

2020/09/23an eguneratu

# **ZURE ZALANTZAK ARGITUKO DITUGU**

## **PCRari eta COVID-19ari BURUZKO GALDERAK HEZKUNTZAREN EREMUA**

Nola jokatu behar dut,  
PCRa egin didate, klasera joan naiteke...?

Hezkuntza eta Osasun Departamentuak  
Gobernu Irekiaren eta Herritarrentzako Arretaren Zerbitzua

## AURKIBIDEA

---

1. [COVID-19ari buruzko informazio orokorra](#)
  - [Gaixotasunaren sintomak eta gudan duen eragina](#)
  - [Prebentzio neurriak eta maskara erabiltzea](#)
2. [PCRa eta ikasgelako protokoloak](#)
  - [PCRari buruz jakin beharreko guztia](#)
  - [COVID-19a ikasgelan: nola jokatu](#)

**Herritarren erantzunkidetasuna funtsezkoa da pandemiaren kurba apaltzeko; zure laguntzarekin, aurre egingen diogu.**

## COVID-19ari buruzko informazio orokorra

---

### Gaixotasunaren sintomak eta gugan duen eragina

#### 1. G- Zeintzuk dira koronabirusari lotutako sintomak?

E- COVID-19aren sintomak askotarikoak dira, eta beste birus batzuenen antzekoak:

- Eztula, sukarra, arnasa hartzeko zailtasuna.
- Baina, horiez gain: buruko mina, muskuluetako mina, eztarriko mina, beherakoa, usaimena edo dastamena galtzea.

Pertsona kalteberek sintoma larriak garatzeko arrisku handiagoa dute, eta horien ondorioz ospitaleratzea beharrezkoa izan daiteke.

#### 2. G- Nola eragiten die COVID-19ak haurrei?

E-

- Ikusi denez, kolektibo honetan birusak sortzen dituen sintomak ez dira larriagoak arnasbideetako beste birus batzuen sintomen aldean. Baina kontuan hartu behar dugu gaixoturiko haurrek birusa transmiti dezaketela; hortaz, kontu handia eduki behar da, batez ere pertsona kalteberekin (esaterako, aitatxi-amatxiak).
- Haurrak gaixotasun larri bat badu (hala nola minbizia edo bihotzeko eritasun larriak), birusaren eragina larriagoa izan daiteke.
- Asma edo bronkitis errepikakorra ez dira hartzen arrisku faktoretzat gaur egun.

#### 3. G- Zer gertatzen ahal zaio nire haurtxoari baldin kutsatzen banaiz?

E- Lasai egon:

- Ez dago frogarik esateko COVID-19a amaren esnearen bidez transmititzen dela.
- Nahi baduzu, **bularra ematen ahal diozu** nahiz eta gaixotasuna eduki.
- Bularra eman aurretik, eskuak garbitu beharko dituzu, eta maskara erabili haurrarekin zauden bitartean.

- Gainontzekoan, hobe da gaixo ez dagoen norbait arduratzea haurra zaintzeaz.

## **Prebentzio neurriak eta maskara erabiltzea**

### **4. G- Zer neurri hartzen ahal ditut ez kutsatzeko?**

**E-** Herritarren erantzunkidetasuna funtsezkoa da koronabirusa gelditzeko; zure laguntzarekin, aurre egingen diogu.

- Erabili maskara, ezarritako salbuespenetan izan ezik.
- Eta gainera:
  - o Eskuak era egokian garbitu.
  - o Gorde segurtasun tarteak, 1,5 metro, oro har.
  - o Egon zaitez bakartuta hala behar denean, errespetatu guneen edukiera eta bete itzazu osasun neurriak eta neurri sozialak.
  - o Saiatu zaitez kontaktu soziala murrizten, ahal den neurrian.

### **5. G- Zer neurri ezarri dira nire ikastetxean, ez nadin kutsatu?**

**E-** Nafarroako ikastetxeek honako neurri hauek hartu dituzte kutsatzeak saihesteko:

- Eskolaldia jarraitua izanen da.
- Sartzeko eta ateratzeko ordutegiak mailakatu dira, jendea ez pilatzeko.
- Bizikidetzatarte egonkorak sortu dira Haur eta Lehen Hezkuntzan.
- Ikasleek eta irakasleek maskara jantzi behar dute nahitaez, Lehen Hezkuntzatik aurrera.
- Ikasmahaiak ahalik eta modurik seguruenean banatu dira ikasgelan, eta beti ikasmahai bera erabiliko dugu.
- Ikasgelak maiz aireztatuko dira aire naturalarekin.
- Gehieneko ikasle-ratioak:
  - o 20, Haur Hezkuntzan.
  - o 25, Lehen Hezkuntzan.
  - o 30, DBHn.
  - o 33, Batxilergoan.

- Prebentzio neurriak hartu dira komunak erabiltzeko.
- Atsedenaldiak mailakatu dira; bizikidetza-talde egonkor bakoitza
- EZIN izanen da jostatu elementuak edo materialak partekatzea eskatzen duten jolasetan.
- Atsedenaldietarako laguntzako langileak indartu dira.
- Jantokiko ordutegiak luzatu dira eta txandak ezarri dira. Itxiturak jarri dira taldeak elkarrengandik bereizteko.
- Ikasgelak egokitzen ahal dira jantokizat erabiltzeko.
- Guztiek maskara eraman behar dute garraioan.
- Garraioan, ikasle bakoitza eserleku berean jarriko da beti.

Gainera, Hezkuntza Departamentuak Koordinazio Batzorde Teknikoa sortu du.

***Bai, badakigu, guk ere ez ditugu gustuko neurri hauek; horregatik, zenbat eta hobeki egin, lehenago bueltatzen ahalko gara normaltasunera.***

## **6. G- Noiz erabili behar dute hurrek maskara?**

**E-** 2 urtetik aurrera erabiltzen ahal dira maskarak.

### **Ikastetxeetan**

- Nahitaezkoa da 6 urtetik aurrera.

### **Ikastetxetik kanpo, eremu publikoetan**

- Gomendatzen da normalean maskara erabiltzea.
- Nahitaezkoa da 12 urtetik aurrera.
- Gogoan izan, **6tik 12 urtera bitarteko haurrak behartuta daude maskara janztera** bide publikoan, aire zabaleko espazioetan eta erabilera publikoa duen edo jendearentzat irekita dagoen edozein espazio itxitan, **ezin bada gorde 1,5 metroko** segurtasun tarteak.

## **7. G- Nor ez dago behartuta maskara janztera?**

**E-** Honako hauek:

- Arnasa hartzeko zailtasunen bat duten pertsonak, maskararen erabilerak zailtasun hori larriagotu baitezake.
- Mendekotasun- edo desgaitasun-egoeragatik maskara kentzeko autonomiarik ez dutenak.

- Erabilera bideraezina egiten duten jokabide-aldaketak dituztenak.

Segurtasun, jarduera eta lidareak; eskolaren, baduta, salbuespen, herrialde, frontoak

sinatuko du edo, bestela, bere legezko tutoreak. Agiri nonen eranskinean dago *erantzukizunpeko adierazpenaren eredia*.

## **8. G- Aski da maskara alboan eramatea?**

**E-** Ez, nahitaezkoa da gainera maskara era egokian egotea; hots, maskarak sudurreko trenkadaren zati batetik kokotseraino (hura barne) estali behar du.

## 2 PCRa eta ikasgelako protokoloak

---

### PCRari buruz jakin beharreko guztia

#### 9. G- Zer da PCR proba?

**E-** PCRa da birusa detektatzen duen proba. Hala ere, soilik balio du jakiteko pertsona batek birusa une horretan duen.

PCR probak lagina hartu zen uneko emaitza ematen du; hots, esaten digu ea une horretan kutsatuta geunden edo ez. Hortaz, prebentzioko osasun neurriak hartzen jarraitu behar dugu, noiznahi gertatzen ahal baitira kutsatzeak.

#### 10. G- Zein kasutan egingen didate PCRa?

**E-**

- Pertsona batek sintomak dituen eta osasun etxeko medikuak edo erizainak hala agintzen duenean.
- Aztarnariak hala agintzen dutenean kasu positibo batekin kontaktu estua izateagatik.

#### 11. G- Zer da kontaktu estua izatea?

**E-**

##### Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntza

- Positibotzat baieztaturiko kasua bizikidetza-talde egonkor batekoa bada, ikastalde bereko pertsona guztiak joko dira *kontaktu estuzat*, maskara erabili nahiz ez.

##### DBH, Batxilergoa, Lanbide Heziketa edo unibertsitatea

- Kontaktu estuzat hartuko da edozein ikasle, baldin eta espazio berean egon bada kutsatuarekin, 2 metro baino gutxiagora eta 15 minutu baino gehiago, maskara erabili gabe.

##### **Halaber, *kontaktu estuak* dira honako hauek:**

- Baieztatutako kasuekin bizi direnak.

baldin eta espazio berean egon bada kutsatuarekin, 2 metro baino gutxiagora eta 15 minutu baino gehiago, maskara erabili gabe.

## 12. G- Zer denbora-tartetan bilatzen dira kontaktu estuak?

### E- Sintomak dituzten pertsonak

- Aldi hau hartuko da kontuan: hasi kasu positiboak sintomak izan baino 2 egun lehenagotik eta kasua bakartzen den unera arte.

### Sintomarik gabeko pertsonak

- PCR bidez baieztatzen diren kasu asintomatikoei dagokienez, diagnostikoaren aurreko 2 egunetan izandako kontaktuak bilatuko dira.

## 13. G- Nola jakinaraziko dizkidate PCRaren emaitzak? Zer epetan?

### E-

- Emaitza positiboa bada, 48 ordu igaro aurretik deituko dizute.
- Emaitza negatiboa bada, SMS bat igorriko dizute osasun etxean eman duzun mugikor-zenbakira.
- Osasun karpeta pertsonala baduzu, zerorrek kontsultatzen ahal dituzu emaitzak. Aktibatu ezazu hemen:

o [http://www.navarra.es/home\\_eu/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Actualidad/Carpeta+Personal+de+Salud/](http://www.navarra.es/home_eu/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Actualidad/Carpeta+Personal+de+Salud/)

## 14. G- Zer egin behar dut PCRaren emaitzaren zain egon bitartean?

### E-

- Emaitzaren zain zauden bitartean, etxeko **gela batean bakartuta** egon behar duzu. Zaintzaile bat behar baduzu adinagatik edo mendekotasun egoeran zaudelako, pertsona hori bakartuta egonen da, zurekin batera.
- Ez ahaztu arau-hauste administratibotzat hartzen ahal dela bakartzea ez betetzea (kalera ateratzea, lanera joatea edo antzeko beste edozein jokabide) eta, hortaz, isuna jartzen ahal dizutela.



**E-**

- Iruñerrian bizi bazara, COVID operazio zentroan egiten dira, Refenan.
- Tuteran eta Lizarrako osasun eremuetan bizi bazara, ospitaleetan.
- Gainerako herrietan, osasun etxean.

## **16. G- Zer egiten dute aztarnariak?**

**E-** Aztarnariak arduratzen dira kasuak kudeatzeaz eta azterketak egiteaz ikasturtea bitartean eskolaturiko haurren kontaktuen gainean.

### **Eginkizun hauek dituzte:**

- Kasu baieztatuak identifikatzea. Ikastetxea, ikasmila eta ikasgela.
- Familiarekin harremanetan jartzea balorazioa egiteko:
  - o Sintomatologia eta hasiera-data.
  - o Ikastetxea eta gela behar bezala identifikatuak daudela egiaztatzea.
  - o Familia-ingurune eta ikastetxetik kanpoko kontaktuak identifikatzea.
  - o Osasun publikoko langileei jakinarazten die zer ikasgelak betetzen dituzten konfinatuak izateko baldintzak.
- Osasun publikoak berresten edo ezesten ditu konfinatzeko proposamenak, eta Hezkuntza Departamentuari jakinarazten dio.
- Eskatuko dute kontaktu estuei PCR proba egiteko.
- SMS edo mezu elektronikoa bidaliko dute honi buruzko informazioarekin:
  - o Ikasgelan kasu positiboa detektatzeko prozesua.
  - o PCRak egiteko hitzordua.
  - o Berrogeialdiari buruzko informazioa, gurasoei zuzendua, eta baita ikasleei ere, haien adina zein den, eta zer bide erabiliko den emaitzak jakinarazteko (SMSa, osasun karpeta)

## **17. G- Aztarnariak nirekin harremanetan jarriko dira? Noiz?**

**E-** Aztarnariak zurekin harremanetan jarriko dira, kasu hauetan:

- PCR proba egin badizute eta emaitza positiboa bada.
- Positibo eman duen norbaiten kontaktu estua bazara.

## **COVID-19a ikasgela: nola jokatu**

### **18. G-Noiz gelditu behar du haurrak/gazteak etxean, ikastetxera joan gabe?**

**E-** Ezin izanen da ikastetxera joan, honako kasu hauetan:

- Infekzioaren sintomak baldin baditu:
  - o Eztula, sukarra, arnasa hartzeko zailtasuna.
  - o Baina, horiez gain: buruko mina, muskuluetako mina, eztarriko mina, beherakoa, usaimena edo dastamena galtzea.
- Zalantzarik baduzu, jar zaitez harremanetan osasun etxearekin. Itxita badago, osasun aholkurako telefonora deitu (48 290 290).
- PCR baten edo beste proba diagnostiko molekular baten emaitzaren zain badago.
- Bakartuta badago, PCR+ bidez diagnostikatutako koronabirusaren infekzioa duelako.
- Berrogeialdian badago, COVID-19 kasu baieztatu baten kontaktu estua delako.
- 12 urtetik beherakoa bada eta haren bizikide bat esperoan badago PCRa edo beste proba diagnostiko molekular bat egiteko edo emaitzak jasotzeko, COVID-19arekin bateragarria den klinika izateagatik.

### **19. G- Eta ikastetxean gaixotzen banaiz, zer?**

**E-**

- Lehenik eta behin, esan behar da COVID-19 birusak eragin oso arina duela haurrengan, salbu eta kardiopatia larriak dituztenen kasuan edo immunodeprimetuen kasuan.
- Hurrek ez dute sintomarik izaten, edo sintomak arinak dira.
- Haurrak bakartzeko estrategiak helburu du birusaren transmisioa etetea, ez dadin zabaldu kalteberak direnen artean.
- Zure familiakoei edo legezko tutoreei abisua emanen zaie, ikastetxera etor daitezten eta etxera eraman zaitzaten.
  - Bitartean, bakartuko zaituzte zuk bakarrik erabiliko duzun gela batean, prestatua egonen dena horretarako, eta maskara kirurgikoa emanen dizute bi urte baino gehiago badituzu. Pertsona bat zurekin egonen da uneoro, zure senitartekoa edo
- Ondoren, osasun etxera deitu beharko duzue, kasua ebaluatu

eta erabaki dezaten PCRa eskatu behar den edo ez. PCRa eskatzen badute, adieraziko dizute etxean bakarturik egon behar duzula emaitza jakin arte.

- Ezin izan badizute arreta egin osasun etxean edo itxita badago, eta ez baduzu sintoma larririk, lasai egon eta egon zaitez bakartuta gela batean. Kontsulta egin hurrengo egunean.
- Sintoma larririk baduzu (oso zaila da hori gertatzea), 112 zenbakira deitu.
- PCRa 24 orduko epean eginen dizute, gutxi gorabehera.

## **20. G- Zer egin behar dut PCR proban positibo ematen badut?**

**R-** PCR bat egin badizute eta emaitza positiboa bada, COVID-19arekin kutsatuta zaude.

Egon lasai. Printzipioz, COVID-19ak ez dizu aparteko arazorik emanen, arnasbideetako beste birusekin alderatuta.

Oso garrantzitsua da gomendio hauek jarraitzea, zure familiakoak edo pisukideak ez kutsatzeko:

- Gela batean bakarturik egon behar duzu, eta ezin duzu inorekin partekatu familia medikuak edo pediatriak esaten dizun aldian.
- **Zurekin batera bizi diren guztiek 10 eguneko berrogeialdia egin behar dute etxean**
- Norbait zurekin egotea behar baduzu, adinagatik edo mendekotasun egoeran zaudelako, pertsona hori zurekin batera bakartuko da, eta prebentzio neurriak zorrotz bete (FFP2 maskara, eskuak garbitzea eta gainerako higiene neurriak).
- 10 egun iragandakoan, eta azkeneko hiru egunetan ez baduzu sintomarik izan, sendatu zara.

Gogoratu:

- Osasun etxean arduratuko dira jarraipena egiteaz.
- Aztarnariak:
  - Deituko dizute, kontaktu estuak identifikatzeko; hots, zurekin egon direnak 15 minutu baino gehiago, maskararik gabe, bi metro baino gutxiagora.
  - Kontaktuek ere bakartuta egon behar dute aztarnariak haiekin harremanetan jarri arte eta esan arte zer egin behar duten.

## **21. G- Zer gertatzen da nire gelako ikaskide batek edo nire**

## irakasleak positibo ematen badu?

### **E- Haur eta Lehen Hezkuntzan:**

- Bizikidetzeta-talde egonkortzat hartzen da, eta, hortaz, ikaskide guztiei SMSa igorriko diete PCRa egin dezaten.
- Gelako ikaskide guztiak 10 egunez etxean egonen zarete, positibo eman duen ikaskidearekin egon zinen azkeneko alditik zenbatzen hasita, salbu eta koronabirusa izan baduzu aurreko 4 hilabeteetan, eta hori baieztatua badago.

### **DBHn, Batxilergoan, Lanbide Heziketan edo unibertsitatean**

bazaude edo ikastetxeko langilea bazara:

- Konfinaturik egon beharko duzu soilik baldin eta 15 minutu edo gehiago pasatu badituzu kutsatuarengandik bi metro baino gutxiagora, maskara era egokian erabili gabe. Kasu horretan, aztarnariak erabakiko dute kontaktu estua egon den edo ez, eta telefonoz deituko dizute PCRa egitera joateko.

## **22. G- Zer gertatzen da kontaktu estuzat hartu eta lehen PCRa negatiboa bada?**

### **E-**

- 10 egun egon beharko duzu bakartuta, tarte horretan positibo bilakatzeko arriskua baitago.
  - Soilik bizikideekin egonen zara, ezin duzu beste inoren bisitarik izan.
  - Kontaktua estuak bakarturik egon behar du kasu positiboak bezala.

## **23. G- Eta bigarren PCRa ere negatiboa bada?**

### **E-**

- Bigarren PCRa negatiboa bada, horrek esan nahi du ez zarela kutsatu, eta bizitza normala egin dezakezu.

## **24. G- Zer gertatzen da nire familiak ez badu baimenik ematen**

**E-** Ezin da horretara behartu.

Berrogeialdia 14 egunez egiten da, baieztatutako kasuarekin noiz egon zinen, egun horretatik aurrera zenbatuta.

## **25. G- Noiz itzul naiteke ikastetxera?**

**E-**

- COVID gaixotasun arina izan baduzu, 10 egunen buruan itzultzen ahalko zara ikastetxera, baldin eta azken hiru egunetan ez baduzu arnas aparatuko sintomarik izan. 10 egun horiek zenbatzen dira sintomak hasi zirenetik, edo PCRa egiteko lagina hartu zenetik, sintomarik gabeko kasuetan. Osasun etxean jarraipena egingen dizute eta alta emanen dizute.
- kontaktu estua izan bazara, itzultzen ahalko zara SMS bidez jakinarazten dizutenean bigarren PCRaren emaitza negatiboa dela.
- Osasun etxean alta emanen dizute, baina ez da beharrezkoa izanen alta-agiri idatzia ikastetxera itzultzeko.



## ERANSKINA

Erantzukizunpeko adierazpena maskara nahitaez erabiltzetik salbuetsia izateko, nahitaezko erabilera ezartzen baitu Osasuneko kontseilariaren uztailaren 15eko 34/2020 Foru Aginduak, zeinaren bidez maskararen erabilerarekin lotutako prebentzio neurriak hartzen baitira Nafarroako Foru Komunitatean, COVID-19ak eragindako osasun krisialdian

Izen-deiturak:

NANa:

Helbidea:

Telefono zenbakia:

### **NIRE ERANTZUKIZUNPEAN AITORTZEN DUT: (hautatu bat)**

1. Arnas eritasunen bat edo arnasa hartzeko zailtasunen bat dudala, maskararen erabilerak larriagotu dezakeena.
2. Nire desgaitasun edo mendekotasun egoeragatik ezinezkoa zaidala maskara erabiltzea.
3. Maskara kentzeko autonomiarik ez dudala.
4. Jokabidearen nahasmenduak ditudala, eta horien ondorioz maskara erabiltzea bideraezina dela.
5. Ezinbesteko kasuak.

### **Berariaz zehaztu eritasunaren edo zailtasunaren kausa:**

Halaber, adierazten dut erantzukizunpeko adierazpen honetan egiatik urrundu izanak eragin ditzakeen legezko ondorioen erantzule naizela.

Sinatzen dut, behar diren ondorioak izan ditzan, uztailaren 15eko Foru Aginduan ezarritakoa betetzeko

(e)n,  (e)ko  aren  (e)an.

Norbere izenean edo tutore/arduradun gisa. Stua.: Izena eta NANa:

