

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID19 PARA EL PERSONAL DOCENTE

1. Objeto

Este documento tiene el objetivo de establecer las medidas preventivas a seguir de manera general en los **puestos de trabajo docentes**, con el fin de reducir en lo posible la transmisión del Covid-19. Estas medidas están basadas en los criterios del Ministerio de Sanidad y del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

Para ello debemos comenzar recordando que **el mecanismo de transmisión del Covid19 se lleva a cabo por gotas y contacto.**

Es necesario **incorporar a nuestra vida la rutina de evitar tocar los ojos, la nariz y la boca.** Las manos sucias facilitan la transmisión del virus.

2. Medidas organizativas.

- Si fuera posible, evitar los desplazamientos y el trabajo presencial en el centro educativo, sustituyéndolo por videoconferencias o teletrabajo.
- Si lo anterior no fuera posible y el trabajo debe realizarse de forma presencial, favorecer el desplazamiento al mismo de forma individual.
- En el caso de vehículos compartidos, mantener la mayor distancia posible entre personas.
- Garantizar la distancia interpersonal de 2 metros, si se utiliza transporte público.
- Asimismo, debe garantizarse la distancia interpersonal de 2 metros durante el trabajo, tanto en los puestos de trabajo como en zonas comunes (áreas de descanso, vestuarios etc.).
- Cuando sea posible, facilitar la entrada y la salida del personal y el alumnado del centro de forma escalonada.
- Habilitar, si es posible, una vía de entrada y otra de salida en el centro de trabajo, debidamente señalizadas, para evitar el cruce del personal.

3. Medidas preventivas generales.

3.1. Al inicio de la jornada

- Llevar el pelo recogido, si lo consideras necesario.
- En caso de cortes o heridas en las manos se recomienda cubrirlos con un apósito.
- Realizar higiene de manos con agua y jabón preferentemente.

3.2. Durante la jornada

- Realizar higiene de manos de forma habitual con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas. (Ver Anexo I: Infografía de lavado de manos).
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tirarlo a la basura inmediatamente tras su uso.

- En cada aula, la disposición de las mesas se realizará de forma que haya una distancia de al menos 2 metros entre el/la profesor/a y el alumnado, y entre las mesas del alumnado.
- Mantener en el centro en todo momento la distancia de seguridad de al menos 2 metros con alumnado y/o compañeros/as.
- En las aulas y puestos donde no sea posible mantener la distancia de 2 metros, los/as trabajadores/as deberán usar mascarillas higiénicas o en su defecto quirúrgicas.
- Si se tiene barba al utilizar la mascarilla, se debe vigilar que permita un buen ajuste de la mascarilla.
- Establecer puestos de trabajo de ordenador (departamentos didácticos, salas de profesorado y otros), que garanticen también la separación mínima de 2 metros.
- Habilitar el uso individualizado de equipos de trabajo, teclados, ordenadores, teléfonos, etc. En su defecto, realizar tras su uso la limpieza utilizando alcohol o un paño con agua y jabón. Desechar los paños tras la limpieza.
- Evitar compartir material de oficina (grapadoras, bolígrafos, teclados, tijeras, etc.). Si se comparten objetos es imprescindible limpiarlos antes y después de su uso.
- Intentar mantener bien ventiladas salas comunes y aulas, aproximadamente 5 minutos tras finalizar cada sesión.
- Evitar los eventos masivos y, en la medida de lo posible, las reuniones presenciales.
- En las áreas de descanso evitar aglomeraciones, respetando siempre la distancia de seguridad de 2 metros, ya que estas zonas pueden utilizarse para comer o beber y en estas actividades no es posible utilizar mascarilla.
- En el caso de que hubiera máquinas dispensadoras de bebidas y comida, fuentes de agua lavarse bien las manos antes y después de hacer uso de las mismas.
- Si se trae comida de casa que sea envasada o en una bolsa.
- No compartir cubiertos, vasos o tazas y al final de su uso lavarlos con agua jabonosa.
- Limitar el uso de ascensores a situaciones imprescindibles. En la medida de lo posible, utilizarlos individualmente.

3.3. Al final de la jornada

- Lavarse las manos con agua y jabón. De no ser posible, realizar higiene de manos con solución hidroalcohólica.
- Limpiar los objetos de uso personal (el móvil, las gafas..) con un paño impregnado en alcohol o con agua y jabón dependiendo del objeto.

3.4. Al llegar a casa

- Realizar higiene de manos con agua y jabón al llegar a casa y en la medida de lo posible, no tocar nada al entrar.
- Dejar, en la entrada, en una caja o similar el bolso, la mochila, las llaves, etc.
- En caso de haber utilizado en el trabajo utensilios de comida, se lavarán en el lavavajillas. Si no utiliza lavavajillas, dejarlos en agua jabonosa.
- Intentar desconectar y descansar.
- <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/200762-coping-with-stress-during-the-2019-sp.pdf> documento sobre bienestar emocional en relación al Covid-19, si lo necesitas.

- Comer de forma equilibrada.
- Realizar actividades no relacionadas con el trabajo que encuentres satisfactorias o relajantes.
- Procurar que el descanso diario sea adecuado.

3.5. Recomendaciones generales para casa

- Incorpora la higiene de manos y la higiene respiratoria a la práctica habitual en el hogar.
- Limpia habitualmente la cocina y el cuarto de baño con detergente clorado, o productos desinfectantes de uso doméstico.
- Lava la vajilla, preferentemente, en el lavavajillas. Si no, con agua y jabón.
- Ventila de forma adecuada las zonas comunes de la casa.

4. Medidas de vigilancia de la salud

En caso de:

- Embarazo.
- Mayores de 60 años.
- Padecer afecciones médicas: enfermedades cardiovasculares, incluida la Hipertensión arterial, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, Insuficiencia renal crónica, enfermedad hepática crónica severa, obesidad mórbida (IMC), cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión, contacta con el Servicio de Prevención del Departamento de Educación para valoración médica individual:

Tel. 848423769 / 848423728 ✉ seccion.prevencion.educacion@navarra.es

Es recomendable realizar una autovigilancia de síntomas compatibles con COVID-19:

- Realiza control diario de temperatura.
- NO ACUDAS AL centro de trabajo o RETÍRATE del mismo en caso de aparición de síntomas compatibles con COVID 19 (fiebre, tos, dificultad para respirar, diarrea, pérdida de olfato, cansancio extremo...).
- Si padeces alguno de esos síntomas, llama a tu Centro de Salud. Tienes información de dónde llamar o acudir en el siguiente enlace a la Web oficial de Coronavirus en Navarra: <https://www.navarra.es/es/web/coronavirus/inicio>
- En el caso de que los síntomas aparezcan estando presente en el puesto de trabajo, ponga en conocimiento del personal sanitario del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Departamento de Educación.

Tfno.: 848 42 37 69, 848 42 37 28.

Email: seccion.prevencion.educacion@navarra.es

- En caso de duda, contactar con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Dpto. de Educación.

Anexo I: Infografía de lavado de manos

 Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



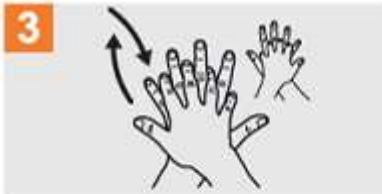
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



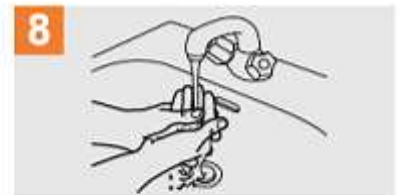
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



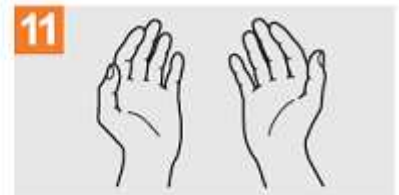
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands



PUESTO DE TRABAJO:

PERSONAL DOCENTE

Medidas de protección colectiva de carácter organizativo

	<p>Si fuera posible, sustituir trabajo presencial por teletrabajo</p> <p>Si no es posible el teletrabajo, favorecer el desplazamiento de forma individual</p>	<p>Durante el trabajo, garantizar la distancia mínima interpersonal de 2 metros tanto en los puestos de trabajo como en zonas comunes (áreas de descanso, servicios, etc.)</p>	
	<p>En el caso de vehículos compartidos, mantener la mayor distancia posible entre personas</p> <p>Garantizar la distancia interpersonal de 2 metros, si se utiliza transporte público</p>	<p>Cuando sea posible, facilitar la entrada y la salida del personal y el alumnado del centro de forma escalonada</p>	
	<p>Habilitar, si es posible, una vía de entrada y otra de salida en el centro de trabajo, debidamente señalizadas, para evitar el cruce del personal</p> <p>Evitar compartir material de oficina (grapadoras, bolígrafos, teclados, tijeras...). Si se comparten los objetos es imprescindible limpiarlos antes y después de su uso.</p>	<p>Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión</p> <p>Garantizar una ventilación adecuada de los lugares de trabajo (se recomienda 5 minutos por estancia).</p>	

Aseos y servicios

Zonas de descanso

<p>Cuando las dimensiones de alguna zona común sean reducidas, hacer un uso individual de dichas zonas. Cuando estos espacios estén ocupados debe esperar a 2 metros. Aseos, escaleras, etc.</p>		<p>En el caso de que hubiera máquinas dispensadoras de bebidas y comida, lavarse bien las manos antes y después de hacer uso de las mismas</p> <p>No compartir cubiertos, vasos o tazas y tras su uso lavarlos con agua jabonosa</p>
<p>Limitar el uso de ascensores a situaciones imprescindibles. En la medida de lo posible, utilizarlo individualmente</p>		<p>Si se trae comida de casa que sea envasada o en una bolsa</p>

Medidas de protección personal

<p>Al inicio de la jornada</p>	<p>En caso de cortes o heridas en las manos se recomienda cubrirlos con un apósito.</p> <p>Realizar higiene de manos con agua y jabón preferentemente</p> <p>Llevar el pelo recogido, si lo consideras necesario.</p>	<p>Equipos de protección personal</p>
<p>Durante la jornada</p>	<p>Realizar higiene de manos de forma habitual con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas</p> <p>Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tirarlo a la basura inmediatamente tras su uso</p> <p>En cada aula, la disposición de las mesas se realizará de forma que haya una distancia de al menos 2 metros entre el/la profesor/a y el alumnado, y entre las mesas del alumnado.</p> <p>Mantener en el centro en todo momento la distancia de seguridad de al menos 2 metros con alumnado y/o compañeros/as.</p> <p>Uso individualizado de equipos de trabajo, teclados, ordenadores, teléfonos, etc. En su defecto, realizar tras su uso la limpieza utilizando alcohol o un paño con agua y jabón. Desechar los paños tras la limpieza</p> <p>Evitar compartir material de oficina (grapadoras, bolígrafos, teclados, tijeras, etc.). Si se comparten objetos es imprescindible limpiarlos antes y después de su uso</p> <p>En las aulas y puestos donde no sea posible mantener la distancia de 2 metros, los/as trabajadores/as deberán usar mascarilla quirúrgica</p> <p>Mantener salas comunes y las aulas bien ventiladas, aproximadamente 5 minutos tras finalizar cada sesión</p> <p>Evitar los eventos masivos y, en la medidas de lo posible, las reuniones presenciales</p>	<p>Uso de mascarillas higiénicas o en su defecto quirúrgicas, solamente en aquellos casos en que no sea posible mantener la distancia de seguridad de 2 metros</p>
<p>Al final de la jornada</p>	<p>Lavarse las manos con agua y jabón. De no ser posible, realizar higiene de manos con solución hidroalcohólica</p> <p>Limpiar los objetos de uso personal (el móvil, las gafas...) con un paño impregnado en alcohol o con agua y jabón dependiendo del objeto</p>	
<p>Al llegar a casa</p>	<p>Realizar higiene de manos con agua y jabón al llegar a casa y en la medida de lo posible, no tocar nada al entrar</p> <p>Dejar, en la entrada, en una caja o similar el bolso, la mochila, las llaves, etc.</p> <p>En caso de haber utilizado en el trabajo utensilios de comida, se lavarán en el lavavajillas. Si no utiliza lavavajillas, dejarlos en agua jabonosa</p>	

COVID-19aren ESPOSIZIOAREN AURREKO PREBENTZIO NEURRIAK IRAKASLEENDAKO

1. Xedea

Dokumentu honen xedea da **irakasle lanpostuetan** oro har bete beharreko prebentzio-neurriak ezartzea, COVID-19aren transmisioa ahalik eta gehien murrizteko. Neurri hauek oinarritzen dira Osasun Ministerioak eta Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak emandako irizpideetan.

Hori dela-eta, gogorarazi nahi dugu **Covid-19a tanten eta kontaktuaren bidez transmititzen dela**.

Beharrezkoa da, beraz, **gure egunerokotasunean errutina hau txertatzea: ez dira ukitu behar begiak, sudurra eta ahoa**. Esku zikinek errazten dute birusaren transmisioa.

2. Antolaketa neurriak.

- Ahal bada, ez joan ikastetxera eta ez egin lanik han. Ordainetan, egin bideobilerak edo telelana.
- Aurrekoa egiterik ez bada eta lana aurrez aurre egin behar bada, joan ikastetxera bakarrik.
- Ibilgailuak partekatu behar badira, gorde ahalik eta distantziarik handiena pertsonen artean.
- Garraio publikoa erabiltzean, bermatu pertsonen arteko 2 metroko distantzia.
- Era berean, lantokian gorde behar da 2 metroko gutxieneko distantzia pertsonen artean, norberaren lanpostuetan nola guztiendako eremuetan (atsedenguneak, aldagelak, etab.).
- Ahal bada, ikastetxeko langileen eta ikasleen sarrera-irteerak mailaz maila egin.
- Ahal bada, sarbide bat egokitu lantokira sartzeko, eta beste bat ateratzeko, eta behar diren seinaleak jarri, pertsonak ez daitezen gurutzatu.

3. Prebentzio-neurri orokorrak.

3.1. Lanaldiaren hasieran

- Ilea batuta eraman, beharrezkoa iruditzen bazaizu.
- Eskuetan ebakiak edo zauriak izanez gero, apositu batekin estaltzea gomendatzen da.
- Eskuak garbitzeko ura eta xaboi erabili, ahal dela.

3.2. Lanaldian zehar

- Eskuak maiz garbitu urarekin eta xaboiarekin edo soluzio hidroalkoholikoekin. (Ikus I. eranskina: Eskuak nola garbitu behar diren erakusten duen infografia).
- Eztul edo doministiku egitean, ahoa eta sudurra estali ukondo tolestuarekin edo erabili eta botatzeko zapi batekin (eta erabilitakoan bota zakarrontzira).

- Ikasgela bakoitzean mahaiak ezarriko dira irakaslearen eta ikasleen eta ikasleen mahaien artean gutxienez 2 metroko tartea utziz.
- Ikastetxean gorde une oro 2 metroko segurtasun distantzia, gutxienez, ikasleen eta/edo ikaskideen artean.
- Bi metroko tartea gordetzea ezinezkoa den ikasgeletan eta postuetan, langileek maskara higienikoak edo halakorik ezean, kirurgikoak erabili beharko dute.
- Bizarra izan eta maskara erabili behar baduzu, maskara aurpegiari ongi bermatzen zaiola egiaztatu.
- Gutxienez 2 metroko tartea bermatzen duten ordenagailu-postuak ezarri departamentu didaktikoetan, irakasle geletan eta abarretan.
- Nork bere laneko ekipamenduak erabili, teklatuak, ordenagailuak, telefonoak eta abar. Hori egin ezean, erabili ondoren garbitu alkoholarekin edo ura eta xaboi bustitako zapi batekin. Garbitzen bukatutakoan, erabilitako zapiak bota.
- Ez partekatu bulegoko materiala (grapagailuak, bolalimak, teklatuak, aitzurrak...). Objektuak partekatzen badira, nahitaz garbitu behar dira erabili aurretik eta ondoren.
- Ongi aireztatu ikasgelak eta guztiendako gelak, gutxi gorabehera 5 minutuz saio bakoitza bukatu ondoren.
- Saihestu ekitaldi masiboak eta, ahal denean, aurrez aurreko bilerak.
- Atsedenguneetan ez pilatu jendea eta gorde 2 metroko distantzia, toki horiek jateko edo edateko erabiltzen baitira eta halakoetan ezin baita maskara erabili.
- Jaki-edariak banatzeko makinak eta ur-iturriak badaude, eskuak ongi garbitu horiek erabili aurretik eta ondoren.
- Etxetik ekartzen bada janaria, ontziratuta edo poltsa batean ekarri behar da.
- Ez partekatu mahai-tresnarik, edalontzirik edo katilurik, eta, erabili ondoren, xaboi-urarekin garbitu.
- Iggogailuak erabili soilik ezinbestekoa denean. Eta, ahal dela, bakarka.

3.3. Lanaldiaren bukaeran

- Eskuak urarekin eta xaboiarekin garbitu. Ezinezkoa bada, soluzio hidroalkoholiko batekin garbitu eskuak.
- Nork bere gauzak garbitu (mugikorra, betaurrekoak...) alkoholuz bustitako zapi batekin edo urarekin eta xaboiarekin, zer gauza den.

3.4. Etxera itzultzean

- Etxera iritsi bezain laster, eskuak garbitu urarekin eta xaboiarekin. Ahal bada, ez ukitu ezer sartzerakoan.
- Sarreran utzi (kutxa batean-edo) poltsa, motxila, giltzak, etab.
- Lantokian bazkaltzeko erabili dituzun tresnak ontzi-garbigailuan garbituko dira. Ez baduzu ontzi-garbigailurik erabiltzen, utzi xaboi-uretan.
- Saiatu deskonektatzen eta atsedean hartzen.
- <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/200762-coping-with-stress-during-the-2019-sp.pdf> Covid-19a dela-eta, gizarte ongizateari buruzko dokumentu bat da, behar baduzu erabiltzeko.
- Modu orekatuan jan.
- Lanarekin zerikusirik ez duten eta gustuko dituzun edo erlaxatzen zaituzten gauzak egin.
- Eguneroko atsedena behar bezalakoa izan dadin ahalegindu.

3.5. Gomendio orokorrak etxerako

- Eskuen eta arnasaren higiena egunerokotasunean txertatu, etxean.
- Garbitu maiz sukaldea eta bainugela detergente klorodunarekin edo etxean erabiltzeko produktu desinfektatzaileekin.
- Ahal dela, garbitu baxera ontzi-garbigailuan. Ezin baduzu, urarekin eta xaboiarekin.
- Egoki aireztatu etxean guztiek erabiltzen dituzten eremuak.

4. Osasuna zaintzeko neurriak

Kasu hauetan:

- Haurdunaldia
- Afekzio medikoak badituzu: gaixotasun kardiobaskularrak, arteria-hipertentsioa, diabetesa, biriketako gaixotasun kronikoak, giltzurrun-gutxiegitasun gaixotasun kronikoa, gibelako gaixotasun kroniko larria, obesitate morbidoa (gorputz-masaren indizea > 40), tratamenduan dagoen minbizia edo immunodepresioa. Jar zaituz harremanetan Hezkuntza Departamentuko Prebentzio Zerbitzuarekin banakako balorazio mediko baterako:

Tel. 848423769 / 848423728 ✉ seccion.prevencion.educacion@navarra.es

COVID-19arekin bateragarriak diren sintomei antzemateko norbere burua behatzea gomendatzen da:

- Egutero kontrolatu zure tenperatura.
- EZ JOAN lantokira edo ALDE EGIN lantokitik COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak agertzen bazaizkizu (sukarra, eztula, arnasa hartzeko zailtasuna, beherakoa, usaimena galtzea, neke izugarria...).
- Sintomaren bat baduzu, deitu zure osasun etxera. Jakin nahi baduzu nora deitu edo nora joan, argibide gehiago dituzu koronabirusari buruzko Nafarroako webgune ofizialean: <https://www.navarra.es/eu/web/coronavirus/hasiera>
- Sintomak zure lanpostuan zaudela agertzen badira, Hezkuntza Departamentuko Laneko Arriskuen Prebentziorako Zerbitzuko osasun-langileei jakinarazi.

Tel.: 848 42 37 69, 848 42 37 28.

Posta elektronikoa: seccion.prevencion.educacion@navarra.es

- Zalantzak badituzu, jarri harremanetan Hezkuntza Departamentuko Laneko Arriskuei Aurrea hartzeko Atalarekin.

I. eranskina: Eskuak nola garbitu behar diren erakusten duen infografia.

 Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



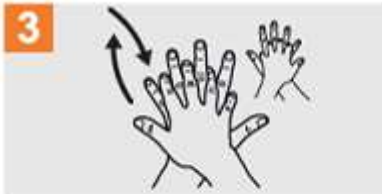
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



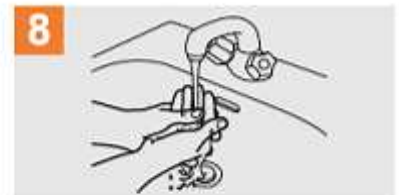
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



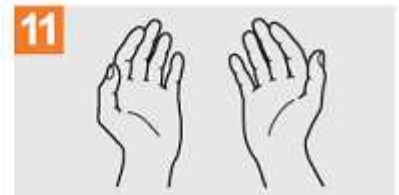
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands



LANPOSTUA:

IRAKASLEAK

Babes kolektiborako antolamendu neurriak

	<p>Ahal bada, lan presentziala egin beharrean telelana egin</p> <p>Telelana egiterik ez bada, ahal dela bakarka joan lanera</p>	<p>Lantokian, gorde pertsonen artean gutxieneko distantzia (2 metro), norberaren lanpostuetan nola guztiendako eremuetan (atseinguneak, komunak, etab.)</p>	
	<p>Ibilgailuak partekatu behar badira gorde ahalik eta distantziarik handiena pertsonen artean</p> <p>Garraio publikoa erabiltzean, bermatu pertsonen arteko 2 metroko distantzia</p>	<p>Ahal bada, ikastetxeko langileen eta ikasleen sarrera-irteerak mailaz maila egin</p>	
	<p>Ahal bada, sarbide bat egokitu lantokira sartzeko, eta beste bat ateratzeko, eta behar diren seinaleak jarri, pertsonak ez daitezten gurutzatu.</p> <p>Ez partekatu bulegoko materiala (grapagailuak, bolaluma, teklatuak, aitzurrak...). Objektuak partekatzen badira, nahitaez garbitu behar dira erabili aurretik eta ondoren.</p>	<p>Ez ukitu begiak, sudurra eta ahoa, erraza da eta eskuen bidez birusa transmititzea.</p> <p>Bermatu aireztapen egokia lantokietan (gela bakoitza 5 minutuz aireztatzea gomendatzen da).</p>	

Komunak

Atseinguneak

<p>Ereku komunetan bat txikia denean, banaka erabili. Espazio horiek okupaturik badaude, 2 metroa itxaron. Komunak, eskailerak, etab.</p>		<p>Jaki-edariak banatzeko makinak badaude, eskuak ongi garbitu horiek erabili aurretik eta ondoren</p> <p>Ez partekatu mahai-tresnarik, edalontzirik edo katilurik, eta, erabili ondoren, xaboi-urarekin garbitu</p>
<p>Igogailuak erabili soilik ezinbestekoa denean. Ahal dela, bakarka erabili.</p>		<p>Etetik ekartzen bada janaria, ontziratuta edo poltsa batean ekarri behar da</p>

Norbera babesteko neurriak

<p>Lanaldiaren hasieran</p>	<p>Eskuetan ebakiak edo zauriak izanez gero, apositu batekin estaltzea gomendatzen da.</p> <p>Eskuak garbitzeko ura eta xaboa erabili, ahal dela llea batuta eraman, beharrezkoa iruditzen bazaizu.</p>	<p>Norbera babesteko ekipamenduak</p>
<p>Lanaldian zehar</p>	<p>Eskuak maiz garbitu urarekin eta xaboiarekin edo soluzio hidroalkoholikoekin</p> <p>Eztul edo doministiku egitean, ahoa eta sudurra estali ukondo tolestuarekin edo erabili eta botatzeko zapi batekin (eta erabilitakoan bota zakarrontzira)</p> <p>Ikasgela bakoitzean mahaia ezarriko dira irakaslearen eta ikasleen eta ikasleen mahaien artean gutxienez 2 metroko tartea utziz.</p> <p>Ikastetxean gorde une oro 2 metroko segurtasun distantzia, gutxienez, ikasleen eta/edo ikaskideen artean.</p> <p>Nork bere laneko ekipamenduak, teklatuak, ordenagailuak, telefonoak eta abar erabili. Hori egin ezean, erabili ondoren garbitu alkoholarekin edo ura eta xaboa dituen zapi batekin. Garbitzen bukatutakoan, erabilitako zapiak bota</p> <p>Ez partekatu bulegoko materiala (grapagailuak, bolaluma, teklatuak, aitzurrak...). Objektuak partekatzen badira, nahitaez garbitu behar dira erabili aurretik eta ondoren</p> <p>Bi metroko tartea gordetzea ezinezkoa den ikasgeletan eta postuetan, langileek maskara kirurgikoa jantzi behar dute.</p> <p>Eduki ikasgelak eta guztiendako gelak ongi aireztatuta, gutxi gorabehera 5 minutuz saio bakoitza bukatu ondoren</p> <p>Saihestu ekitaldi masiboak eta, ahal denean, aurrez aurreko bilerak</p>	<p>Maskara higienikoak edo halakorik ezean, higienikoak erabili, 2 metroko segurtasun tartea utzi ezin denean bakarrik</p>
<p>Lanaldiaren bukaeran</p>	<p>Eskuak urarekin eta xaboiarekin garbitu. Ezinezkoa bada, soluzio hidroalkoholiko batekin garbitu eskuak</p> <p>Norbera gauzak garbitu (mugikorra, betaurrekoak...) alkoholez bustitako zapi batekin edo urarekin eta xaboiarekin, zer gauza den</p>	
<p>Ettxera itzultzean</p>	<p>Ettxera iritsi bezain laster, eskuak garbitu urarekin eta xaboiarekin. Ahal bada, ez ukitu ezer sartzerakoan</p> <p>Sarreran utzi (kutxa batean-edo) poltsa, motxila, giltzak, etab.</p> <p>Lantokian bazkaltzeko erabili dituzun tresnak ontzi-garbigailuan garbituko dira. Ez baduzu ontzi-garbigailurik erabiltzen, utzi xaboi-uretan.</p>	