

## KANPAMENTUETARAKO GOMENDIOAK

### higiénico sanitarias 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 DESINFEMATZEKO EGOKIA" dakar, eta ez dute detergentarik ez gehigarririk eduki behar).

Irakurri ere "Kontsumo ura kloratzeko gomendioei buruz".

#### 2. ELIKAGAIAK.-

Janari-erabiltzaile orok prestakuntza egokia izan behar du jarduera hori egiteko. Ahalik eta higiene 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 lehengaiak 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.-

Janari hondarrak, plastikoak eta kartoiak ITXITAKO edukiontzietan sartutako dira, eta egunero eramango dira inguruko ohiko zabor-bilketako gunera.

#### 4. ISURIAK

Ur grisak (sukaldea, harraskak eta dutxak): ur horiek gutxieneko tratamendu bat behar dute isuri aurretik.

Ur horietarako gutxieneko tratamendua honako hau da:

Aurretiazko arbastatzea edo baheketa.

Koipea bereiztea.

Nolanahi ere, eta aipatutako guztiaren aurretik, abiapuntutzat hartuko da hondakin solidoen eta erabilitako koipeen kudeaketa egokia egitea, halako ahalik eta gutxienez egon dadin tratatu beharreko uren lerroan.

#### 5. KAKA BOTATZEA (gizakien kaka).-

Aukeratzen den lekua kanpalekutik eta jendea dagoen bestelako lekuetatik urrun egon behar da. Kontuan izan behar da era berean ibaira, errekarra, putzura, ura hartzen den lekuetara, eta abar dagoen distantzia. Komun kimikoak erabiliko dira, eta horietako likidoak hurbilen dagoen bilketagunera eramango dira; edo, bestela, zuloak egingo dira (letrinak) eta, gero, lur, hosto edo antzeko materialen geruza batez estaliko dira.

#### 6. GASTROENTERITISA JAKINARAZTEA (BEHERAKOA EDOTA GORAKOA)

Taldeko bi lagunek 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. Gainontzeko bezala jokatu behar dute sendatzeko, baina gainera, aldi batez janaria erabiltzeari edota prestatzeari utzi beharko diote.

#### 7.- BAINATZEKO LEKUAK.-

Bainatzeko, kanpalekutik hurbilen dauden igerilekuak erabiltzea da onena. Osasun Publikoko Zuzendariordeztaren sailkapenaren arabera, Araban bainatzeko zona kontinental bakarrak hauek dira: Landa, Garaio eta Zuhatzako Irla. Izan ere, gune 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.

## 8.- SUAK

Arabako Foru Aldundiak horren inguruan argitara ematen duen ordenantza betetzea. Gomendagarria da kanpamentuetarako egokitzen diren sukaldeetan ITZALGAILU BAT EDO BI izatea.

### Kontsumo ura kloratzeko gomendioak

#### 1. LAUKIA

##### EDATEKO URA ETXEAN KLORATZEA

Lixiba batzuen etiketan, "EDATEKO UDA DESINFEKTATZEKO EGOKIA" dakar. Bada, honelako lixibak edan nahi dugun urari bota ahal dizkiogu, kloroaren bidez ura desinfektatzeko. Proporzio hauek erabili behar ditugu, hasierako kontzentrazioaren arabera:

Kloroaren kontzentrazioa. (Datu hau jendeari saltzeko ontzietan ageri da)	ARAZTU BEHARREKO UR KOPURUA			
	2 litro	10 litro	200 litro	1 m <sup>3</sup>
20 g. kloro, litro 1 lixibatan	4 tanta	1 c.c.	20 c.c.	100 c. c.
40 g. kloro, litro 1 lixibatan	2 tanta	10 tanta	10 c.c.	50 c.c.

Urari lixiba bota ondoren, ondo mugitu behar da. Hogeita hamar minutuz gutxienez, egonean utzi. Orain edateko edo etxeko beste erabilera batzuetarako (eskuak garbitzeko, hortzak garbitzeko etab) egokia da.

#### 2. LAUKIA

GORDINIK JATEN DIREN ZENBAIT ELIKAGAI DESINFEKTATZEKO URA ETXEAN KLORATZEA: ORTUARIAK ETA LURRAZALEAN LANDATZEN DIREN FRUITUAK (LETXUGA, ESKAROLA, TOMATEA, MARRUBIA, ETA ABAR).

Gordin jaten diren elikagai horiek desinfektatzeko urari bota behar zaion lixiba-kopurua, lixibaren hasierako kontzentrazioaren arabera:

Kloroaren kontzentrazioa. (Datu hau jendeari saltzeko ontzietan ageri da).	KLORATU BEHARREKO UR KOPURUA		
	2 litro	4 litro	8 litro
20 g. kloro, litro 1 lixibatan ...	1 c.c.	2 c.c.	4 c.c.
40 g. kloro, litro 1 lixibatan ...	10 tanta	1 c.c.	2 c.c.

Urari lixiba bota ondoren, ondo mugitu behar da. Elikagaiak nahasketa honetan sartu behar dira, gutxienez ordu erdiz.

Epe hori bukatutakoan, irakindako uretan edo lixibaz kloratutako uretan (1. koadroan azaldutako proporzioan) garbituko dira.

OHARRA: Informazio gehiago nahi izanez gero:  
 ARABAKO OSASUN ZUZENDARITZA (VITORIA-GASTEIZ)  
 Santiago kalea, 11 – Tfnoa.: 945 01 71 71 Fax.: 945 01 71 79