

# NI, NEURE ETXEAN

Lortuko  
dugu!



Argitalpen hau  
Eusko Jaurlaritzak kofinantzatua da.



Ni, neure etxean



# Ni, neure etxean

Apnabi Autismoa Bizkaia  
Ilustrazioak R. Cobblestone



Pintor Antonio Guezala margolaria, 1 - 2 Bajo  
48015 Bilbao  
Tel. 944 755 704  
Fax 944 762 992  
[autismo@apnabi.org](mailto:autismo@apnabi.org)  
[www.apnabi.org](http://www.apnabi.org)

© Apnabi Autismo Bizkaia, 2017  
© R. Cobblestone, 2017, *ilustrazioetarako*

**Edukien egileak:** APNABIren Biziota Independenterako entrenamendu Programa.  
**Berrikusketa eta irakurketa errazera egokitzea:** APNABI-ENTREMANOS Irakurketa Errazerako lantaldea.  
**Irakurketa errazaren koordinazio teknikoa:** FEVAS-Plena Inclusión Euskadi elkarria.

**ISBN 978-84-697-6143-4**  
**Lege-gordailua: BI-1495-2017**

Entremanos elkartekoak **inprimatua**  
Aita Patxi plaza, 8 – 48015 Bilbo  
[info@entremanos.org](mailto:info@entremanos.org) – [www.entremanos.org](http://www.entremanos.org)  
Spainian inprimatua – *Printed in Spain*



Lan honek IFLA (International Federation of Libraries Associations and Institutions) federazioaren nazioarteko zuzentaraauak betetzen ditu, irakurketa eta ulermen zaitasunak dituzten pertsonei zuzendutako Irakurketa Errazeko materialei dagokienean.  
Lectura Fácil Euskadi Irakurketa Erraza elkartekoak berrikusi eta ziurtatua (Euskadi).

**Esker onak:** Eskerrik asko Entremanos elkarteko zentro okupacionaleko kideei, Aldamiz ikastetxeari eta APNABIren eguneko arreta zentroari testuaren baliozkotzean parte hartzeagatik, gida ulerterrazagoa egiten lagundu diguzuelako.

Eskubide guztiek erreserbatuta. Aurretik copyrigh-aren titularren idatzizko baimenik gabe debekatuta dago lan honen erreprrodukzio oso eta partziala egitea, baita sistema informatiko batean sartzea edota edozein forma edo bidetatik transmititzea ere (elektronikoa, mekanikoa, fotokopia, grabazioa edo bestelakoak). Eskubide horiek urratzeak jabetza intelektualaren kontrako delitua eragin dezake.

# Aurkibidea

Aurkezpena .....	9
1. Atala. Norberaren higiene eta osasuna .....	15
2. Atala. Etxea txukundu eta garbitzea .....	29
3. Atala. Arropa zaintza .....	43
4. Atala. Elikadura osasungarria .....	53
5. Atala. Segurtasuna Etxean.....	71



## 1. Aurkezpena

**APNABI Autismo Bizkaia** elkartean  
autismoa duten pertsonek, helduak direnean,  
bizitza independentea izan dezaten lan egiten dugu.

Horregatik, Bizitza Independenterako  
Entrenamendu Programa abiatu dugu.  
Programa honen bitartez, autismoa duten pertsonen  
egunerokoan lagundi nahi dugu: etxean, garraioan,  
medikuaren kontsultan, dirua erabiltzean...

«Ni, neure etxean» Gidaliburu hau laguntza  
osagarria da. Gidaliburu honetan etxeko lanak egiteko  
aholku eta jarraibideak eskaintzen dira.

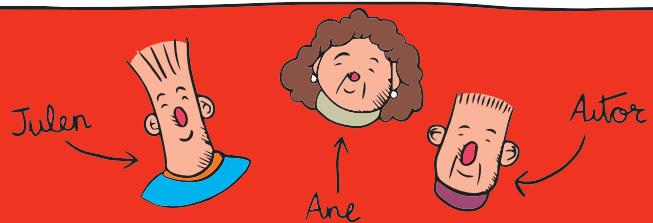
Independente biziko bazara,  
oinarrizko zenbait gauza jakin behar dituzu.  
Garrantzitsua da elikadura zaintza eta  
etxea garbi eta txukun izatea.  
Horrela gusturago egongo zara zeure etxean.

Gidaliburua 5 ataletan banatuta dago:

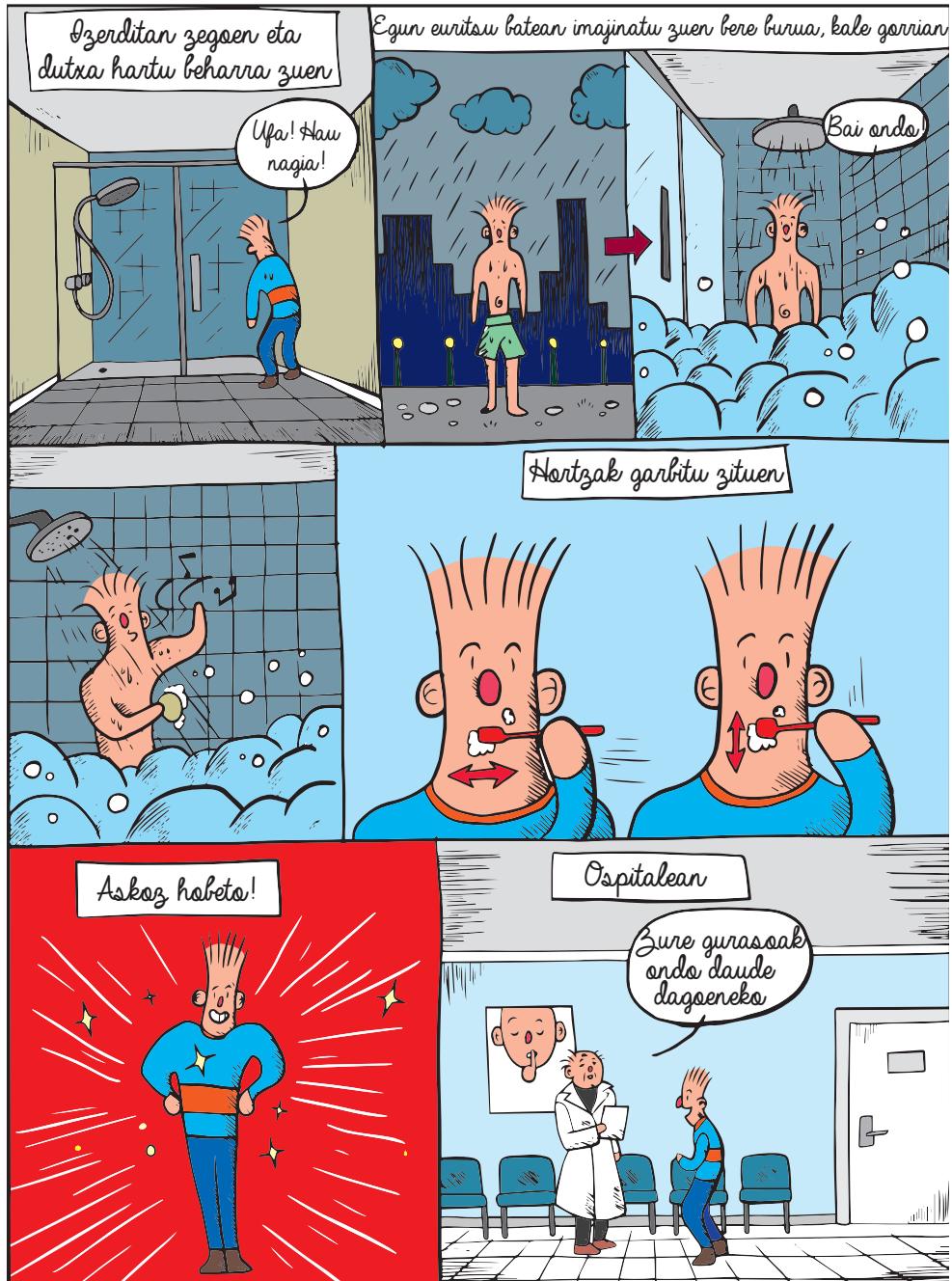
- 1. Atala. Norberaren higiene eta osasuna
- 2. Atala. Etxea txukundu eta garbitzea
- 3. Atala. Arropa zaintza
- 4. Atala. Elikadura osasungarria
- 5. Atala. Segurtasuna Etxean

Atal bakoitzean ematen den informazioa  
zure egoera pertsonalera eta  
zure ingurura egokitu beharko duzu.

Julen da gure protagonista, ona baino onagoa den mutila.  
Ane ama eta Aitor aitarekin bizi da, eta izugarri maite dute elkar!











1. Atala

# Norberaren higiene eta osasuna



Honakoa da atal honen edukia:

1. Zergatik da garrantzitsua norberaren higienea?
2. Azal eta ilearen higienea
3. Esku eta oinen higienea
4. Hertz/ahoaren higienea
5. Sudur eta belarrien higienea
6. Jantziak eta oinetakoak
7. Gizon eta emakumeen higiene intimoa

## 1. Zergatik da garrantzitsua norberaren higienea?

Norberaren higienearen barne daude gure gorputza garbitzea, zaintza eta txukuntza.

Egunero ohiturek (eskuak eta hortzak garbitzeak edo dutxa hartzeak) gaixotasunak prebenitzen dituzte. Higiene-ohitura horiei esker osasun ona izango dugu.

## 2. Azal eta ilearen higienea

**Azala** da **germenak** organismoan sartzea ekiditen duen langa.

Gorputzaren temperatura ere erregulatzen du izerdiari esker, **izerdi-guruinen** bitartez.

Dakizunez, izerdiak usain txarra eragiten du.

Izerdia kentzeko egunero dutxa hartu behar duzu.

Urak izerdia eta zikinka kentzen laguntzen digu.

Bero handia dagoenean edo kirola egin ondoren are garrantzitsuagoa da dutxa hartza.

Dutxa hartzeko ura eta xaboia erabili behar dituzu.

**Germenak**  
gaixotasunak  
eragin ditzakeen  
izaki biziduna da,  
mikroskopio baten  
bidez baino  
ezin da ikusi.

**Izerdi-guruinak:**  
azalaren geruza  
sakonean dauden  
tutu biribilduak  
dira, izerdia  
produziteaz  
arduratzan  
direnak.

## Dutxa

Izerdi gehien sortzen duten gorputz-atalak ondo garbitzea komeni da.

Besapeak, genitalak, oinak eta eskuak dira izerdi gehien sortzen duten guneak.

Dutxa hartu ondoren ondo lehortu behar duzu azala.

Erabilera pertsonalerako toalla bat erabiliz lehortu behar duzu gorputza.

**Ilea garbitzeko** xanpua erabili behar duzu.

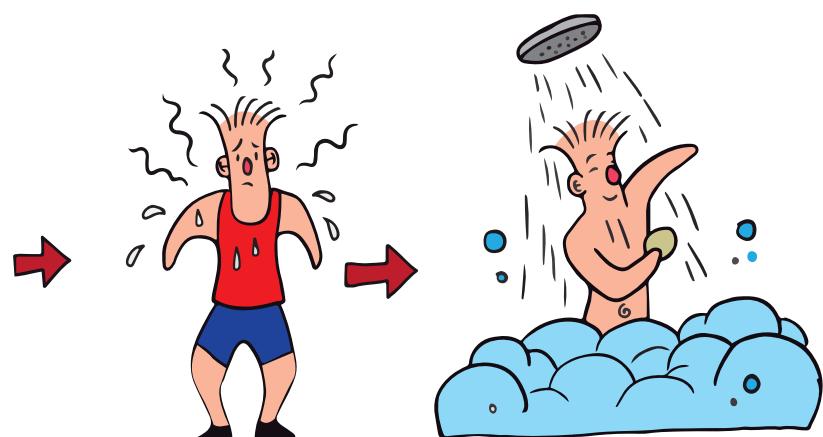
Garbitu ondoren ondo lehortu.

Ilea lehortzeko lehorgailu elektrikoa erabil dezakezu, edo airean lehortu beroa egiten duenean.

Hotz egiten duenean garrantzitsua da ilea lehorgailuz lehortzea, gaixotzea saihesteko.

Ilea ondo zaintzeko, orrazi edo eskulaz orraztu behar duzu.

Orrazi eta eskulak beti izan behar du erabilera pertsonalerako, eta ileak kendu behar dizkiozu garbi egon dadin.



### **3. Esku eta oinen higienea**

Garrantzitsua da eskuak eta atzazalak ur eta xaboiz garbitzea, zikinka pilatu ez dadin.

Atzazalak garbitzeko atzazal-eskuila erabili behar duzu.

Garrantzitsua da bazkaldu aurretik eta komunera joan ondoren eskuak garbitzea.

**Oinak** egunero garbitu behar dira, izerdia garbitu eta usaina kentzeko.

Oinak garbituz ere saihesten dira infekzioak.

Oinek izerdi asko egiten dutenean produktu espezifikoak erabili behar dituzu. Izerdia eta usaina kentzeko produktuak farmazietan erosten dira.

## 4. Hortz/ahoaren higienea

Elikagai eta edariek zikinkeria uzten dute hortzen artean. Zikinkeria horrek hortzoien infekzioak eta txantxarrak eragin ditzake. Horregatik, garrantzitsua da altxatzean, oheratzean eta otorduen ostean hortzak garbitzea.

### Hortzetako plaka edo lertzoa:

Hortzatan itsasten den substantzia likatsua. Txantxarrak sortzeko arrazoi nagusia da.

Hortzak garbituta txantxarrak saihestuko dira.

**Hortzetako plaka edo lertzoa** ere kentzen da horrela.

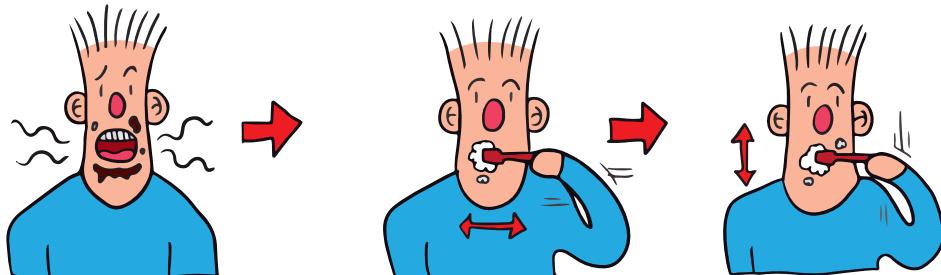
Hortzak ondo garbitzeko eskuila goitik behera mugitu behar duzu, eta ezkerretik eskuinera. Mihia ere garbitu behar duzu eskuilaz, emeki.

Zure ahoa hobeto zaintzeko, ahoa garbitzeko produktu bereziak erabil ditzakezu.

**Hortzetako eskuila norberak erabiltzekoa da.**

**3 hilerik behin aldatzea komeni da.**

**Oso garrantzitsua da urtean behin dentistarengana joatea.**



## 5. Sudur eta belarrien higienea

Garrantzitsua da **sudurra** garbi edukitzea, horrela:

- Muki gutxiago izango duzu.
- Infekzio, alergia eta hotzeriak saihestuko dituzu.
- Hobeto egingo duzu lo.
- Deskantsatuago egongo zara.
- Hobeto arnastuko duzu.
- Usaimen hobea izango duzu.

Belarriak garbitu behar dira, **ezkoa** bertan ez pilatzeko.

Hala ere, ezkoa pilatzen denean ezin izaten da ondo entzun.

Horregatik, garrantzitsua da dutxan belarriak ondo garbitzea.

Ondoren ondo lehortu behar dituzu, zapi leun bat erabiliz.

Garrantzitsua da belarrietan kotoi-txotxik edo

puntadun objekturik ez sartzea.

Horrelako objektuek belarrian kalteak eragin ditzakete.

Ondo entzuten ez baduzu, medikuarengana joatea komeni da.

### Ezkoa:

Gizakien belarriak kanporatzen duen substantzia horixka. Belarria germenetatik babesten du, baina pilatzen bada kaltegarria izan daiteke.

Puntadun objektuek belarrian kalteak eragin ditzakete.

## 6. Jantziak eta oinetakoak

Oso garrantzitsua da jantzi eta oinetakoak garbi edukitzea.  
Jantzi eta oinetakoak garbi edukitzea  
garrantzitsua da itxura ona edukitzeko.  
Irudi pertsonal ona ematen dute.  
Garbi egoteaz gain, apurtu gabe egon behar dute.

Jantzi eta oinetakoek erosoak eta  
zure neurrikoak izan behar dute.

**Dagoen eguraldirako arropa egokia jantzi behar duzu,**  
klimatologiaren arabera.  
Adibidez, hotz egiten badu beroki edo jakia lodia  
jantzi behar duzu.  
Bero egiten badu, kamiseta freskoagoa.  
Barruko arropa aldatu behar duzu zikintzen denean.

Oinetakoek eroso eta malguak izan behar dute.  
Gainera, eguraldiaren arabera aukeratu behar dituzu.  
Garrantzitsua da oinetakoak garbi eta lehor egotea.

Barruko arropak garbi egon behar du.

Barruko arropa egunero aldatu behar duzu.

Barruko arropa aldatu behar duzu zikintzen denean ere.

## 7. Gizon eta emakumeen higiene intimoa

### Gizonak

#### Higiene intimoa

Garrantzitsua da zonalde intimoa ondo garbitzea.

Dutxan zakila eta barrabilak garbitu behar dira,

**prepuzioa** atzerantz bota eta goitik behera zein

**glandearen** ingurua garbituta.

Xaboi neutroa edo gune intimoetarako xaboia erabili behar da.

Dutxa hartu ondoren ondo lehortu behar da zonalde intimoa,

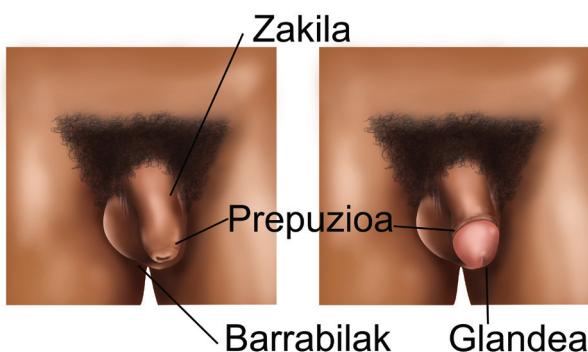
gainerako gorputz-atalak bezalaxe.

#### Prepuzia:

Zakila inguratzen duen azal-geruza leuna, glandea estali eta babesteko balio duena.

#### Glandea:

Zakilaren muturra, zakilaren gorputza baino pixka bat lodiagoa. Nerbio-bukaera ugari ditu.



## Bizarra kentzea

Garrantzitsua da bizarra kentzea.

Komeni da bizarra edo bibotea moztea zainduta egoteko eta itxura garbia edukitzeko.

Bizarra bizar-makinaz kendu dezakezu, azkar eta erosoagoa da, edo bizar-xaflaz, zehatzagoa da eta gutxiago narriatzen du.

Bizarra ondo kentzeko zenbait urrats betar behar dira:

1. Azala ur eta xaboiz garbitu.
2. Bizarra kentzeko gel edo bitsa jarri.
3. Bizarra kendu.
4. Azala baretu, krema hidratatzailea edo bizarra kentzeko produktu espezifikoa erabiliz.



## Emakumeak

### Higiene intimoa

Garrantzitsua da zonalde intimoa ondo garbitzea.

Duxan **alua** kanpoaldetik garbitu behar da, atzamarrez ezpain handi eta txikiak ondo garbituta, baita **klitoria**ren ingurua ere.

Xaboi neutroa edo gune intimoetarako xaboi berezia erabili behar da.

Ez da beharrezkoa **baginaren** sarreran xaboia erabiltzea.

### Alua:

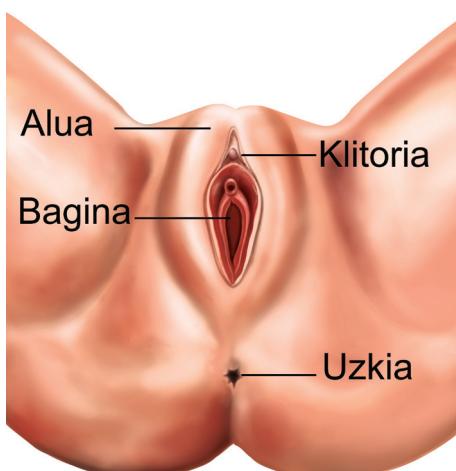
Emakumeen organo genitalen kanpoaldea (Ezpain handiak, ezpain txikiak eta klitoria).

### Klitoria:

Aluan dagoen emakumezkoen organo genitala. Nerbio-bukaera ugari ditu.

### Bagina:

Emakumeen barne-organo genitalen parte den hodia, alua eta uteroa batzen dituena.



## Gizon eta emakumeen depilazioa

Emakume eta gizonak depilatu daitezke.

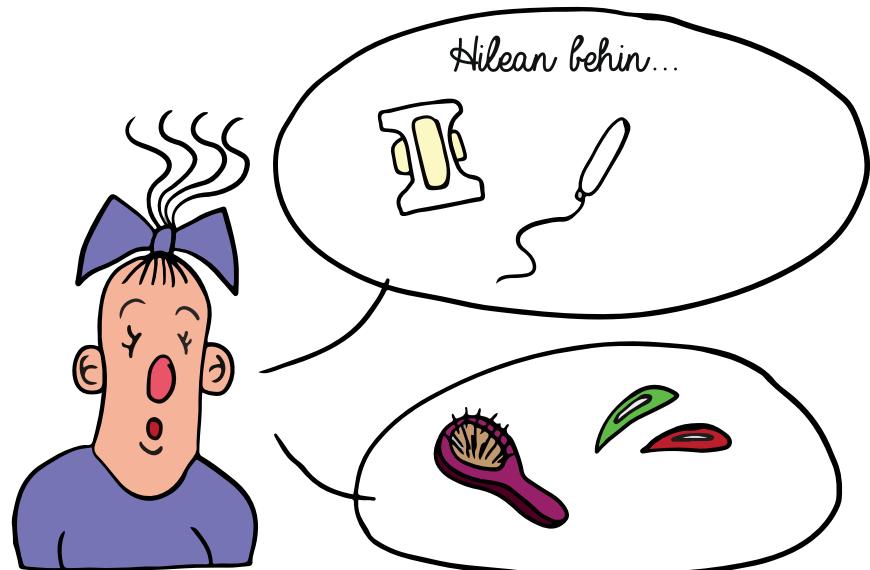
Hankak, goiko ezpaina, **besapeak, izardetza...**  
depilatu daitezke.

**Besapeak:**  
Sorbalda eta  
besoaren arteko  
loturaren azpian  
dagoen gorputz-  
atala.  
Emakume zein  
gizonei hazten  
zaie ilea.

Produktu asko dago depilatzeko: argizaria, laserra,  
depilatzeko kremak edo makinak.

Depilatu ondoren baretzeko krema erabili behar da.  
Komeni da depilatu ondoren eguzkitan ez jartzea.

**Izardetza:**  
Hanka eta  
enborraren artean  
dagoen gorputz-  
atala. Emakume  
zein gizonei  
hazten zaie ilea.



## Gogoratu:

1. Osasuna zaintzeko garrantzitsua da egunero dutxa hartzea.
2. Dutxa hartuta izerdia eta zikinkeria kentzen ditugu.
3. Bazkaldu eta elikagaiak manipulatu aurretik eskuak garbitu behar dira.
4. Atzazalak 15 egunik behin moztea komeni da.
5. Garbitu hortzak otordu bakoitzaren ondoren.
6. Erabili hortzetako haria ahoaren higiena hobetzeko.
7. Garrantzitsua da urtean behin dentistarengana joatea.
8. Garbitu sudurra mukirik gabe edukitzeko.
9. Garbitu belarriak kontu handiz eta puntadun objekturik sartu gabe.
10. Aukeratu jantzi eta oinetakoak dagoen eguraldiaren arabera.
11. Erabiltzen dituzun jantzi eta oinetakoek garbi egon behar dute.
12. Zaindu zeure itxura.



2. Atala

## Etxea txukundu eta garbitzea





Honakoa da atal honen edukia:

1. Zergatik da garrantzitsua etxea garbi eta txukun edukitzea?
2. Garbiketa lanak
3. Ohea egitea
4. Komuna garbitzea
5. Sukaldea garbitzea

## 1. Zergatik da garrantzitsua etxea garbi eta txukun edukitzea?

Garrantzitsua da etxea garbi eta txukun edukitzea, zikinkeriarik ez egoteko eta gusturako bizitzeko. Erratza pasatzea, arropa garbitzea edo komuna garbitzea astuna izan daiteke, baina beharrezkoak dira etxeen hobeto sentitzeko. Gauzak (arropa, garbiketa produktuak, elikagaiak ...) antolatuta baditugu erraz aurkituko ditugu. Gauzak txukun badaude errazagoa izango da garbitzea.

Hauek dira etxeko lan ohikoenak:

- **Etxea garbitzea**, logela, egongela, komuna, sukaldea, pasilloa... garbitzea.
- **Arropa zaintza**, garbitzea eta lisatzea adibidez.
- **Elikadura planifikatza**, erosketak egitea eta janaria prestatzea.

## 2. Garbiketa lanak

Garbiketa lanak hasi aurretik komeni da honakoak egitea:

- Garbiketa plana eta ordutegia prestatzea.
- Erabiliko diren tresnak prestatzea: mopa, erratza eta garbiketa-produktuak.



## **Alzarietako hautsa garbitzea**

Trapu bat eta garbiketa produktuak behar dituzu.

Hautsa kentzeko trapua tolestu eta  
alzarien gainetik pasa behar duzu.

Eskua gainazaletik altxatu gabe mugitzea komeni da,  
hautsa ez harrotzeko.

Astindu trapua lanak bukatu ondoren.

## **Kristalak garbitzea**

Oso zikin badaude ur eta xaboiz bustitako  
trapu batekin garbitu ditzakezu lehenengo.

Ondoren kristalak garbitzeko produktu bat erabil dezakezu.

Oso zikin ez badaude,  
kristalak garbitzeko produktua erabil dezakezu zuzenean.

Kristalak garbitzeko produktua zuzenean kristalera bota  
behar duzu.

Ondoren, kristal osoa trapu batez igurtzi behar duzu.  
Azkenean, sukaldeko paperaz lehortu behar duzu.

## **Xurgagailua pasatzea**

Xurgagailua pasatzea erratza pasatzearen antzekoa da,  
gorputz-jarrerari dagokionez.

Alzari baten azpian garbitzeko makurtu behar baduzu, hobe  
da belaun bat lurrean bermatzea.

Gogoratu garrantzitsua dela bizkarra askorik ez okertzea.

## Erratza pasa eta zorua garbitzea

Erratza, pala, zoru-garbigailua, ontzia eta zorua garbitzeko produktua behar dituzu.

Erratza pasatzen duzunean,  
zikinkeria norabide berean eraman behar duzu beti.  
Zikinkeria mugitzen ari zarenean ez altxatu erratza lurretik.

Erratza pasa ondoren, zorua garbitu dezakezu.  
Bota ontzian ura eta produktu desinfektatzaile pixka bat.  
Saia zaitez produktu gutxi botatzen xaboi askorik egin ez dezan.  
Zoru-garbigailua ondo xukatu behar duzu,  
zorua lehenago lehortzeko.

Bizkarrean minik ez egiteko,  
komeni da askorik ez okertzea.  
Hobe da belaunak pixka bat tolestea.



### 3. Ohea egitea

Logelako egiteko garrantzitsuenetako bat da ohea egitea.  
Egunero egin behar duzu ohea.

Garrantzitsua da ohea 10-15 minutuz aireztatzea.  
Ohea aireztatzeko, baztertu izara eta ohe-estalkia eta  
utzi horrela 10 minutuz.

Ohea egiteko bota izarak, manta eta ohe-estalkia atzerantz.  
Hedatu ondo beheko izara, zimurrik ez edukitzeko.

#### Izarak ondo aldatzeko:

- Kendu izara zikinak.
- Prest eduki izara garbiak.
- Hedatu ondo beheko izara, zimurrik ez edukitzeko.
- Jarri goiko izara.
- Jarri mantak.
- Jarri burukoa bere lekuan.
- Gainean jarri ohe-estalkia edo edredoia.

Izarak astean behin aldatzea komeni da.

## 4. Komuna garbitzea

Komuna egunero garbitu behar da.

Batez ere pertsona batek baino gehiagok erabiltzen badute.

Komuna garbitzeko gomazko eskularruak behar dituzu.

Produktu desinfektatzaileak ere behar dituzu, lixiba adibidez.

Produktu desinfektatzaileak bakteriak suntsitzeko  
erabiltzen dira.

Ispiluetan kristala garbitzeko produktua erabil dezakezu.

### Komun-ontzia

Bota desinfektatzailea ontziaren barruan eta  
utzi minutu batzuetan.

Igurtzi eskuilatxoarekin hormetako eta  
hondoko zikinka kentzeko.

Igurtzi ondo komun-ontziaren gainazala eta  
kanpoaldea desinfektatzailedun trapu batez.

Garbitu ondo zisterna trapu busti batez.

Ondoren, guztia trapu lehor batez edo  
sukaldeko paperez lehortu behar duzu.

Ez erabili komun-ontzian erabili duzun trapua beste  
gauza batzuk garbitzeko.

## Konketa garbitzea

Konketa garbitzeko, esponja edo espartzua behar duzu, trapu busti bat eta produktu desinfektatzailea.

Esponja garbiketa-produktu batez busti behar duzu.

Ondoren, pasa konketa trapuaz.

Zikingune zailak badaude, ondo igurtzi behar da horiek kentzeko.

Txorrotak garbitzeko pasa trapu busti bat.

## 5. Sukaldea garbitzea

Sukaldean koipe asko pilatzen da.  
Garbi eta germanik gabe edukitzeko  
ondo garbitzea komeni da.  
Oso garrantzitsua da egunero garbitzea.  
Sukaldea garbitzeko gomazko eskularru batzuk behar dituzu,  
garbiketa produktuetatik babesteko.  
Bitrozeramikarako espatula ere behar duzu,  
baita koipea kentzeko produktua, espartzua eta zapia ere.

### Labea garbitzea

Labea garbitzeko 10 minutuz piztu behar duzu,  
bero egon dadin.  
Ondoren, itzali labea eta hozten utzi pixka batean.  
Bota labeak garbitzeko produktua,  
ontzian ageri diren jarraibideak errespetatuta.  
Utzi lehortzen eta kendu zikinka zapi batez.  
Zapia zikin dagoenean urez garbitu behar duzu.  
Lehortu dena zapi lehor batez.



## Ke-kanpaia garbitzea

Ke-kanpaia garbitzeko zapi lehorra, zapi bustia eta koipea kentzeko produktua behar dituzu.  
Lehendabizi, goiko sareta kendu behar duzu.  
Ontzi-garbigailurik baduzu, sareta bertan sartu eta garbitu dezakezu.  
Ontzi-garbigailurik ez baduzu,  
busti zapia koipea kentzeko produktuaz eta igurtzi saretaren hutsuneak.  
Ondoren, pasa zapi lehorra geratzen diren hondakinak kentzeko.

## Hozkailua garbitzea

Ez da behar hozkailua egunero garbitzea.  
Hilean behin garbitu dezakezu,  
edo elikagairen bat erori denean.  
Hozkailua garbitzeko zapi garbi bat behar duzu,  
uretan bustia.  
Hustu hozkailua eta pasa zapia apal eta tiraderetan.  
Ondoren, lehortu dena zapi batez edo sukaldeko paperez.



Izozkailua garbitzea zailagoa da,  
segertasun arrazoiak direla-eta deskonektatu  
beharra dago eta.

## Sukaldeko altzariak garbitzea

Altzariak garbitzeko zapi busti bat behar duzu.

Pasa zapia ateetako zikinkeria kentzeko.

Armailruak barrutik ere garbitu behar dituzu.

Kontuan izan armairuak barrutik garbitu aurretik barruko gauzak kendu behar dituzula.

Garbitu ondoren, dena gorde behar duzu berriro.

Nonbait koipea itsatsita badago,  
busti zapia koipea kentzeko produkturen batez.

Kontuz ibili entxafeekin.

Entxafeen inguruan zapi lehorra erabili behar da beti.

## Harraska garbitzea

Harraska garbitzeko zapia, sukaldeko papera eta garbiketa-produktu bat behar dituzu.

Lehendabizi, geratzen diren janari hondarrak kendu behar dituzu.

Sukaldeko papera erabil dezakezu.

Busti zapia garbiketa-produktuaz.

Igurtzi hondoa eta aldameneko hormak.

Ondoren, kendu xabioa txorrotako urez.

## Bitrozeramika garbitzea

Bitrozeramika garbitzeko zapi bat, sukaldeko papera, bitrozeramikarako arraspa eta bitrozeramika garbitzeko produktua behar dituzu.

Oso zikin ez badago, suak hotz daudenean, pasa zapi busti bat eta igurtzi.  
Ondoren, lehortu sukaldeko paperez.

Koipe lehorra badago:

- Pasa zapi bustia.
- Koipe lehorren gainean bota bitrozeramikarako produktua.
- Utzi produktua 10 minutuz.
- Ondoren, kendu koipea arraspa erabiliz.
- Azkenik, kendu hondakinak zapi batez edo sukaldeko paperez.

Erabili arraspa leunki, bitrozeramikan markarik ez egiteko.

## Sukaldeko zorua garbitzea

Erratza, pala, zoru-garbigailua, ontzia eta zorua garbitzeko produktua behar dituzu.

Lehendabizi pasa erratza.  
Ondoren, garbitu zorua produktu espezifikoa erabiliz.  
Saia zaitez zorua lehor dagoen arte ez zapaltzen.

## **Gogoratu:**

1. Garrantzitsua da etxea garbi edukitzea.
2. Izarak astero aldatu behar dira.
3. Ez erabili komuna garbitzeko erabiltzen duzun zapia  
beste gauza batzuk garbitzeko.



3. Atala

## Arropa zaintzea



Honakoa da atal honen edukia:

1. Zergatik da garrantzitsua arropa zaintza?
2. Arropa garbitzea
3. Arropa eskegitzea
4. Arropa lisatzea

## 1. Zergatik da garrantzitsua arropa zaintza?

Arropa oso garrantzitsua da itxura ona eta egokia edukitzeko.

Horregatik, arropa garbi eta zaindua jantzi behar duzu,  
apurtu gabea.

Arropa zikin dagoenean garbitu egin behar duzu.

Urratuta dagoenean konpontzera eraman behar duzu.

Garrantzitsua da arropa egunero aldatzea.

Barruko arropa ere egunero aldatu behar duzu.

Zein arropa jantzi erabakitzeko hau izan behar duzu kontuan:

- **Eguraldia**, bero, hotz edo euria dagoen.

- **Nola zoazen**.

Egoera bakoitzera egokitu behar duzu  
jantziko duzun arropa.

Ezberdin jantzi behar da kirola egiteko, lanerako  
edo festarako.

## 2. Arropa garbitzea

Arropa garbigailuan edo eskuz garbitu dezakezu.

Jantzi guztiak daukate etiketa bat;

bertan adierazita dago nola garbitu behar den.

Jantzi batzuk tindategian bakarrik garbitu daitezke.

**Garrantzitsua da ikur hauek ezagutzea,  
etiketetan ager daitezke eta:**

Ikurra	Esanahia
	Ez lisatu
	Eskuz garbitu
	Ez garbitu urez Tindategian garbitu



## Garbigailuan garbitzea

- **Berrikusi arropa garbigailuan sartu baino lehen.**

Begiratu poltsikoetan eta  
egiaztatu barruan ez dagoela ezer.

Arropen kolorea nahastu ez dadin,  
bereizi koloredun arropa eta arropa zuria.

Ez duzu arropa zuria koloredun jantziekin  
batera garbitu behar.

- **Sartu arropa garbigailuan.**

Saia zaitez garbigailua asko ez betetzen,  
apurtu daiteke eta.

Arropa guztia garbigailu bakarrean sartzen ez bazaizu,  
itxaron eta garbitu hurrengo txanda batean.

- **Jarri xaboa.**

Leungarria ere bota dezakezu.

**Aukeratu zure garbigailuak gomendatzen duen  
programa eta jarri martxan.**



## Eskuz garbitzea

Komeni da jantzi delikatuak eskuz garbitzea, zetazko alkandorak adibidez.

- Eskuz garbitzeko hartu palankana handi bat. Bete palankana urez, gainezka egin gabe.
- Bota xaboia.
- Sartu arropa eta igurtzi, garbi egon arte. Zikingune batzuk ondo igurtzi behar dira ezabatzeko.
- Pasa uretatik xaboia ondo kendu arte.
- Arropa xukatzeko biribilkatu eta estutu.



### 3. Arropa eskegitzea

Arropa garbitu ondoren, berehala eskegitzea komeni da.

Hobe da jantziak alderantziz eskegitzea  
eguzkiak kolorea ez hondatzeko.

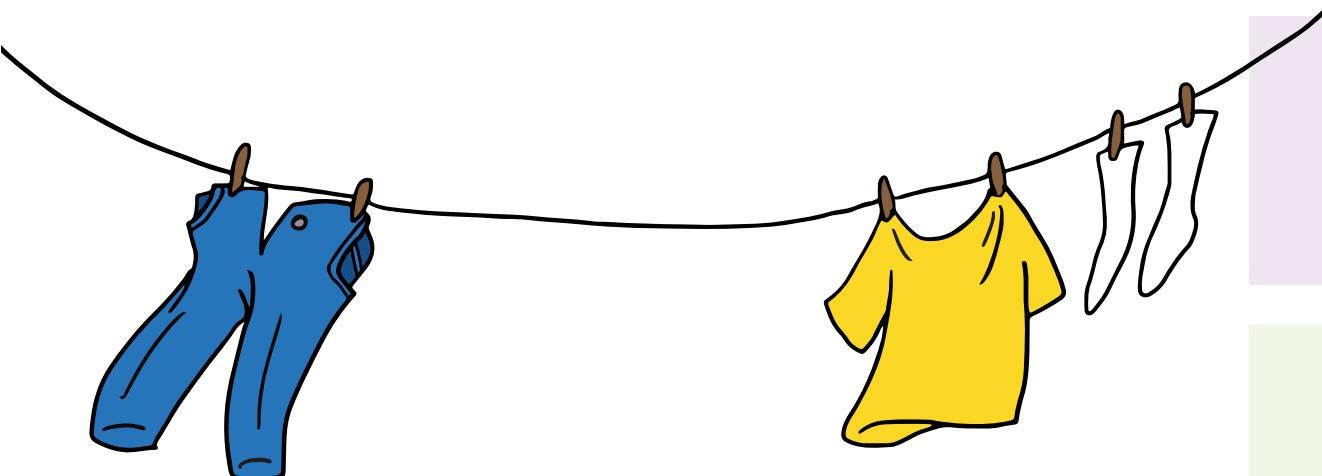
Eskegi baino lehen astindu jantzi bakoitza, ondo luzatzeko.

Arropa eskegitzeko erabili pintzak.

Eskegitzeko orduan arropa ondo luzatzen baduzu,  
errazagoa izango da lisatzea.

#### Jantzi ezberdinak eskegitzeko gomendioak:

- **Kamisetak** sorbaldetatik eskegitzea komeni da.  
Behin eskegita, ondo tiratu aldeetatik.
- Hobe da **prakak** gerritik eskegitza.
- Baliteke **jertseak** eta artilezko jantziak handitzea;  
horregatik, hobe da erditik eskegitza.
- **Gonak** gerritik eskegi behar dira, ondo luzatuta.
- **Izarak** handiak dira, eta eskegitzeko zailak.  
Ondo tolestu eta tolestuta eskegitzea komeni da.



## 4. Arropa lisatzea

Arropa lehor dagoenean, lisatu egin behar da.

Arropa lisatzeko, plantxa eta lisatzeko ohola behar dituzu.

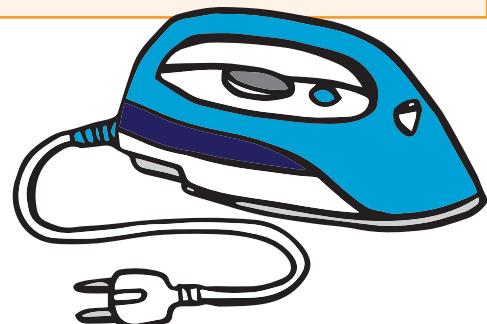
Lisatzeko:

- Bete plantxaren depositua urez.
- Entxufatu plantxa berotzeko.
- Doitu plantxaren gurpila tenperatura egokian.
- Luzatu jantzia oholaren gainean.
- Pasa plantxa zimurren gainetik.
- Lisatu ondoren, ondo tolestu arropa.
- Gorde baino lehen, utzi plantxa hozten.
- Gero batu plantxa eta ohola.

Lisatutako jantziak armairuan gorde behar dituzu.

Kontuan izan jantzi batzuk (alkandorak adibidez)  
hobe dela pertxetan gordetzea,  
horrela ez dira zimurtuko.

Kontuz ibili behar duzu plantxaz ez erretzeko.  
Plantxak oholean ondo bermatuta egon behar du  
ez erortzeko.



## Gogoratu:

1. Garrantzitsua da jantziko duzun arropa ondo aukeratzea.
2. Egoera bakoitzeko arropa egokia aukeratu behar duzu.
3. Erabili arropa garbi eta zaindua.
4. Arropa garbigailuan edo eskuz garbitu dezakezu.
5. Eskegi arropa ondo luzatuta, horrela errazagoa izango da lisatzea.
6. Arropa garbitu baino lehen, begiratu etiketa.
7. Jantzi batzuk tindategiak garbitu behar dira.



4. Atala

## Elikadura osasungarria



Honakoa da atal honen edukia:

1. Zergatik da garrantzitsua elikadura?
2. Elikagai mota ezberdinak
3. Dieta mediterraneoa
4. Eguneko otordurik garrantzitsuenak
5. Erosketak
6. Elikagaien kontserbazioa etxeau

## 1. Zergatik da garrantzitsua elikadura?

Elikadura oso garrantzitsua da osasun ona izateko. Elikagaien bitaminak eta bizitzeko beharrezkoak diren bestelako substantziak ematen dizkigute. Ez dago elikagai oso bakarra; horregatik, garrantzitsua da **denetarik** jatea: frutak, barazkiak, arraina, pasta, haragia ...

Ondo elikatzea eta ariketa fisikoa egitea lagungarria da bihotz osasuntsua eta hezur sendoak edukitzeko. Pisu egokia edukitzen ere laguntzen dizu.

## 2. Elikagai mota ezberdinak

<b>Frutak</b>	<b>Kiwiak, sagarrak, laranjak, meloia...</b>
	Frutek eta zukuek ura ematen digute. Azukreak, bitaminak, mineralak eta zuntza ere ematen dizkigute. Egunean 3 fruta-ale jatea komeni da.
<b>Barazki eta ortuariak</b>	<b>Piperrak, tomateak, porruak...</b>
	Barazki eta ortuariek bitamina, mineral eta zuntz asko daukate. Egunean 2 errazio jatea komeni da.
<b>Esnea eta esnekiak</b>	<b>Esnea, jogurtak, gazta...</b>
	Esnekiek proteinak eta kaltzioa dauzkate. Produktu hauek oso garrantzitsuak dira hezur eta hortzearako. Egunean 3 errazio jatea komeni da.

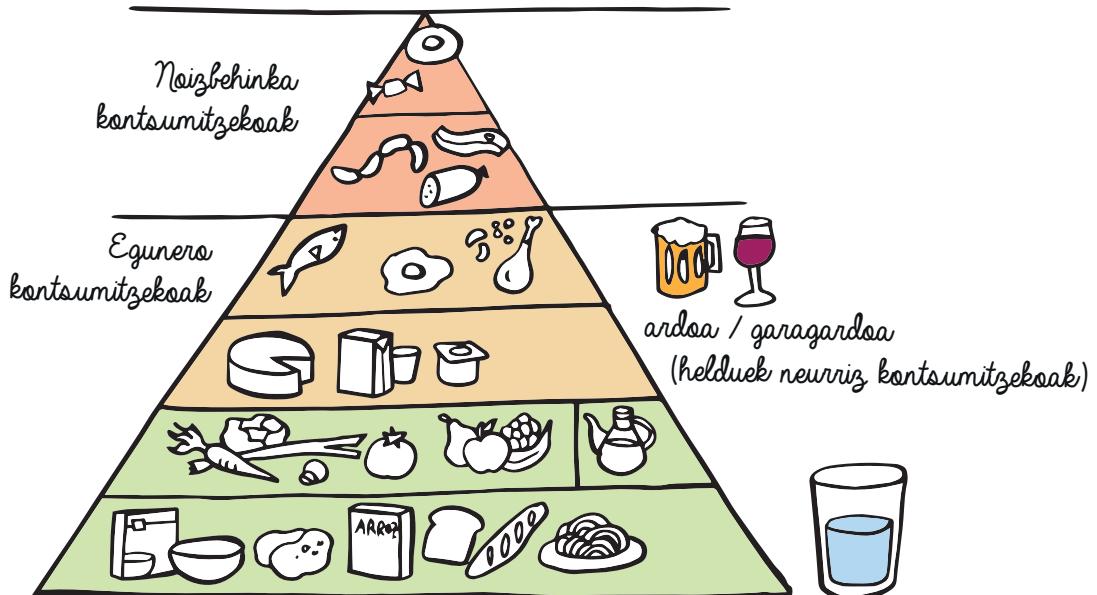
<b>Haragiak eta hestebeteak</b>	<b>Oilaskoa, untxia, txahala, solomoa, txorizoa...</b>
	Haragiak proteina ugari dauka. Gainera, bitamina eta mineral asko ditu. Oso garrantzitsua da haragi zatiak koiperik gabe jatea. Hestebete koipetsuak noizean behin kontsumitu behar dira, koipe eta kolesterol ugari daukate eta. Koipe horrek gure bihotzari kalte egin ahal dio. Astean 3 aldiz jatea komeni da.

<b>Arraina eta itsaskiak</b>	<b>Legatza, oilarra, txitxarroa, bisigua, sardinak...</b>
	Arrainek bitaminak eta iodoa ematen dizkigute. Astean 3 aldiz jatea komeni da.
<b>Arrautzak</b>	
	Arrautzek proteinak, bitaminak eta mineralak ematen dizkigute. Astean 4 arrautza jan daitezke.
<b>Lekaleak</b>	<b>Indabak, ilarrak, garbantzuak, dilistak...</b>
	Karbohidratoak, zuntza, bitaminak, proteinak eta mineralak ematen dizkigute. Astean 3 aldiz jatea komeni da.
<b>Zerealak</b>	<b>Ogia, pasta, arroza...</b>
	Zerealek energia ematen digute. Zereal batzuk integralak dira eta zuntz gehiago daukate. Astean 3 aldiz jatea komeni da.
<b>Fruitu lehorrek</b>	<b>Intxaurrak, almendrak, kakahueteak...</b>
	Fruitu lehorrek energia eta zuntza ematen dizkigute.

<b>Azukreak</b>	<b>Eztia, gozokiak, freskagarriak...</b>
	Azukreak eta eziak energia ematen digute. Neurriz eta noizean behin jatea komeni da.
	Zenbait koipe funtsezkoak dira gure osasunerako, oliba-olioa adibidez. Koipe eta olioak neurriz hartu behar dira.

<b>Ura</b>	
	Ura ezinbestekoa da bizitzan. Urik gabe ezin da bizi. Egunean 1 eta 2 litro ur edatea komeni da.

## 2.1. Elikadura piramidea



### **3. Dieta mediterraneoa**

Dieta mediterraneo esaten diogu askotariko dietari.

Dieta honetan fruta eta barazki dezente jaten da.

Baita lekaleak, ogia, zerealak, fruitu lehorak eta oliba olioa ere.

Dieta mediterraneoak onura ugari ditu osasunean.

Dieta honek beharrezko koipe, bitamina, proteina eta zuntzak ematen dizkigu.

Adituek uste dute dieta mediterraneoa oso ona dela gaixotasunak saihestu eta osasuntsu egoteko.

### **4. Eguneko otordurik garrantzitsuenak**

Garrantzitsua da egunean 5 otordu egitea.

5 otorduak hauek dira: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria.

#### **Gosaria**

Garrantzitsua da gosaltzea; eguna hasteko energia eta indarra ematen digu.

Gosari on batek esnekiak, zerealak eta fruta izan behar ditu.

#### **Hamaiketakoa**

Ez duzu ordu asko jan gabe egon behar.

Horregatik, komeni da goiz erdian zerbait jatea.

Hamaiketakoa fruta edo esnekiak jan ditzakezu.

## Bazkaria

Bazkarian askotariko elikagaiak jaten saiatu behar duzu.

Horretarako, elikadura piramidea ikus dezakezu ([58. orria](#)). Elikagai koipetsuak neurriz jan behar dituzu. Gogoan izan osasuntsu egoteko ariketa fisikoa egin eta ur asko edan behar duzula.

## Askaria

Komeni da bazkaria eta afariaren artean zerbait jatea. Fruta edo esnea jan ditzakezu.

## Afaria

Gutxi afaltzea eta digeritzeko errazak diren elikagaiak hartzea komeni da: barazkiak, zopa, arrainak edo esnekiak.

## Gogoratu:

1. Elikagai batzuk egunero jan behar dituzu.
2. Komeni da koipe, pastel eta opilak neurriz jatea.
3. Ez da komeni azukre eta freskagarri asko hartzea.
4. Garrantzitsua da ur asko edatea, hidratatua egongo zara horrela.
5. Dieta mediterraneoak onura ugari ditu osasunean.
6. Ez egon ordu luzez ezer jan gabe.
7. Komeni da egunean 5 otordu egitea.
8. Gosaria oso garrantzitsua da, eguna energiaz hasten laguntzen digu eta.

## 5. Erosketak

Duela urte batzuetatik hona aldatu egin da erosteko modua.

Lehen egunero erosten zen.

Egunean kontsumituko zena erosten zen lehen:

ogia, haragia, fruta...

Orain erosketa handiak egiten dira.

Astean behin, 15 egunik behin edo hilean behin erosten da.

Askok internet bidez ere egiten dituzte erosketak.

Oso garrantzitsua da erosketak planifikatzea.



### Erosi baino lehen:

- Pentsatu aste osoko menua.
- Pentsatu zer jango duzun eta zenbat pertsonek jango duten zurekin etxean. Pertsona gehiago izango badira, gehiago erosи behar duzu.
- Eskaintzak eta produktuen prezioak begira ditzakezu supermerkatu eta dendetako publizitate-liburuxketan. Prezioak konparatzen baditzu, gauza bera merkeago erosiko duzu beharbada.
- Begiratu sukaldeko despentsan ia behar duzun zerbaite falta den. Adibidez: arroza, esnea edo dilistik. Produktu horiek nahikotxo kontsumitzen dira; egiaztatu etxean baduzula horrelakorik.
- Egin zerrenda bat behar dituzun produktuekin.

### Garrantzitsua da erosketa-zerrenda egitea. Zertarako?

- Erosi behar duzuna gogoratzeko.
- Behar dituzun gauzak erosteko.
- Supermerkatuan denbora luzea ez emateko.
- Dirua aurrezteko.
- Ondo elikatzeko

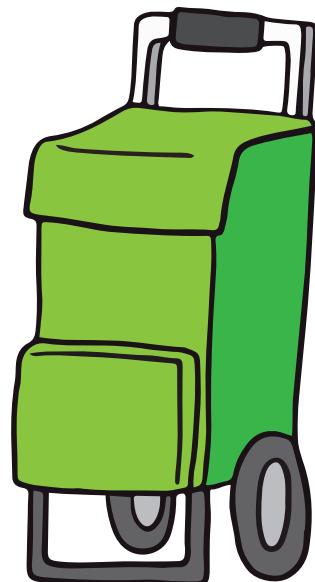


## Dendan edo supermarketatuan

- Egin erosketak denboraz, atseden hartuta eta goserek gabe zaudenean.  
Horrela hobeto konparatuko dituzu produktuen prezioak eta kalitatea.
- Irakurri ontzietan ageri den informazioa.  
Garrantzitsua da iraungitze-datari erreparatzea.  
Ez erosi data iraungita duen produkturik.
- Egiaztatu produktuaren ontzia ondo dagoela.  
Itxita egon behar du, mailaturik eta kolperik gabe.
- Erosketak egiteko orduan  
hobe da ordena jakin bat mantentzea.  
Ondoan kontserbatzen diren produktuekin hasi.  
Adibidez: dilistik, gaietakoak, esnea eta latak.
- Ondoren produktu freskoak hartu.  
Adibidez: fruta, haragia edo jogurtak.
- Azkenik, hartu izoztutako produktuak.  
Adibidez: izozkiak edo otarrainxka izoztuak.  
Izoztuak hartzeko poltsa berezia erabil dezakezu,  
poltsa isotermiko deitzen dena.

## Erosketak karroan gordetzeko orduan

- Jarri lehenengo (behean) pisurik handiena duten produktuak. Adibidez: poteak edo arroz paketeak.
- Ondoren, jarri gainean zanpatu daitezkeen produktuak. Adibidez: galetak, arrautzak edo arraina.
- Garrantzitsua da elikagai freskoak eta garbiketa-produktuak ez elkartzea. Adibidez: arraina eta lixiba.



## **6. Elikagaien kontserbazioa etxean**

Elikagai mota ezberdinak daude:  
batzuk freskoak dira eta beste batzuk izoztuak.  
Latan edo potean gordeak ere izan daitezke.  
Adibidez: piper, zainzuri poteak edo sardina latak.  
Produktuak hutsean itxitako poltsetan ere egon daitezke,  
airerik gabe.

Garrantzitsua da elikagai mota ezagutzea,  
ondo kontserbatzeko.  
Ondo kontserbatuz gero, elikagaiak ez dira hondatuko  
eta beren nutrizio-proprietateak, zaporea eta usaina  
mantenduko dituzte. Intoxikazioak ere saihestuko dituzu.

**Elikagaiak ondo kontserbatzeko, puntu hauek izan  
behar dituzu kontuan:**

- Elikagai mota**

Elikagai batzuk oso ondo kontserbatzen dira.  
Adibidez: lata edo potean gordeta daudenak.  
Produktu gaziak ere ondo kontserbatzen dira.  
Adibidez: bakailao gazitua.  
Beste elikagai batzuk berehala hondatzen dira.  
Adibidez: haragi pikatua, gazta freskoa, esneganina edo  
arraina.  
Produktu horiek hozkailuan gorde behar dira.

- Tenperatura**

Beroak elikagai batzuk hondatzen ditu.  
Horregatik, hozkailuan gorde behar dituzu produktu  
freskoak eta izoztuak.

Hasita dauden lata eta poteak ere hozkailuan gorde behar dira.

## Elikagaiak supermarketutik etxera eramatea:

- **Eraman erositakoa zuzenean etxera, bidean entretenitu gabe.**  
Batez ere, elikagai freskoak edo izoztuak.  
Produktu horiek berehala hondatzen dira.
- **Bereizi elikagaiak poltsetan.**  
Elikagai freskoak poltsa berean sar ditzakezu.  
Beste poltsa batean okindegiko produktuak.  
Poltza bereziak erabil ditzakezu produktu izoztuak gordetzeko.  
Poltza isotermikoetan ondo kontserbatzen dira tarte batez produktu izoztuak.  
Horrelako poltsak supermarketuan eros ditzakezu.
- **Ez nahastu haragia garbiketa-produktuekin.**



## **Etxean, gorde elikagai bakoitza bere lekuan:**

Produktu izoztuak gorde izozkailuan.

Produktu freskoak gorde hozkailuan.

Gainerako produktuak gorde armairuan edo despentsan.

Hobe da elikagaiak pakete txikietan edo poltsetan izoztea.

Izoztu errazio bakarra pakete bakoitzean.

Paketeetan izoztutako produktuaren izena idatz dezakezu.



## Elikagaiak desizoztea

Atera produktua izozkailutik, behar duzun kopurua soilik.

- **Atera aurreko egunean izozkailutik eta sartu hozkailuan.**  
Desizoztean kanporatzen duen ura ez erortzeko, hobe da plater edo tuper batean jartzea.
- **Mikrouhin labean ere desizoztu dezakezu.**  
«Defrost» edo «desizoztu» («descongelar») aukera erabil dezakezu.

## Elikagaiak berotzea

- Berotu bakarrik jango duzun elikagai kopurua.
- Mikrouhin labean edo bitrozeramikan berotu dezakezu.

## **Gogoratu:**

1. Garrantzitsua da erosketak planifikatzea.
2. Egin eroi behar dituzun gauza guztien zerrenda.
3. Egiaztatu produktuen iraungitze-data.
4. Kontserbatu hozkailuan elikagai freskoak.
5. Kontserbatu izozkailuan elikagai izoztuak.
6. Izoztu elikagaiak errazio bakarreko paketeetan.
7. Idatzi paketean zein egunetan izoztu duzun.
8. Desizoztu elikagaiak mikrouhin labean edo hozkailuan.



5. Atala

# Segurtasuna Etxean



Honakoa da atal honen edukia:

1. Etxeko ezbeharrok
2. Elikagaien intoxikazioak saihestea
3. Sukaldean ezbeharrok saihestea
4. Komunean ezbeharrok saihestea
5. Etxean ezbeharrok saihestea
6. Botikina
7. Arriskua adierazten duten ikurrak

## 1. Etxeko ezbeharrok

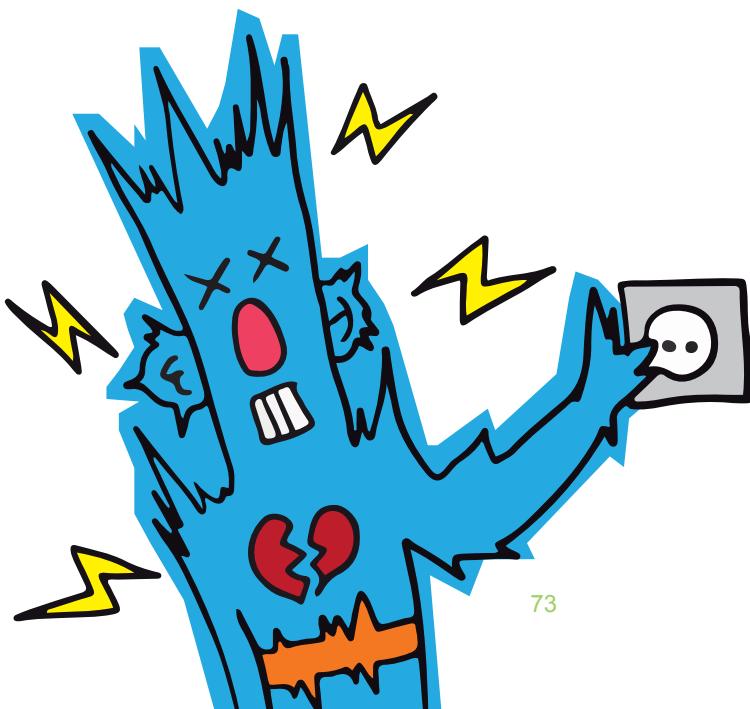
Gure egunerokotasunean beharrezko da ezbeharrok saihestea.

Ezbeharrok saihesteko oinarrizko arauak ikasi behar ditugu.

### Sukaldean

Sukaldean arrisku hauek saihestu behar ditugu:

- Elikagai kutsatu edo iraungien bidezko intoxikazioak.
- Erredurak.
- Mozketak, kolpeak eta eroriak.
- Elektrokutatzea.
- Produktu kimikoengatiko intoxikazioak eta lesioak.



## **2. Elikagaien intoxikazioak saihestea**

Elikagaien intoxikazioak saihesteko,  
komeni da aholku hauek kontuan izatea:

### **Garbitu ondo eskuak.**

Ur eta xaboiz garbitu eta lehortu behar dira.

Noiz garbitu behar dituzu eskuak?

- Komunera joan ondoren.
- Elikagai gordin bat ukitu ondoren (hegaztiak, arraiak eta haragiak).
- Zaborra eta dirua ukitu ondoren.
- Etxea garbitu ondoren.
- Produktu kimikoak edo garbiketa-produktuak erabili ondoren.
- Animaliak edo maskotak ukitu ondoren.

### **Moztu eta garbitu atzazalak.**

### **Estali zauriak.**

Eskuetan zauri bat daukazunean, tirita edo benda batez estali behar duzu elikagaiak ukitu baino lehen.

### **Beste ohar garrantzitsu batzuk:**

- Mantendu garbi elikagaiak prestatzeko mahai edo gainazala.
- Erabili jantzi garbiak janaria prestatzeko, eta batu ilea.
- Ez egin doministiku edo eztulik elikagaien gainean.
- Aldatu sarri sukaldeko traruak eta eduki itzazu garbi.
- Zaborra plastikozko poltsetan bota, ontzi estali eta garbietan.

### **3. Sukaldean ezbeharrok saihestea**

Kontuan izan beharrekoak:

- Lapiko eta zartaginen heldulekuek ez dute gainazaletik kanpora egon behar.
- Kableak ez daitezela zintzilik edo zoruan egon.
- Saiatu zorua garbi eta lehor edukitzen.
- Erabili eskularru berreziak labetik bandejak hartzeko.
- Deskonektatu elektrotresnak garbitu baino lehen.
- Mantendu ke-kanpaia garbi.

## 4. Komunean ezbeharrok saihestea

Kontuz ibili behar duzu ez erori edo irristatzeko.

Horiek saihesteko:

- Jarri alfonbratxo bat bainuontziaren edo dutxaren aurrean.
- Lehortu zorua dutxa hartu ondoren.
- Lehortu dutxatu ondoren eta ez ibili oinutsik oinak bustita dituzunean.
- Jarri alfonbratxoa edo ez irristatzeko itsasgarriak bainuontzi edo dutxa barruan.
- Ilea lehortu edo bizarre kentzeko ez egon inoiz oinutsik eta oinak heze.
- Begietan xaboa sartzen bazaizu, garbitu ur asko erabiliz.
- Ez hurbildu tresna elektrikoak uretarra.



## 5. Etxean ezbeharrok saihestea

### Egongelan eta jangelan

- Luzatu alfonbrak ondo estropezurik ez egiteko.
- Saia zaitez altzarien artean lekua uzten, hortik pasa ahal izateko.
- Ez jarri entxufe asko leku berean.
- Kontuz ibili kableekin; saia zaitez pasaguneen erdian ez jartzen.

### Garbiketa egitean

- Erabili jantzi eta oinetako erosoa eta seguruak.
- Lurretik pisu bat hartzean, okertu belaunak eta mantendu bizkarra zuzen.



## 6. Botikina

Garrantzitsua da etxearen botikin txiki bat edukitzea.

Gogoan izan sendagaiak iraungita dauden ala ez begiratu behar duzula.

Iraungita badaude, eraman farmaziara.

Botikina leku seguru, fresko eta lehor batean gorde behar duzu.

Sendagaien kutxa eta erabilera-orriak gorde behar dituzu, bertan dagoen informazioa ezagutu behar duzu eta.

### **Botikinean eduki beharrekoak:**

- Ur Oxigenatua, zauriak garbitu eta desinfektatzeko.
- Betadine, zauriak desinfektatzeko.
- Paracetamola, mina eta sukarra kentzeko.
- Ibuprofenoa, hanturak saihesteko.
- Erreduretarako pomada.
- Bendak, kotoia eta esparatrapua.
- Altzairu herdoilgaitzezko pintzak.
- Artaziak, bendak edo, behar izanez gero, jantziak mozteko.
- Neurri ezberdinak tiritak.
- Bendak, zauri edo gune infektatu bat estaltzeko.
- Termometroa, tenperatura neurtzeko.

Sendagairen bati alergia badiozu,  
komeni da ikusgai dagoen leku batean idatziz jasotzea.  
Botikinaren atean ohar bat itsatsi dezakezu.

## Zauriak

Zauri bat egiten duzunean,  
garrantzitsua da lasai egotea.  
Adi egon behar duzu,  
ea gertatutakoa norbaiti kontatu behar diozun.

Zauriak urez eta xaboiz garbitu behar dira.  
Ondoren ur oxigenatz desinfektatu.  
Garbi dagoenean, jarri betadine pixka bat eta  
estali tirita edo benda batez.



## 7. Arriskua adierazten duten ikurrak

Leku batzuetan arrisku ezberdinak adierazten dituzten ikurrak ikus ditzakezu.

Ikurra	Esanahia
	Intoxikazio arriskua
	Suta eragiteko arriskua
	Arrisku elektrikoa
	Erortzeko arriskua
	Erredurak eragiteko arriskua
	Leherketa arriskua

## Gogoratu:

1. Garbitu beti eskuak janaria prestatu aurretik eta komunera joan ondoren.
2. Moztu eta garbitu atzazalak.
3. Mantendu garbi janaria prestatzeko erabiltzen duzun mahaia edo gainazala.
4. Ez egin doministiku edo eztulik elikagaien gainean.
5. Aldatu sukaldeko traruak sarritan.
6. Lapiko edo zartaginen heldulekuek ez dute gainazaletik kanpo egon behar.
7. Ez utzi kableak lurrean.
8. Deskonektatu elektrotresnak garbitu baino lehen.
9. Eduki etxean botikin txiki bat.
10. Begiratu sendagaien iraungitze-data eta gorde kutxak eta erabilera-orriak.
11. Sendagairen bati alergia badiozu, utzi ohar bat botikinean.
12. Larrialdiren bat badago, deitu **112** telefono zenbakira.

