



2. PROTOKOLOA

(Azken eguneraketa: 2020/03/05)

ISOLAMENDUA EGIN BEHAR DUTEN KONTAKTU ESTUENTZAKO GOMENDIOAK

COVID-19 bidezko infekzio-kasu baten eraginpean egon zara kutsagarritasun-aldian, horregatik, jarraipen aktiboa egingo zaizu gaixotasunaren gehieneko inkubazio-aldian (14 egun).

Zure kasu partikularra baloratu ondoren, haren jarraipenaren arduradunak etxean berrogeialdia egiteko gomendioa ezarri du. Horrek esan nahi du beste pertsona batzuekiko harremanak murriztu behar direla gaixotasun horren inkubazio-aldiak gehienez irauten duen 14 egunetan. Infekzioa hartu izan bazenu, beste pertsona batzuei ez transmititzea da helburua.

TENPERATURAREN KONTROLA EGUNEAN BITAN egin behar duzu, honako ordutegi hauen artean:

- 08:00etatik 10:00etara
- 20:00etatik 22:00etara

Jarraipenaren arduraduna zurekin harremanetan jarriko da tenperatura-neurketak eta horien egoera ezagutzeko.

ALDI BATERAKO EZINTASUNA (baja) behar izanez gero, **TELEFONOZ JARRI BEHAR DUZU HARREMANETAN** zure familia-medikuarekin.

- **JARRAIPEN-ALDI OSOAN ZE HAR AURKITZEKO MODUAN EGON BEHAR DUZU**, azken arrisku-esposiziotik 14 egun igaro arte, hau da, kasuarekin azken aldiz kontaktua izan zuen egunera arte.
- Azken arrisku-esposizioa gertatu eta 14 egun igaro arte **ETXEAN EGON BEHAR DUZU**, hau da, kasuarekin azken harremana izan zuen egunean.
- Egon denbora gehiena **ONDO AIREZTATUTAKO BANAKAKO GELA BATEAN ETA, AHAL DELA, ATEA ITXITA**.



- **GELATIK AHALIK ETA GUTXIEN IRTEN**, eta irten behar izanez gero, eraman beti maskara bat (maskara kirurgiko normala nahikoa da).
- **ZURE LOGELAN SARTZEN DIREN PERTSONAK EZINBESTEKO GUTXIENEKORA MUGATZEA**. Maskara kirurgiko bat, eskularruak eta eskuak garbitu beharko dituzte irten aurretik. Gainera, tresnekin (baxera, izarak, arropa, etab.) harremanetan jartzen diren pertsonak maskara eta eskularruak eraman beharko dituzte.
- Ahal izanez gero, erabili **ZURE KOMUNA**, hau da, ez partekatu bizikideetako inorekin. Partekatu behar baduzu, desinfektatu lixibarekin erabili ondoren.
- **ERABILERA ESKLUSIBOKO TRENAK ERABILTZEA** gomendatzen da, hau da, bizikideekin partekatzen ez direnak. Horrek baxera, izarak, mantak eta abar barne hartuko lituzke.
- **ARNAS HIGIENEO NEURRIAK ZORROZTU**, adibidez, eztul edo doministiku egitean sudurra eta ahoa estaltzea, ahal dela ukondoa tolestuta edo botatzeko zapi batekin (berehala bota behar da paperontzi batean) (1. irudia).
- **ESKUAK MAIZ GARBITUKO DIRA** (urarekin eta xaboiarekin edo soluzio hidro-alkoholikoekin), bereziki eztul egin, doministiku egin eta zapiak edo kutsa daitezkeen gainazalak ukitu edo manipulatu ondoren (2. irudia)
- **IKUSKAPEN MEDIKORIK GABE ANTITERMIKOAK HARTZEA SAIHESTU** zaintza-aldian, maskaratzea saihesteko eta sukarraren detekzioa atzeratzeko.

Eskuak garbitzeko prozedura honako hau da:

1. Lehendabizi eskuak urarekin busti.
2. Aplikatu xaboia eta igurtzi eskuak hatzen artean eta azazkalen azpian garbituta.
3. Ur korrante ugarirekin argitzea.
4. Eskuak lehortu, erabili eta botatzeko paperezko eskuoihal batekin.
5. Txorrota itxi, erabili eta botatzeko paperezko eskuoihalarekin.
6. Erabili eta botatzeko papera pedalezko estalkia duen kubo batera bota, ahal bada, eta plastikozko poltsarekin, eta kubo itxi.

1. irudia. Arnas-higieneko neurriak



1. Eztul eta doministiku egitean estali ahoa eta sudurra **PAPERETZKO MUSUZAPIEKIN**, eta **ZABOERRETARA** bota.

2. Ez baduzu paperezko zapirik, eztul eta doministiku egin **ALKANDORAREN MAHUKAREN GAINEAN**, eskuak ez kutsatzeko.

2. irudia. Eskuak garbitzeko prozedura

