

Maskarak ongi erabili

Segurtasun-distantziari eta eskuak garbitzeari lotutako neurria da maskara, kutsatze kolektiboari eusten laguntzen duena.



Nahitaez erabili behar da garraioan, bide publikoan, aire zabaleko espazioetan eta erabilera publikoko leku itxietan, salbuespen batzuekin.



Garrantzitsua da eskuak garbitzea jarri aurretik, ongi egokitzea ahoa eta sudurra estaltzeko, erabiltzen den bitartean ukitzea saihestea, atzetik kentzea, zakarrontzira botatzea eta eskuak garbitzea erabili eta gero.



Jatean edo edatean ezin da maskara erabili, baina giltzarria da erabiltzea gainerako denboran.

Bat-batean sintomak agertzen badira...

MASKARA JARRI, BAKARTU ETA OSASUN-ETXERA DEITU EDO, HAREN ORDUTEGITIK KANPO, 948 290 290 TELEFONO-ZENBAKIRA, HAUETAKOREN BAT EDUKIZ GERO...



37 gradutik gorako sukarra, eztula edo arnasa hartzeko zailtasuna.

Usaimena edo dastamena galtzea.

Beste batzuk, adibidez, beherakoa, eztarriko mina edo ohikoak ez diren edo arrazoi ezaguna ez duten giharretako minak.



Metro eta erdi, zure konpromisoaren neurria ez da aldatzen



Normaltasun berria

ZAINDU ZAITEZ, ZAINDU GAITZAZU

1

Zer da Covid-19a?



Lehenbiziko aldiz 2019ko abenduan detektatu zen koronabirus berriak eragindako gaixotasuna da.

2

Nola kutsatzen da?

Kontaktu estua izanda birusa duen pertsona batekin, hitz egitean, ez tul egitean edo doministiku egitean beste pertsonaren ahora, sudurrera edo begietara iristen diren eta birusa duten tantak botatzean.

Eskua ematean, musuak ematean... edo tanta horiekin kutsatuta dauden gauzak edo gainaldeak ukitzean.



3

Neurri pertsonalak

SEGURTASUN-DISTANTZIA GORDETZEA BESTE PERTSONA BATZUEKIKO, GUTXIENEZ, 1,5 METROKOA, ETA, MASKARA ERABILTZEA ERA EGOKIAN.



Eskuak ongi eta maiz garbitzea, ura eta xaboa edo desinfektatzaile hidroalkoholikoa erabilita:

- Zintz egin, ez tul egin edo doministiku egin eta gero.
- Etxetik ateratzean eta bertara sartzean.
- Jarduera bat hasi edo amaitzean.
- Bainugelara sartzean eta bertatik ateratzean.



Eztul edo doministiku egiten bada: estali ahoa besaurrearekin, edo erabili eta botatzeko mukizapiekin eta zakarrontzira bota.

Ez partekatu, garbitu gabe, eskuoihalak, edalontziak, ur-botilak, mahai-tresnak...

SAIHESTU PERTSONA ASKO BILTZEN DUTEN TOKIAK ETA PAREZ PARE EGOTEA LUZAROAN BESTE PERTSONA BATEKIN.

4

Garbiketa neurriak

MAIZ AIREZTATU LEKU ITXIAK, GUTXIENEZ 5 MINUTUAN ALDI BAKOITZEAN.



Pertsona askok ukitzen dituzten objektuak edo gainaldeak garbitzeko (ateen eskutokiak eta heldulekuak, jardueretako objektuak, barandak, iturriak...) ura eta xaboa erabili.



Desinfekzioa

Lixiba-diluzioa erabilita, %0,1 (2 tapoi ur-litro batean).

60-70 graduko alkohola erabilita.

Baimenduta dauden desinfektatzaileak erabilita.



Aukeratu leku irekiak eta aire zabaleko jarduerak.



Toki itxietan, hobe zabalak, aireztatuak eta pertsona gutxi biltzen dutenak badira. Eta denbora gutxi egotea.