio baterako
2. Medikuek lanik ez egitea aholkatzen baldin badizute, zure egoera lan-istripuztat joko da
3. Lanean jarraitzen baldin baduzu, kontu handiz jokatu (maskara ipini, kontaktua eta bilerak saihestu...)

LANGILEA BALDIN BAZARA

- Jarraitu gomendioak
- Ez erabili maskararik zure lana egiteko beharrezkoa ez baldin bada
- Eskularruak eta maskara erabiltzen baldin badituzu, lana bukatutakoan, argibideak jarraituz kendu eta ondoren eskuak garbitu
- Uniformea jantzita baldin badaramazu, irten aurretik, erantzi, sartu poltsa batean, itxi eta garbiketa tokira eraman
- Materiala partekatzea saihestu. Partekatuz gero, desinfektatu lehenago eta geroago, eta eskuak garbitu
- Mantendu zure lan-eremua txukun eta objekturik gabe, garbiketa errazteko
- Sintomak nabaritzen baldin baldituzu, enpresari jakinarazi eta zure osasun zentroarekin harremanetan jarri



ETXERA HELTZERAKOAN...

- Kendu zapatak etxean sartu aurretik
- Poltsa, giltzak, diru-zorroa, mugikorra eta abar sarreraren ondoko txoko batean utzi (kaxa edo antzekoa) eta desinfektatu (alkoholean bustitako oihal batekin)
- Eskuak garbitu
- Arropak garbitu toki itxietan egon baldin bazara
- Arropak kendu hauek astindu gabe
- Egunean bi aldiz tenperatura hartu. 37° baino gehiagokoa baldin bada, zure osasun zentroarekin harremanetan jarri



Cogoratu:

- Sintomak baldin badituzu edo sintomak dituen norbaitekin kontaktuan egon baldin bazara, **ISOLATU**
- Ez irten etxetik eta zure osasun zentroarekin harremanetan jarri
- Gaixotasuna baieztatzen baldin badizute, zure hurbileko kontaktuak jakinaren gainean jarri

KORONABIRUSA

JOKABIDEA LANTOKIETAN

ARRISKU-TALDE BATEAN BAZAUDE



Arrisku-taldeak honako hauek dira: haurdun dauden emakumeak, 60 urte baino gehiagokoak eta aurretiko gaixotasun bat duten pertsonak (hipertentsio arteriala, gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa, biriketako gaixotasun kronikoren bat, minbizia tratamendu aktiboan edo immunodepresioa)



1. Zure lantegiko Lan-Arriskuak eta Osasuna aurrezaintzeko zerbitzuan kontsultatu eta zure osasun zentrorra joan arriskuaren banakako ebaluazio baterako
2. Medikuek lanik ez egitea aholkatzen baldin badizute, zure egoera lan-istripuztat joko da
3. Lanean jarraitzen baldin baduzu, kontu handiz jokatu (maskara ipini, kontaktua eta bilerak saihestu...)



- Posible bada, aireberritu
- Garbiketa indartu
- Segurtasun tartea mantendu
- Eskuak garbitu
- Saihestu ukitze fisikodun agurrak

LANGILEA BALDIN BAZARA

- Jarraitu gomendioak
- Ez erabili maskararik zure lana egiteko beharrezkoa ez baldin bada
- Eskularruak eta maskara erabiltzen baldin badituzu, lana bukatutakoan, argibideak jarraituz kendu eta ondoren eskuak garbitu
- Uniformea jantzita baldin badaramazu, irten aurretik, erantzi, sartu poltsa batean, itxi eta garbiketa tokira eraman
- Materiala partekatzea saihestu. Partekatuz gero, desinfektatu lehenago eta geroago, eta eskuak garbitu
- Mantendu zure lan-eremua txukun eta objekturik gabe, garbiketa errazteko
- Sintomak nabaritzen baldin baldituzu, enpresari jakinarazi eta zure osasun zentroarekin harremanetan jarri



UGAZABA BALDIN BAZARA

- Segurtasun neurriak azaldu
- Langileei higienerako produktuak eman
- **Planifikatu lanak segurtasun tartea mantentzea posible izateko (2 metro). Posible ez baldin bada, baloratu infekzioa saihesteko neurriak (Lan-Arriskuak eta Lan-Osasuna aurrezaintzeko zerbitzuak)**
- Baloratu lanera sartzea modu tartekatuan egin beharko litzatekeen edo ez
- Erraztu telelana eta bilera telematikoak
- Lantokia jendearentzat zabalik baldin badago, errespetatu edukiera eta segurtasun materiala eskaini

ETXERA HELTZERAKOAN...

- Kendu zapatak etxean sartu aurretik
- Poltsa, giltzak, diru-zorroa, mugikorra eta abar sarreraren ondoko txoko batean utzi (kaxa edo antzekoa) eta desinfektatu (alkoholean bustitako oihal batekin)
- Eskuak garbitu
- Arropak garbitu toki itxietan egon baldin bazara
- Arropak kendu hauek astindu gabe
- Egunean bi aldiz tenperatura hartu. 37° baino gehiagokoa baldin bada, zure osasun zentroarekin harremanetan jarri



Gogoratu:

- Sintomak baldin badituzu edo sintomak dituen norbaitekin kontaktuan egon baldin bazara, ISOLATU
- Ez irten etxetik eta zure osasun zentroarekin harremanetan jarri
- Gaixotasuna baieztatzen baldin badizute, zure hurbileko kontaktuak jakinarekin gainean jarri

KORONABIRUSA

NOLA BABES NAITEKE **GARRAIO PUBLIKOETAN**
ETA **EROSKETAK** EGITERAKOAN ?



**MASKARA IZANEZ
GERO, ERABILI**



**SARTU ETA IRTEN AURRETIK
ESKUAK GARBITU**



**AURPEGIA IKUTZEA
SAIHESTU**



**SEGURTASUN TARTEA
MANTENDU (2 m)**



**BARANDAK ETA GAINAZALAK
UKITZEA SAIHESTU, ETA UKITUZ GERO,
ESKUAK GARBITU**



**SAIATU PUNTAKO
ORDUETAN EZ
IRTETEN**



**EZ UKITU
EROSI NAHI
EZ DITUZUN
PRODUKTUAK**



**SEGURTASUN
TARTEA
MANTENDU (2 m)**



**SAIATU PUNTAKO
ORDUETAN EZ
EROSTEN**



**AHAL DEN
NEURRIAN
TXARTELAREKIN
ORDAINDU**



**EROSKETAK POLTSA
ITXI BATEAN ERAMAN
ETA GORDE AURRETIK
GARBITU**



ARRISKU-TALDEREN BATEAN BALDIN BAZAUDE, KONTUZ!

Haurdun dauden emakumeak, 60 urte baino gehiagokoak eta aurretiko gaixotasun bat duten pertsonak (hipertentsio arteriala, gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa, biriketako gaixotasun kronikoren bat, minbizia tratamendu aktiboan edo immunodepresioa)

GARRAIO PUBLIKOA ERABILTZEA SAIHESTU

TOKI PUBLIKO ITXIETARA JOATEA SAIHESTU

OHIKOAK EZ DIREN PERTSONEKIN KONTAKTUA SAIHESTU



Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

KORONABIRUSA

NOLA BABES NAITEKE **GARRAIO PUBLIKOETAN**
ETA **EROSKETAK** EGITERAKOAN ?



**MASKARA IZANEZ
GERO, ERABILI**



**SARTU ETA IRTEN AURRETIK
ESKUAK GARBITU**



**AURPEGIA IKUTZEA
SAIHESTU**



**EZ UKITU EROSI NAHI EZ
DITUZUN PRODUKTUAK**



**SEGURTASUN TARTEA
MANTENDU (2 m)**



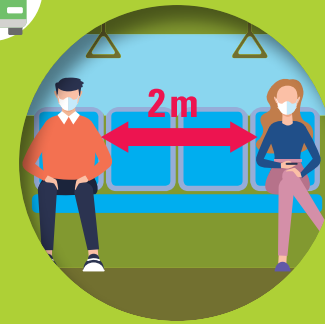
**SAIATU PUNTAKO
ORDUETAN EZ EROSTEN**



**AHAL DEN NEURRIAN
TXARTELAREKIN ORDAINDU**



**EROSKETAK POLTSA ITXI BATEAN ERAMAN ETA
GORDE AURRETIK GARBITU**



**SEGURTASUN TARTEA
MANTENDU (2 m)**



**SAIATU PUNTAKO
ORDUETAN EZ
IRTETEN**



**BARANDAK ETA GAINAZALAK UKITZEA
SAIHESTU, ETA UKITUZ GERO, ESKUAK
GARBITU**



**ARRISKU-
TALDEREN BATEAN
BALDIN BAZAUDE,
KONTUZ!**

Haurdun dauden emakumeak, 60 urte baino gehiagokoak eta aurretiko gaixotasun bat duten pertsonak (hipertentsio arteriala, gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa, birikietako gaixotasun kronikoren bat, minbizia tratamendu aktiboan edo immunodepresioa)

**GARRAIO PUBLIKOA ERABILTZEA SAIHESTU
TOKI PUBLIKO ITXIETARA JOATEA SAIHESTU
OHIKOAK EZ DIREN PERTSONEKIN
KONTAKTUA SAIHESTU**

KORONABIRUSA

TRANSMISIOA SAIHESTU KONTAKTUA MURRIZTU



1
ESKUAK
GARBITU



2
SEGURTASUN TARTEA
MANTENDU (2 m)



3
GUZTIEK
ERABILTZEN
DITUZTEN TOKIAK
UKITZEA SAIHESTU
ETA UKITUZ GERO,
ESKUAK GARBITU



4
TOKI PUBLIKO
ITXIETARA JOATEA
SAIHESTU

SEGURTASUN TARTEA
EZIN BADUZU MANTENDU,
MASKARA ERABILI



5
ETXERA
HELTZERAKOAN,
GARBITU
KUTSATUTA EGON
DAITEKEEN GUZTIA



6
ARRISKU-TALDEREN
BATEAN BAZAUDE,
KONTU HANDIZ JOKATU
(HAURDUN DAUDEN
EMAKUMEA, NAGUSIAK,
GAIXOTASUN KRONIKOREN
BAT DUTEN PERTSONAK,
IMMUNODEPRIMITUAK...)

HONAKO SINTOMAK IZANEZ GERO



EZTULA



**EZTARRIKO
MINA**



**SUKARRA
37° BAINO
GEHIAGO**



**ARNASA
HARTZEKO
ZAILTASUNA**



**USAIMENAREN
GALERA**

ISOLAMENDUA



**ETXEAN
GERATU ZAITEZ.
KUTSATUTA EGON
ZAITEZKE**



**ZURE OSASUN
ZENTROAREKIN
HARREMANETAN
JARRI**

KORONABIRUSA

TRANSMISIOA SAIHESTU KONTAKTUAK MURRIZTU



**ESKUA
GARBITU**



**SEGURTASUN TARTEA
MANTENDU (2 m)**



**GUZTIEK
ERABILTZEN
DITUZTEN TOKIAK
UKITZEA SAIHESTU**

ETA UKITUZ GERO,
ESKUA GARBITU

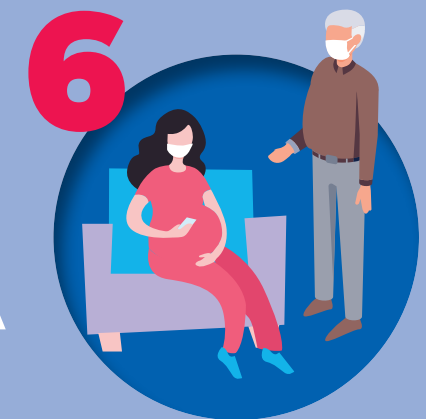


**TOKI PUBLIKO
ITXIETARA JOATEA
SAIHESTU**

SEGURTASUN TARTEA
EZIN BADUZU MANTENDU,
MASKARA ERABILI



**ETXERA
HELTZERAKOAN,
GARBITU
KUTSATUTA EGON
DAITEKEEN GUZTIA**



**ARRISKU-TALDEREN
BATEAN BAZAUDE,
KONTU HANDIZ JOKATU**
(HAURDUN DAUDEN
EMAKUMEAK, NAGUSIAK,
GAIXOTASUN KRONIKOREN
BAT DUTEN PERTSONAK,
IMMUNODEPRIMITUAK...)

HONAKO SINTOMAK IZANEZ GERO



EZTULA



**EZTARRIKO
MINA**



**SUKARRA
37° BAINO
GEHIAGO**



**ARNASA
HARTZEKO
ZAILTASUNA**



**USAIMENAREN
GALERA**

ISOLAMENDUA



**ETXEAN
GERATU ZAITEZ.**
KUTSATUTA EGON
ZAITEZKE



**ZURE OSASUN
ZENTROAREKIN
HARREMANETAN
JARRI**