

KORONABIRUSARI AURRE EGITEKO NEURRIAK

FISIOTERAPIA ZENTROETAN: EFEOaren GOMENDIOAK

Zalantzarik gabe, COVID-19 koronabirusak biztanleengan intzidentzia nabarmena izan duenez, Euskadi arreta-foku nagusi bihurtu da osasun-agintarientzat. Informazio asko partekatzen ari da, eta zuen eguneroko jardun klinikoari eta fisioterapiako zentroetan izan beharko lirakeen kontrol- eta zaintza-neurriei buruzko kezka nahiz zalantza ugari helarazi dizkiguzue.

Beraz, erantzute aldera, EFEOk zenbait gomendio bidali nahi dizkizue, jaso eta aztertu ditugun agiri ofizial guztietatik ateratakoak.

Fisioterapia-zentroa itxi behar dut? Nire jardun klinikoa etengo dut? Gaur egun arrazoizkoa litzateke?

Ez, inola ere ez. Gaur egun, euste indarturako gomendioek ez dute halako muturreko neurriak aurreikusten. Zerbitzua normaltasunez eskain daiteke, baina, hori bai, zaintza-, higiene- eta desinfekzio-neurri bereziak aplikatu behar dira.

Fisioterapia-zentroaren arduraduna naizen neurrian, gomendagarria da erabiltzaileenganako kontrol-neurri bereziak hartzea?

EFEOren iritziz, erabiltzaileenganako kontrol-neurriak aktibatzea har dezakegun gomendiorik onenetarikoa da. Prebentzio-neurriak eta -estrategiak lasaitasunez, seriooki eta neurritz hartzea, zalantzarik gabe, estrategia eraginkor eta efizientea da, baita osasun-profesional gisa epidemia euste aldera erantzukizunez lankidetzan jarduteko eskain dezakegun irudirik onena ere. Ondoren, ildo horretatik kontuan hartu beharreko zenbait neurri aipatzen dizkizuegu:

- Gure eguneroko agendari erreparatuz, erabiltzaile edo senitartekoekin harremanetan jarriko gara, arnas-arazo klinikoak (eztula, eztarriko mina, arnasteko zailtasuna, sukarra...) badituzte, zentro hauetara etorri behar ez dutela azaltzeko. Gainera, arrisku guneekin harremanetan egon badira azken 14 egunetan, gure gomendioak argia eta erraza izan behar du: gelditu etxean eta deitu OSAKIDETZako Osasun Kontseiluaren telefono-zenbakira: **900 203 050**
- Sentsibilizazioa. Higiene eta prebentzio-neurri orokorrei buruzko informazio-kartelak izatea. Gogoratu elkargoaren webgunearen Sarbide Mugatua atalean eskura duzuela Pazientearen Seguritasunari buruzko Planaren gure proposamena, oso interesgarriak izan daitezkeen dokumentazio eta proposamenekin batera. Bestalde, Eusko Jaurlaritzak eta OSAKIDETZAK zenbait kartel-proposamen editatu dituzte, erabilgarriak eta interes publikokoak direlakoan. Hona hemen adibide bat: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/material_coronavirus/eu_def/adjuntos/cartel_infecc_coronavirus_eu.pdf
- Soluzio hidroalkoholikoa duten banagailuak, erabili eta botatzeko zapiak eta hondakineterako edukiontzia instalatu, erraztu eta erabil daitezkeen sustatzea. Zentrorako sarbide nagusian, toki ikusgai eta hurbilean kokatuko dira. Komun guztietan xaboia eta paperezko eskuoihalak ipintzea, eskuen higiene zuzenari buruzko oinarritzko infografiak gain (adib. http://cofpv.org/doc/seguridadpaciente/propuesta/Proceso_para_el_lavado_de_manos.pdf)
- Itxarote-gelatik aldizkariak edo ohiz partekatuta erabiltzen den beste edozein formatu kentzea, kutsatzeko arriskua areagotu baitezakete.
- Itxarote-gelan gunea partekatzen duen erabiltzaileen kopurua ahalik eta gehien murriztea.

Zer neurri hartu behar ditugu profesionalek jardun klinikoan? (Maskara kirurgikoa etengabe mantendu behar dut? Pazientea eskularrurik gabe uki dezaket? Eztulez banabil lanera joan behar dut?...)

Neurriak ez dira inola ere aldentzen edozein arnas infekzioaren kutsadura-arriskuak prebenitu edo murrizteko aurreikusitakoetatik. (http://cofpv.org/doc/seguridadpaciente/propuesta/Guia_de_Buenas_Practicas.Prevenccion_enfermedades_transmisibles.pdf)

KORONABIRUSARI AURRE EGITEKO NEURRIAK

FISIOTERAPIA ZENTROETAN: EFOOaren GOMENDIOAK

* Zenbait gomendio **transmisio-bektore** bihurtzearen gure arriskuari erreparatzen badiogu:

- Arnas sintomatologia izanez gero, ez gara gure lantokira joango eta gure jarduera klinikoa bertan behera utziko dugu. Gainera, oro har, biztanleei gomendatu zaizkien kontrol- zeta zaintza-neurriak hartuko ditugu. Kutsadurari buruzko arazoizko zalantzak edo susmoak baditugu, kontsultatu osasun-zentroan edo jarri harremanetan gaitutako telefono-zenbakietan (<https://www.mschs.gob.es/eu/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm>)
- Erabiltzaileekin harremanetan egon aurretik eta ondoren eskuak garbitzea. Neurri osagarri modura soluzio hidroalkoholikoak erabiltzea.
- Azazkalak moztuak eta zainduak eramango dira eta ez dira eraztunak, eskumuturrekoak, eskumuturreko erlojuak edo bestelako apaingarriak erabiliko.
- Egoera jakin batzuetan (bazkariak, kafeak, bilerak...), gomendagarria da langileen (osasun-arlokoak nahiz bestelakoak) taldekatzeak ahalik eta lagun kopuru txikienera mugatzea.
- Erabili eta botatzeko musuzapiak erabiltzea, eta ukondoaz estaltzea ez tul egitean, ez eskuaz.
- Norbera babesteko ekipamenduen (NBEak) erabilera birus-infekzio mota honetarako ezarritako irizpideen arabera izango da. EZ du zentzurik eskularruekin etengabe lan egiteak. EZ du zentzurik maskararekin lan egiteak tartean arnasari lotutako sintomatologiarik ez bada —norberarena edo erabiltzailearena—, edo egoerak hala eskatzen ez badu (immunodepresioa, etab.). Halaber, gogoratu eskularruen gainean soluzio hidroalkoholikoa erabiltzeak **EZ** duela horien barrera-efektua indartzen; are gehiago, efektu horri eraginkortasuna ken diezaioke.

* Hona hemen gomendio batzuk, **kutsatzeko arriskuari** dagokionez:

- NBEak behar bezala erabiltzea.
- Eskuak garbitu behar dira erabiltzaileekin kontaktua izan aurretik eta ondoren, baita kutsatutako azalera edo ekipoekin kontaktua izan ondoren ere, eta norbera babesteko ekipamendua kendu ostean ere bai. Eskularruak erabili izanak ez du salbuesten horiek jarri aurretik eta kendu ondoren eskuak behar bezala garbitu beharraz.
- Aho, begi eta sudurrarekiko zuzeneko kontaktua eskularruekin egin behar da (bereziki garrantzitsua da pediatria-arloan sudur-garbitetarako, aho barruko loki-barailetako arazoak tratatzeko, etab.).
- Ahalik eta gehien murriztu behar da SARS-CoV-2az kutsatuta dauden edo egon daitezkeen erabiltzaileekiko kontaktu zuzena duten langileen kopurua (osasun-arlokoak zein bestelakoak).

Neurri berezirik hartu behar dut nire lantokiari, tratamendu-gelei, gailuei eta terapiarako gainerako bitartekoei dagokienez?

Lantokia eta gelak garbitzeari dagokionez:

- Lantokiko ohiko garbiketa- eta desinfekzio-politika mantendu behar da. Ebidentziaren arabera, konorabirusak inaktibatzen dira % 0,1eko kontzentrazioko sodio hipokloritoko, % 62-71ko etanoleko edo % 0,5eko kontzentrazioko hidrogeno peroxidoko soluzioetan, minutu bateko kontaktuaren ondoren. Garrantzitsua da pazientearen gertuko azalera hezetasunik ez geratzea. Paper-zapi desinfektatzaileak ere erabili daitezke.
- Xede horretarako baimendutako ohiko detergente eta desinfektatzaileak erabiliko dira.
- Halakorik balego, garbitzaileek prestakuntza eta informazioa jasoko lukete, eta norbera babesteko ekipamendu egokia erabiliko lukete.
- Erabili eta botatzeko materiala, erabili ondoren, tapa duen hondakineterako edukiontzi batean sartu eta edukiontzia behar bezala etiketatuta egon beharko da, beharrezkoak diren ohartarazpenekin.

Gailu, bitarteko eta tresna terapeutikoei dagokienez:

- Bitarteko horiek maiz eta era partekatuan erabiltzeak arrisku altua dakar, eta gaixotasun nasokomialen transmisio-faktorea izan daiteke.
- **Ohatilak eta posizionamendu-falkak.** Horien azalera egunero edo, paziente artean, orbanak, odola edo gorputz-likidoak daudenean garbitu behar da. Horretarako, ur-xaboitan bustitako zapi bat erabili behar da eta, ondoren, trialdehido soluzio batekin desinfektatu.

KORONABIRUSARI AURRE EGITEKO NEURRIAK

FISIOTERAPIA ZENTROETAN: EFEOaren GOMENDIOAK

- Oihalezko izarak berrerabiliak ekidin behar dira, eta erabili eta botatzeko zelulosazko zorroei eman behar zaie lehentasuna.
- **Elektroterapia, laser, ultrasoinu eta antzeko ekipoak** maizago garbitu behar dira. Salbuespenezko egoera batean gaudenez, garbiketa hori egunero egitea gomendatzen da. Horretarako, ur-xaboitan bustitako zapi bat erabil daiteke eta, ondoren, erabat lehortu behar da. Ekipoen osagarriak (burukoak, plakak, esponjak, etab.) erabili ondoren ur-xaboitan garbitu behar dira eta, ondoren, trialdehido soluzio batekin desinfektatu. Frogatuta dago US burukoak garbitzeko % 70eko alkohola erabiltzea metodo eraginkorra, arina eta merkea dela, pazienteen artean infekzioa transmititzeko arriskua murrizteko. Gure iritziz, ondorio hori buruko eta bestelako tresna berrerabilgarriei ere aplikatu ahal zaie, baita erabiltzailearen azalarekiko kontaktu zuzenean erabiltzen den beste edozein tresna terapeutikori ere. Elektrodo-metodoei dagokienez, behin erabili eta botatzekoak erostea izango litzateke gomendagarriena, eta/edo paziente bakoitzak bere elektrodoak izatea.

Zer egin behar dut sortutako hondakinekin? Aparteko neurriren bat hartu behar dut?

Pazientearekiko saioan sortutako hondakinak ohiko hondakin bezala baztertu behar dira; hartu beharreko ezohiko neurri bakarra da aparteko poltsa itxi batean bota behar direla.

Nola garbitu behar dira laneko pijama eta oihalezko izarak?

Zentro profesionaletan garbitzea gomendatzen da, etxeko garbigailuak ez baitira tenperatura egokietara iristen. Ziklo osoak aplikatu behar dira, 60 eta 90 gradu artean.

Ohatiletatik izarak kentzeko prozesua mugimendu bortitzik gabe egin behar da, aparteko poltsa itxietan sartu behar dira, eta poltsa horiek leku egoki batean utzi.

INFORMAZIO EGUNERATUA JASO NAHI BADUZU
<https://www.euskadi.eus/covid-19-koronavirus-berria/>