



# AZP-KOENTZAKO DEKALOGOIA

## Prebentzioa da Covid-19aren aurka borrokatzeko modurik onena

### 01

Unibertsitateko kide guztien arduraren da COVID-19aren hedapena kontrolatu eta gutxitzeko babes neurriak zorrotz betetzen laguntzea.

### 02

Unibertsitateara joan aurretik, etxean zeure burua aztertu behar duzu sintomarik duzun ikusteko. Sintoma hauetakoren bat baldin baduzu, >37°-ko sukarra, eztul sikua, samako mina, arnasa hartzeko arazoak, usaimen eta dastamen falta... ez etorri unibertsitateara.

Era berean, ez etorri gaixotasuna diagnostikatu badizute edo isolamenduan edo berrogeialdian bazaude sintomak dituen norbaitekin edo azken 14 egunetan gaixotasuna diagnostikatu dioten norbaitekin kontaktu estua izan duzulako, edo diagnosirako probaren emaitzaren zain bazaude.

Unibertsitatean zaudela sintomarik igarri gero, isolamendu gelara joan eta ez izan harremanik inorekin; jarri harremanetan lehen arretarako zure osasun zentroarekin eta eman egoeraren berri ikastegian COVID-19aren arduraren daukan pertsonari.

### 03

COVID-19arekiko kaltebera bazara, lanera etorri ahal izango zara, baldin eta zure egoera klinikoa kontrolatuta badago eta egoerak lanera itzultzea ahalbidetzen badizu, eta zorrotz gorde beharko dituzu babes neurriak. Lanera itzuliz gero, unibertsitateko osasun zerbitzuarekin jarri behar zara harremanetan (baldin eta lehendik harremanetan egon ez bazara) (medikua@ehu.eus), eta medikuaren ziurtagiria bidali.

### 04

Lantokira sartu aurretik eskuak hidroalkoholarekin garbitu behar dituzu (eraikinaren sarreran jarrira daude potoak) eta sarrerako irakurgailutik pasa behar duzu unibertsitateko txartela. Eskuak hidroalkoholarekin garbitu komunera joan aurretik eta ondoren.

### 05

Gorde beti segurtasun distantzia eta ikastegian/eraikinean jarritako seinaleei jarraituz ibili.

### 06

Maskara erabili behar duzu beti eta modu egokian (sudur-trenkadaren zatitik kokotseraino estalita aurpegia). Erabili ere, unibertsitateko gune guztietan erabili behar duzu (liburutegian, jantokian, kafetegian, ikasteko geletan... ere jantzita izan behar duzu), nahiz eta pertsonen arteko segurtasun tartea gordetzeko aukera izan.

### 07

Bulegoan beste inorekin egon zaitezke lanean, betiere, lanpostu batetik bestera gutxienez 1,5 metroko distantzia baldin badago. Horretarako, leku batzuetan, altzariak mugitu ditugu eta, beste kasu batzuetan, txandak antolatuta ditugu bulegoa erabiltzeko.

Edozelan ere, lanleku guztiak ondo aireztatuta egon behar dira.

### 08

Ez utzi inori zure gauzarik, eta utzi behar izatekotan, ondo garbitu gel hidroalkoholikoarekin. Ondo garbituta izan behar dituzu zure gauzak: telefonoa, gailu elektronikoak... bai eta guztiek erabili beharreko gauza eta gainazalak.

### 09

Zenbat eta pertsona gutxiagorekin izan harremana, hobe: ahal dela erabili bitarteko telematikokoak bilerak egiteko eta irakaskuntzakoak ez diren jarduerak egiteko. Edozelan ere, gomendagarria da laneko orduetan noekin egon zaren jasota izatea, behar izatekotan jarraipena errazteko.

### 10

Bete beti UPV/EHUK emandako jarraibideak eta ezarritako neurriak.