

COVID-19: HAINBAT ARLOKO INFORMAZIO INTERESGARRIA

Laneko arriskuen prebentzioaren gaur egungo kudeaketak COVID-19-k eragindako salbuespenezko egoerara egokitu behar du eta, beraz, bere jarduna burutzen duten udaleko langileen eskura jartzen den informazioan zorrotza izan behar da, hori dela eta, iturri fidagarri desberdinetatik eratorritako informazio sailkatua bidaltzen dizuegu.

OSAKIDETZA ETA EUSKO JAURLARITZA:

SARS-CoV-2 Koronabirusaren Protokoloa

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/vigilancia_protocolos/eu_def/adjuntos/Protocolo-Coronavirus-SARS-CoV-2-eu.pdf

Osakidetzaren azken neurriak:

<https://www.euskadi.eus/osakidetzaren-asistentzia-antolaketa/web01-a2korona/eu/>

Covid-19 aurrean Ohiko galderak:

<https://www.euskadi.eus/ohiko-galderak-birusari-buruz/web01-a3korona/eu/>

Gomendio orokorrak:

<https://www.youtube.com/watch?v=MpGDQeXMwyM&feature=youtu.be>

http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/material_coronavirus/eu_def/adjuntos/konfi-osa-h.pdf

http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/material_coronavirus/eu_def/adjuntos/koronabirusa-babestu.pdf

Umeentzako gomendioak:

https://www.youtube.com/watch?v=5sTcX0vg_Jc

http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/material_coronavirus/eu_def/adjuntos/koronabirusa-kartel-umeak.pdf

Etxean bakaturik egoteko gomendioak:

http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/material_coronavirus/eu_def/adjuntos/CARTEL_AISLAMIENTO_EUS.pdf

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/medidas_aislamiento_corona/eu_def/adjuntos/Recomendaciones-residuos_eu.pdf



OSALAN:

Covid-19 aurrean galdera ohikoenak: <http://www.osalan.euskadi.eus/koronavirus/-/covid19-galderak/>

Garbiketako langileentzat fitxa

http://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/informacion/info_fichas_covid/eu_def/adjuntos/fitxa_5_garbiketa.pdf

Udaltzaingoako langileentzat fitxa:

http://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/informacion/info_fichas_covid/eu_def/adjuntos/ficha16_policia_eus.pdf

Adineko egoitzako langileentzat fitxa:

http://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/informacion/info_fichas_covid/eu_def/adjuntos/fitxa21_adinekoen_egoitzak.pdf

Etkez etxeko laguntzaileentzat fitxa:

http://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/informacion/info_fichas_covid/eu_def/etkez-etxeko-laguntzaila.pdf

Telelana etxean:

http://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/informacion/info_buenas_practicas/eu_def/telelana-etxean.pdf

BESTE ERAKUNDE BATZUETAKOA:

MINISTERIO DE SANIDAD

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/20.03.24_AislamientoDomiciliario_COVID19.jpg

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325_Decalogo_como_actuar_COVID19.pdf

INSSL (Instituto Nacional Seguridad y Salud del Trabajo):

Medidas higiénicas:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf

Riesgos psicosociales y trabajo a distancia.



<https://www.insst.es/documents/94886/712882/Riesgos+psicosociales+y+trabajo+a+distancia+por+Covid-19.+Recomendaciones+para+el+empleador.pdf/70cb49b6-6e47-49d1-8f3c-29c36e5a0d0f>

Diferentes tipos de mascarillas.

<https://www.insst.es/documents/94886/710902/Que+es+que+-+A%C3%B1o+2020.pdf/15a8749e-7c12-402e-8db5-47455aa98812>

<https://www.insst.es/documents/94886/712877/D%C3%ADptico.+Respira+con+seguridad.+Mascarilla+dual/1a14b079-9f4c-4a14-bf57-e6b0a8b96f65>

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_recomendaciones_mascarillas.jpg

Diferentes tipos de guantes

<https://www.insst.es/documents/94886/599872/D%C3%ADptico+Guantes+de+uso+dual+-+A%C3%B1o+2019.pdf/793005c3-db56-4330-8a83-c3be8c80e2a2>

ISSGA (Instituto Seguridad y Salud de Galicia):

http://issga.xunta.gal/export/sites/default/recursos/descargas/Actividade/RECOMENDACIONES_ISSGA_grupo_de_trabajo_ISSGA_cas.pdf

ONGIZATE FISIKOA:

Ariketa fisikoak egin. Osakidetzaren eskutik

<https://www.youtube.com/watch?v=AQmUzXxqiNM>

Luzaketa ariketak

<https://www.youtube.com/watch?v=ve1xHFDk5vw>

kiroldegiko entrenatzaileak bideoak ari da igotzen facebooketik ariketa fisikoak egiteko etxean: <https://www.youtube.com/watch?v=pZwUBNkq8jc>

ONGIZATE EMOZIOANALA:

Emotional Network-eko Roberto Aguadok egunero minutu bateko bideoa ari da igotzen konfinamendu honetan eta hainbat arlotara zuzendutakoak dira.

https://www.youtube.com/channel/UCjpNM8wtktakYDGEh4n_Abw



ELIKADURA OSASUNGARRIA:

Konfinamenduan astero erosketa bat egiteko gakoak

http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_osaesk_habitos_confina/eu_def/djuntos/cartel-compra-saludable-euskera.pdf

Plater osasungarria:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ja60IPbCvSI>

Bermeon, 2020ko apirilaren 8an

