



EAE-N GABONAK OSPATZEKO GOMENDIOAK

EAE osasun-larrialdiko egoeran dago berriro, Covid-19aren pandemiaren ondorioz. Herritarrei dei egiten zaie autolimitaziorako eta autoerantzukizunerako, gaixotasuna zabaltzeko arriskurik ez sortzeko neurriak betetzeari dagokionez.

Pandemiak aurrera jarraitzen du egun hauetan ere; beraz, beharrezkoa da, **Gabonetan inoiz baino gehiago, Covid-19aren hedapenari eusteko prebentzio-neurriak indartzea**, batez ere biztanleria kalteberena kontuan hartuta.

Gure portaera indibidualak eta kolektiboak infekzioak aurrera gutxiago egitea eragin dezake eta EAEn Gabon seguruez gozatu ahal izatea.

GOMENDIO BEREZIAK

Garrantzitsua da maskara erabiltzeko, eskuak garbitzeko, aireztapenerako eta pertsonen arteko distantzia gordetzeko prebentzio-neurriak betetzeko beharra azpimarratzea. Bereziki Gabonetan; izan ere, Covid-19ak aurrera egitea eragiten duten egoerak izaten dira. Beraz, are zuhurrago jardutea gomendatzen da eta COVID-19aren pandemiaren ondorioz EAE larrialdi-egoeran dagoela gogorarazi nahi da.

Egun hauetako ekitaldi eta jardunaldiak direla eta, hala nola azokak eta azoka txikiak, ekitaldi erlijiosoak, kabalगतak eta desfileak, kotilioiak eta Gabonetako antzeko beste jaiak. Printzipio orokor gisa, erakunde antolatzaile publiko eta pribatuei eskatzen zaie ez dezatela antolatu, sustatu edo parte hartu bete beharreko gutxieneko segurtasun- eta prebentzio-neurriak bete ezin diren ekitaldi kolektiboetan. Era berean, enpresako afariak edo bazkariak ez antolatzea gomendatzen da.

Herritarrei gomendatzen zaie zuhurtziaz jokatzeko Gabonetako ekitaldietan, itxarote-ilaretan, inguruetan eta jendetza mugitzen den lekuetan, tren-eta autobus-geltokien espazioetan eta aireportuetan. Era berean, zalaparta handiko lekuak dira ikastetxeak, ikasleen sarrera- eta irteera-uneetan; gurtza-lekuak; merkataritza-guneak, eta kale komertzialak eta hiriguneak, jendetza batzen den egun hauetan.

Honako hauek dira Gabonetarako neurri gehigarri batzuk:

- Topaketetan parte ez hartzea, bereziki:
 - o Arriskuko eta kalteberatasun handiko baldintzak badituzu.
 - o Katarro- edo gripe-sintoma duten pertsonak (sukarra, eztula, nekea edo arnasteko zailtasuna eta dastamena eta usaimena galtzea).
 - o Covid-19arekin diagnostikatu direnak eta oraindik bakartze-aldian daudenak.
 - o Edo Covid-19aren proba diagnostikoaren emaitzen zain daudenak.
- Ospakizunetarako talde egonkorra eta txikia sortzea. Komeni da gehienez hamar pertsona eta gehienez ere bi familia-unitate bilduta.
- Ez egin enpresako afari edo bazkaririk, ez eta kotilioirik eta gabonetako jairik ere.
- Ostalaritzako establezimenduetako kontsumoa dela eta, komeni da modu antolatuan kontsumitzea mahaietan (sei pertsona), barran baino hobeto, eta talde txikietan, eta, ahal dela, kanpoan.
- Saiatu kontaktua dakarren agurrik ez egiten, hala nola besarkadak edo musuak ematen.
- Komeni da aerosolen emisioa areagotzen duen jarduera oro murriztea (oihu egitea, abestea, ozen hitz egitea...), bereziki espazio itxietan. Inguruneko zarata-maila murrizteak helburu hori lortzen lagun dezake.
- Ez partekatu platerik, mahai-tresnarik edo edalontzirik.

COVID-19-AREN TRANSMISIOA PREBENITZEKO NEURRIAK

MASKARAK ERABILTZEA

Erabili maskara, bai barruko espazioetan bai aire zabalekoetan eta bide publikoan.

Maskara ikusi da kutsadura ekiditeko neurri eraginkorra dela.

Nahitaezkoa da barrualdeetan, bai eta kanpoaldean ere, baldin eta pertsonen artean metro eta erdiko distantzia gorde ezin bada.



- Egun hauek bereziki zalapartatsuak izaten dira kalean eta merkataritza-guneetan; beraz, maskara mota guztietako hiri-inguruneetan erabili behar da, hala nola alde zaharretan, merkataritza- eta denda-guneetan, merkatuetan

edo ostalaritza-establezimenduak dauden eremuetan, bai eta jendetza batzen den beste gune batzuetan ere.

- ▶ Ostalaritza-establezimendu eta -zerbitzuetan eta jatetxeetan, maskara une oro erabili behar da, elikagaiak edo edariak hartzen diren unean izan ezik.
- ▶ Nonbaitera mugitu behar baduzu, gogoratu maskara erabiltzea nahitaezkoa dela bidaiarien edozein garraibidetan, bai eta garraio pribatuan ere, bidaiariak etxebizitza berean bizi ez badira.

ESKUEN HIGIENEA

Garbitu eskuak sarri, infekzio-arriskua murrizteko. Era berean, garrantzitsua da gel antiseptikoak eta hidroalkoholikoak erabiltzea.

Ospakizunak amaitzean, komeni da gehien erabilitako gainazalak garbitzea (ateen biraderak, bainua, etab.).



PERTSONEN ARTEKO DISTANTZIA

Gorde pertsonen artean metro eta erdiko segurtasun-distantzia, ahal den neurrian.

Gogoratu nahitaezkoa dela kanpoaldean maskara erabiltzea, baldin eta ezin baduzu pertsonen arteko gutxieneko distantzia bermatu. Gabonetan, dentsitate handiko eta pertsonen arteko kontaktu luzeko ohiko egoerak gertatzen dira espazio itxietan, baina baita kanpoko espazioetan ere.

Etxean komeni da bizikide ez diren pertsonen artean distantzia gordetzea, batik bat pertsona kalteberak badaude.

Saiatu kontaktua dakarren agurrik ez egiten, hala nola besarkadak edo musuak ematen.

Komeni da zarata-maila eta aerosolen emisioa areagotzen duen jarduera oro murriztea (oihu egitea, abestea, ozen hitz egitea...), bereziki espazio itxietan.

ESPAZIO ITXIEN AIREZTAPENA

Espazio itxietan aireztapen egokia ziurtatzea ezinbestekoa da Covid-19aren hedapena prebenitzeko.

Aireztapen egokia aireztapen naturalaren bidez egiten da, kanpoko airearekin. Halaber, aireztapen- eta klimatizazio-sistema mekaniko batzuk daude; haiek ondo instalatuta egon behar dute eta mantentze-lan egokia behar dute eta airea iragazteko sistemak izan behar dituzte, aireztapen naturala ezinezkoa denerako.

CO2 neurtzeko tresnak instalatzea gomendatzen da, eskuragarriak eta eremu pribatuetan ere erabiltzeko errazak. Gailu horiek izanez gero, komeni da gelak aireztatzea CO2-aren ehunekoa 800 ppm-ra iristen denean.

TXERTAKETA



COVID-19
HAURREN
TXERTOAK
5-11 URTE
Eskatu hitzordua
osakidetza.osu atarian
edo zure osasun zentzura deituz.



Covid-19aren aurkako txertaketa-estrategiaren helburua da herritarrak (batez ere kalteberenak) gaixotasun larria jasan eta infekzioak eragindako konplikazioak izatetik babestea. Gaur egun, 5 eta 11 urte bitarteko haurren txertaketa martxan dago, kutsatze-fokuak ahalik eta gehien murrizteko eta adin guztietako biztanleen babes handitzeko.

Denborarekin, nolabaiteko immunitatea galtzen da, bai infekzio baten ondoren hartutakoa, bai txertoa jarri ostekoa. Horregatik, garrantzitsua da orotzapendosia ematea. Gaur egun, 60 urtetik gorakoentzako hirugarren orotzapendosiarren programa dago abian, baina beste adin-tarte batzuetara zabaltzea espero da.



→ TU VACUNA
ME PROTEGE ←

NIRE TXERTOAK
→ BABESTEN ZAITU ←

SINTOMARIK BADUT, ZER EGIN BEHAR DUT?

Sintomarik ohikoenak honako hauek dira:

- Sukarra
- Eztula
- Eztarriko mina
- Nekea edo arnasteko zailtasuna
- Dastamena eta usaimena galtzea

Bereziki garrantzitsua da honako pertsona hauek bakartzea: katarro- edo gripe-sintoma duten pertsonak, Covid-19arekin diagnostikatu direnak eta oraindik bakartze-aldian daudenak (gutxienez 10 egun sintomak hasi direnetik edo proba diagnostikoaren emaitza positibotik, eta gainera, sintomarik gabeko azken 3 egunak, gutxienez) edo Covid-19aren proba diagnostikoaren emaitzen zain daudenak.

KORONABIRUSA

SINTOMAK DITUT. ZER EGIN BEHAR DUT?

Covid-19arekin bateragarriak diren sintomak edukiz gero (sukarra, eztula, eztarriko mina, aire-faltaren sententzia edo usaimen-galera, beste batzuen artean), telefonoz jarri harremanetan **DIAGNOSTIKU OSASUN-ZENTROADIEKIN**. Une horretatik aurrera, eta testa egin arte, ibarri gabe, portara arduratsuen berehalako autoisolamendua.

Komeni da sintomak sentitzen hasi aurreko azken bi egunetan, gela batean isolatu garen arte izan ditugun **kontaktu estuen** zerrenda egiten hasia, hala badagokio, zerbitzu medikoek edo jarraipen-zerbitzuek ematen dizkiguten oharrei jarraitzeko.

KONTAKTU ESTUA NAIZ

ZER DA KONTAKTU ESTUA? 15 minutu baino gehiagoz 2 metro baino gutxiagoko distantziara sintomak sentitzen hasi aurreko azken bi egunetan, gela batean isolatu garen arte.

Covid-en positibo eman duen pertsona batekin **kontaktu estua** izan duzula usie baduzu, osasun-zerbitzuari jakinarazi beharko diozu, eta etxean isolatu.

TEST DIAGNOSTIKOAK EGITEKO ESKATU DIDATE. ZER EGIN BEHAR DUT?

- 1 Covid19-aren sintoma **susmagarriak** baduzu, prebentziozko isolamenduan egon behar duzu.
- 2 **Kontaktu estua** izan baduzu (15 minutu baino gehiagoz 2 metro baino gutxiagoko distantziara), berrogeialdian egon beharko duzu. Berrogeialdiak, 10 egun iraungo du, gutxienez, betiere aldi horretan proba positiborik ez baduzu, sintomekin hasten bazara edo Covid19-a duten pertsonekin arriku-kontaktua gehiago baduzu, azken kasu horretan, luzatu egin daiteke aldi hori.
- 3 **Ospitale- edo kirurgia-proba** duzualako PCRa egiteko eskatu badizute, baina sintomarik ez baduzu, bizitza normala egin dezakezu, harik eta emaitza izan arte.
- 4 Proba **agerraldi baten** eraginpean egon zarela egiten badizute, prebentziozko isolamenduan egon behar duzu.
- 5 Proba **intzidentzia altuko** gune bateko **biztanleria-bahaketa** batean egiten badizute, bizitza normala egin dezakezu, harik eta emaitza izan arte.

Osakidetza **Euskadi, osasuna**

Sintomarik izanez gero, garrantzitsua da: 1) berehala bakartzea; 2) osasun-zerbitzuekin harremanetan jartzea, eta 3) Sintomekin hasi aurretik egon zaren pertsonen zerrenda bat prestatu, kutsaduren miaketan eta trazabilitatean parte hartzeko.

Hori guztia, Covid-19aren transmisioaren kontrolean aurrera egiteko eta pertsonen osasuna prebenitu eta babesteko.

Gure erantzukizun indibiduala da eta gizartearen onerako Gabonetako topaketetan parte ez hartzea baldin eta sintomak badituzu, berrogeialdian bazaude, bakartze-egoeran bazaude edo probaren emaitzen zain bazaude.