



HIGIENE ETA OSASUNEKŌ ARAU ETA GOMENDIOAK

1. KONTSUMORAKO URAK.-

Ura udalaren hornidura sare seguru batetik ez badator, LIXIBA KOMERTZIALEZKO TANTA batzuk botaz desinfektatuko da, 1. KOADROAN azaltzen denez, desinfektatu behar den ur bolumenaren arabera. (Lixiba horien etiketan "EDATEKO URA DESINFECTATZEKO EGOKIA" dakar, eta ez dute detergenterik ez gehigarririk eduki behar).

Irakurri ere "Osasun gomendioak, kanpalekuetako edateko urari buruz".

2. ELIKAGAIK.-

Janari-erabiltzaile orok prestakuntza egokia izan behar du jarduera hori egiteko. Ahalik eta higie eta garbitasun handienak izan behar ditu. Elikagaiak erabili aurretik (eta batez ere komunera joan ondoren), eskuak garbitu behar ditu eta atzazalak zepilatu, xaboiz.

Janari-erabilpena modu higienikoan egingo da. Prestatutako jakiek eta jaki gordinek edo lehengaiek ezin dute elkar ukitu, ez dezaten elkar kutsatu.

Jaki galkorrak (haragia, arraina, esnekiak, ...) hotz mantentzeko tresna egokirik ez badago, erosketak egunero egin behar dira, eta janaria prestatzen denetik jaten denera arte ahalik eta denborarik laburrena igaro behar da.

Elikagai arriskutsuen kontsumoa (kremak, maionesak, entsaladillak) ahalik eta gehien saihestu. Horiek egiteko arrautzak erabiltzea debekatuta dago.

Elikagaiak prestatu eta BEREHALA jan behar dira. Ezin dira hondarrak gorde beranduago janari gehiago prestatzeko.

Gordinik jaten diren produktuak (barazkiak, frutak, ortuariak) ondo garbitu behar dira. Gero, lixiba tanta batzuk dauzkan uretan sartu behar dira (lixibaren proportzioak 2. KOADROAN adierazten dira). Kontzentrazio horiek baxera, lanerako gainaldeak eta sukaldeko bestelako tresnak ere desinfektatzeko erabil daitezke, horiek beti garbi eta goera onean mantendu behar dira-eta.

3. ZABORRA BOTATZEA.-

Zaborra, janariaren hondarrak eta abar ITXITAKO edukiontzietan sartutako dira, eta egunero eramango dira inguruko ohiko zabor-bilketako gunera.

4. KAKA BOTATZEA (gizakien kaka).-

Aukeratsen den lekua kanpalekutik eta jendea dagoen bestelako lekuetatik urrun egon behar da. Kontuan izan behar da era berean ibaira, errepara, putzura, ura hartzen den lekuetara, eta abar dagoen distantzia. Lurra zulatuz putzuak sortuko dira, eta horiek izango dira komunak. Karez estaliko dira (drogerietan eros daiteke. Kontuz! karea OSO KORROSIBOA da). Gero, komuna erabiltzen den bakoitzean lur-geruza batez estali behar da.

5. GASTROENTERITISA JAKINARAZTEA (BEHERAKOA EDOTA GORAKOA)

Taldeko bi lagunak edo gehiagok arazo gastrointestinalik badute (gorakoa edota beherakoa), kanpalekutik hurbilen dagoen herriko medikuari deituko diogu, eta esaten diguna egingo dugu. Gaixoak beherakoa badu eta ohiko sendabideekin ez bazaio kentzen, osasun agintariekin lehenbailehen jarriko gara harremanetan. Bereziki aipatu beharrekoak dira janari-erabiltzaileek, "sukaldeko arduradunek", dituzten gastroenteritis kasuak. Gainontzekoek bezala jokatu behar dute sendatzeko, baina gainera, aldi batez janaria erabiltzeari edota prestatzeari utzi beharko diote.

6.- BAINATZEKO LEKUAK.-

Bainatzeko, kanpalekutik hurbilen dauden igerilekuak erabiltzea da onena. Osasun Publikoko Zuzendariordearen sailkapenaren arabera, Araban bainatzeko zona kontinental bakarrak hauek dira: Landa, Garaio eta Zuhatzako Irla. Izan ere, gunek horiek zainduta daude, eta hondartzaren ingurua nahiz uraren kalitatea kontrolatzen dira, bainu-sasoian astean behin analisiak eginez.

Halere, erabiliz gero, kontuan izan behar da zona hori inguruko herrien ur beltzen irteeratik ibaian gora egotea.

OHARRA: Informazio gehiago nahi izanez gero:

ARABAKO OSASUN ZUZENDARITZA (VITORIA-GASTEIZ)

Santiago kalea, 11 – Tfnoa.: 945 01 71 79 Fax.: 945 01 71 79