



ETXEKO ISOLAMENDUAN EGOTEKO GOMENDIOAK

Pazientearentzako neurriak

- Badaezpadako isolamenduan egonen da, etxean, arreta ematen dioten osasun langileek egokitzat duten denboran, eta, gutxienez ere, 14 egunez.
- Posible bada, berak bakarrik erabiliko duen gela batean egonen da, atea itxita. Gelak aireztapen egokia beharko du izan, kaletik zuzenean heldu dena. Gainerako bizikideekin hitz egiteko, telefono mugikorra erabiliko da, edo, bestela, interkomunikazio sistema bat, hurrekin bezala.
- Arnas higienerako neurriak hartu beharko ditu uneoro: eztul edo doministiku egiterakoan ahoa eta sudurra estali, erabili eta botatzeko mukizapiekin edo ukondo tolestuarekin, eta, ondoren, eskuak berehala garbitu.
- Etxeko beste geletara joaten bada, eskuak garbitu beharko ditu bere gelatik ateratzean, eta maskara kirurgikoa erabili beharko du, edo gainerako bizikideengandik bi metrotara egon.
- Komun bat izan beharko du beretzat bakarrik, edo, ezinezkoa bada, komuna erabili ondoan urez eta lixibaz garbituko da.
- Berak erabiltzen dituen tresnak ez ditu beste inork erabiliko. Hor sartzen dira garbiketarako tresnak, ontziteria, maindireak, tapakiak, etab.
- Gaixoak erabiltzen duen erabili eta botatzeko materiala (mukizapiak, maskarak, etab.) eta beste hondakin oro zakar poltsa batean botako dira, gela barneko zaborrontzi batean. Zaborrontziak, ahal izatera, estalkia eta irekitzeko pedala edukiko ditu.
- Halaber, isolamendu gelatik kanpo beste ontzi bat jarriko da, maskarak botatzeko poltsa batekin.
- Tenperatura egunean bitan kontrolatu eta erregistratu beharko du. Jarraipena egiten duten osasun langileek beharrezkotzat jotzen badute, beste parametro batzuk ere neurtzeko aginduko diote.
- Ez du bisitarik izanen isolamendu aldian.



Berariazko babes neurriak zaintzaileentzat

- Hobe da pertsona bakar batek zaintzea pazientea. Pertsona horrek ez du izanen arrisku faktorerik, COVID-19an konplikazioak eragin ditzakeenik.
- Pazientearen gauzak (ontziteria, maindireak, etab.) ukitzen dituzten pertsonak maskara eta eskularruak erabiliko dituzte, eta gaixoarekin edo haren inguruarekin kontaktua duten bakoitzean eskuak garbitu beharko dituzte berehala.
- Pazienteak maskara bat jantziko du zaintzaileak bere ondoan egon behar duen bitartean.

Gainazalak garbitzea

- Maiz ukitzen diren gainazalak (ohe mahaia, logelako altzariak), bainugela eta komuna egunero garbitu eta desinfektatuko dira, behin erabiltzeko materialarekin, urez eta lixibaz (unitate bat lixiba, 99 unitate ur). Nahasketa hori egunean berean prestatu beharko da.
- Garbiketa egiten duenak maskara eta eskularruak jantziko ditu babesteko.
- Garbiketa egin ondoan, eskuak garbituko ditu.

Etxeko hondakinak

- Pazientearen hondakinak, gaixoak erabiltzen duen erabili eta botatzeko materiala barne (mukizapiak, eskularruak, maskarak, etab.), zakar poltsa batean botako dira (1. poltsa), gela barneko zaborrontzi batean, birziklatzeko bereizi gabe. Zaborrontziak, ahal izatera, estalkia eta irekitzeko pedala edukiko ditu.

Plastikozko poltsa hori (1. poltsa) ongi itxi eta beste zakar poltsa batean sartu behar da (2. poltsa), gelatik kanpo. Hor ere zaintzaileak erabilitako eskularruak eta maskara botako dira, eta ongi itxiko da.

Hondakin horiek dituen poltsa (2. poltsa) etxeko gainerako hondakinekin batera sartuko da 3. poltsan, errefuserako erabiltzen den ontzian.

Hori egin eta berehala, eskuak goitik behera garbitu beharko dira, ur eta xaboiarekin, 40-60 segundoz, gutxienez.

3. poltsa, behar bezala itxita, errefuserako edukiontzian botako da, ez beste inon.

- Gaixoaren maindireak, eskutako oihalak eta abar poltsa batean sartuko dira, eta poltsa era hermetikoan itxiko da, gela barnean, hura garbitzen den arte. Ez dira astindu behar, eta ohiko detergentearekin garbituko dira 60-90 °C-tan. Guztiz lehortu arte itxaron.
- Pazienteak erabilitako tresna guztiak arreta handiz garbitu behar dira, ur eta xaboiarekin, 60-90 °C-tan. Ez da beharrezkoa bestelako neurririk hartzea.
- Hondakinak ibiltzen dituenak ondoren eskuak garbitu beharko ditu.