

Covid-19 krisialdian etxebizitza lagunkoia izateko gomendioak

Egun hauetan denbora asko pasatzen ari gara gure etxeetan, eta, beraz, gure etxea etxebizitza lagunkoia izatea inoiz baino garrantzitsuagoa da. Horretarako, hemen aholku erraz batzuk biltzen dira.



Argiztapen ona

- Baliatu ahalik eta gehien zure etxeko **argi naturala**
- **Argi artifiziala** beti da hobea **hainbat puntutatik**
- Erabili **lanpara** txikiak leku estrategikoetan
- **Argi horiko bonbillek** berotasun handiagoa ematen dute

Maiz aireztatu

Hobe da **bizpahiru ordu bost edo hamar minutuz aireztatzea**, goizean ordubete aireztatzea eta gainerako orduetan leihoak ixtea baino.

! Oso garrantzitsua Covid-19 gaixoren bat egonez gero

Gozatu aire zabaleko espazioez

- Zure balkoia, terraza edo aire zabaleko espazioa **bizitza egiteko beste leku bat** bihurtu
- Jarri **aulki, mahai edo landareren** bat atsedean hartu, hitz egin eta denbora luzea igaro ahal izateko



Birkokatu, espazio irekiak uzteko

- Altzariak birkokatu eta aske **pasatzeko eta ibiltzeko espazioak libre utzi**
- Baita **ariketa fisikoa** egin ahal izateko ere

Jarri ordena etxean

- **Ezabatu** metatzen diren baina **egunerokotasuna zaitzen duten gauzak**
- Aukeratu erabiltzen dituzun eta **zoriontsu egiten** zaituzten objektuak eta altzariak, eta agur esan besteei

Dementia duen pertsona batekin bizi bazara...

1 Ordena

Alferrikakoa dena ezabatu, beti **oroitzapenak eta objektu esanguratsuak** eskura eta agerian mantenduz eta jarritz.

2 Orientazioa

Erraztu orientazioa panel adierazleen edo argazkien bidez.

3 Argiztapena

Ez sortu **gune ilunik** edo itzalik.

4 Segurtasuna

Leihoen aurrean disuasio-elementuren bat jartzeko aukera baloratu, **segurtasuna hobetzeko**.

5 Aire zabaleko espazioak

Animatu espazio horretaz gozatzera, lagun artean edo bakarka, segurtasuna eta ongizatea bermatuz.



Iturriak

- Etxebizitza lagunkoierako gida
- Dementziekin lagunkoia diren etxebizitzak izateko gida

Euskadi, auzolana

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO