

# Maskara zuzen erabiltzen badakigu?

Informazio iturria: DYA Gipuzkoa

## Arriskuak saihesteko oinarrizko aholkuak

COVID-19ak eragindako osasun alarma dela eta ezarritako bi asteetako geldialdia eta gero, funtsezkoak ez diren enpresen lan jarduerari ekin zaio berriro, apirilaren 13tik Aurrera erkidego batzuetan, eta apirilaren 14tik aurrera besteetan.

Kutsatzeak eta, ondorioz, gaixotasuna zabaltzea ekiditeko asmoz, lanera itzuli behar duten langile horientzako gomendio batzuk eman ditu Osasun Ministerioak.

- Gaixotasunarekin bat etor daitekeen **sintomaren** bat izanez gero (sukarra, eztula, arnasteko zailtasuna...), **etxetik ez atera** eta Osasun Zentroarekin harremanetan jarri.
- **Eskuak maiz garbitu**, ura eta xaboiarekin edo soluzio hidroalkoholikoarekin.
- Gutxi gorabehera, **2 metrotako pertsona arteko distantzia** mantendu.
- Distantzia ezin bada mantendu, **maskara higienikoa** erabili.

**Baina, maskara bat ongi erabiltzen badakigu?** Kutsatze arriskurik ez izateko ezinbestekoa da zuzen jartzea, eramatea eta kentzea.

Era egokian erabiltzeko egin behar dena esango dizugu jarraian.

### **MASKARA JARRI AURRETIK**

- Eskuak ongi garbitu.
- Goma edo zintetatik hartu beti.
- Maskararen alde txuriak gure aurpegiarekin kontaktuan egon behar du eta kolorezkoak kanpokaldearekin.
- Alderen batean zati metalikoren badu, honek sudur gainean joan behar du, maskara sudurrari egokitzeko balio du eta.

### **ERABILI BITARTEAN**

- Ahoa ongi estali, sudur gainetik kokotxa azpiraino.
- Aurpegi eta maskararen artean zirrikiturik ez dela gelditzen egiaztatu.
- Banda metalikoa sudurrera estuki egokitu.
- Betaurrekoak erabiltzen badira, maskararen gainetik joan behar dute.
- Behin jarrita, eskuekin ez ikutu, eta ikutuz gero, eskuak ongi garbitu
- Hezetzen baldin bada, bota egin behar da eta ez berrerabili.

### **MASKARA KENTZEKO**

- Maskara kentzerakoan, beti atzekaldetik hartu behar da: goma edo zintetatik eta aurrekaldea inoiz ez ikutu.
- Maskara zaborrontzi batean bota.
- Maskara mota hau ezin da garbitu, ezta esterilizatu.