

LANERA ITZULTZEKO GOMENDIOAK



EZ JOAN LANERA:

- Sintomak badituzu (eztula, arnasa hartzeko zailtasunak, sukarra...) edo harreman estua izan baduzu birusak eragindako pertsonekin. Ez joan lanlekura, harik eta arriskurik ez dagoela egiaztatu arte.

Horretarako, COVID-19 dela-eta autonomia erkidegoek jarritako telefonoekin harremanetan jarri behar da, eta haiei galdetu Osasunaren alorreko dagokion jokabideaz. Zure arduradunari abisatu.

- Pertsona sentibera bazara adinagatik, haurdun egoteagatik edo gaixotasunak dituzulako (diabetesa, gaixotasun kardiobaskularra, hipertentsioa, biriketako gaixotasun kronikoa, immunoeskasia, minbizia ...) kontsulta iezaiozu Prebentzio Zerbitzuari, zure medikuari aurkeztu beharko diozun txostena eman diezazun, zeinarekin berak konfinamendua beharrezkoa den balioetsiko duen.

- Enpresak lana **telelanaren** bidez burutzeko aukera eskaintzen dizu.



LANERAKO JOAN-ETORRIAK

- Gomendatzen da distantzia soziala gordetzea bermatzen duten garraiobideak erabiltzea: **oinetz joatea** edo **bizikleta** edo **ibilgailu propioa** erabiltzea.
- Ibilgailu pribatua erabiliz gero, **sarri garbitu** behar da, batez ere gehien ukitzen diren gainazalak (eskulekuak, bolantea, abiadura-palanka...).
- Garraio publikoa (autobusa, metroa edo trena) erabiliz gero, **pertsonen artean** bi metroko tartea utzi behar da, eta, gutxienez, **maskara higienikoa** erabili.
- Taxia edo gidaridun ibilgailua (VTC) erabiltzea aukeratuz gero, higiene neurriak kontu handiz zaindu; **ez eseri pertsona bat baino gehiago jarleku-ilara bakoitzean**, eta **maskara higienikoa** erabili.

Garrantzitsua: azkar jakinarazi arduradunari edozein sintoma (eztula, arnasa hartzeko zailtasuna, sukarra...) izanez gero, lana egin bitartean, eta une oro zaindu ingurukoengandik distantzia egokira zaudela.

LANTOKIAN

- Lantokiko sartu-irtenetan. Pertsonen artean 1-2 m-ko **segurtasun-distantzia** zaindu. **Saihestu hurbileko agurrak.**
- **Saihestu pilaketak** eremu komunean.
- **Ez da ezinbestekoa maskara erabiltzea** lanaldian, baldin eta, lan motaren arabera, ez bada beharrezkoa, eta segurtasun-distantzia mantentzen bada.
- Ahalegindu **gainazalak ez ukitzen**, eta, halakoren bat ukituz gero, ondo garbitu eskuak, ura eta xaboia erabilita.
- **Saihestu ekipamenduak pertsona batek baino gehiagok erabiltzea.** Partekatzea beharrezkoa bada, desinfektatu erabili baino lehen eta ondoren, posible bada, eta, ezinezkoa bada, garbitu ondo eskuak erabili eta berehala.
- **Eztula edo doministiku eginez gero, estali sudurra eta ahoa ukondoaren barneko aldearekin** edo erabili eta botatzeko zapi batekin, eta bota hori itxi daitekeen zakarrontzi batera. Garbitu eskuak berehala.
- Saihestu **begiak, ahoa edo sudurra** ukitzea. Garbitu eskuak horretarako.
- Eskuak behar bezala eta sarri garbitzea **eraginkorragoa da** eskularruak erabiltzea baino. Eskularruak gaizki erabiltzeak babes faltsuaren sentazioa sor dezake.
- Komeni da instalazioen **garbiketa orokorra indartzea**; horretarako, **langileek beren lanlekua garbitu dezakete**, lanaldia hasterakoan eta amaitzerakoan.
- **Kutsatuta egon daitezkeen hondakinak** (maskarak, ehunak...) horretarako plastikozko zabor-poltsetan sartu behar dira.
- Lana amaitutakoan, **eskuen higiene-garbiketa osoa** egin behar da. Eta uniformeak (halakorik badago) poltsetan sartu, itxi eta ohiko garbiketa-lekura bidali behar dira. Jantziok eskuetan erabili ondoren ere eskuak garbitu behar dira.
- Posible bada, gomendatzen da **eremuak sarri aireztatzea**, leihoen eta bestelako irekiduren bidez.



ETXERA ITZULTZEA

- Bizilekura itzultzerakoan, **zaindu distantziak eta higiene-neurriak etxean**, are gehiago arrisku-taldeko jendearekin biziz gero.
 - **Oinetakoak kendu**, eta ate ondoan utzi.
 - **Etxean beharrezko ez diren objektuak bereizi** (giltzak edo kartera), **eta kaxa batean utzi**, atetik hurbil.
 - **Eskuak ondo garbitu**, ura eta xaboia erabilita.
 - Kanpoan **erabilitako objektuak desinfektatu** (mugikorra edo betaurrekoak), erabili eta botatzeko zapiak eta soluzio alkoholikoa edo ura eta xaboia erabilita.
 - **Eremu itxi batean** modu jarraituan **egon bazara beste pertsona batzuekin, bereizi poltsa batean erabilitako arropa**, astindu gabe. Ondoren, itxi poltsa eta ez atera arropa poltsatik, harik eta berriz erabili arte edo ur beroarekin garbitu arte. Ondo lehortu. Garbitu eskuak arropa eskuetan erabili ondoren.
- Ikusi eskuen higieneari eta garbiketari buruzko fitxak.
 - Ikusi maskaren eta eskularruen erabilerari buruzko fitxak.
 - Jarraibide hauek enpresako Prebentzio Zerbitzuak ezarri dituen jarraibideen osagarri dira, halakorik balego.