

PARTICIPA EN TU SEGURIDAD

Desde Osakidetza te pedimos que nos ayudes a mejorar tu seguridad como paciente, siguiendo estos **3 sencillos pasos**:

1 Identifícate y verifica tus datos

- Identifícate siempre con tu **DNI** y con tu **TIS** (Tarjeta Individual Sanitaria) cuando acudas a un centro sanitario.
- Comprueba que los datos de identificación personal (**nombre, 2 apellidos y fecha de nacimiento**) que figuran en la documentación que te entregan -informes de alta, volantes de pruebas complementarias, etc.- son los tuyos.
- En el hospital, comprueba que los datos que figuran en la pulsera identificativa son los tuyos: **nombre, 2 apellidos y fecha de nacimiento**. Si durante tu estancia se pierde o deteriora, solicita otra pulsera y vuelve a comprobar tus datos.

2 Conoce tu tratamiento

- Asegúrate de que estás tomando la medicación que te han indicado, y sigue las instrucciones respecto a la dosis diaria y la duración del tratamiento.
- Ten siempre a mano tu **Hoja de Tratamiento** y solicita una nueva cada vez que te cambien la medicación.
- No te quedes con dudas relativas a la medicación. Pregunta en tu centro de salud, en tu farmacia o en el teléfono del Consejo Sanitario (**900 20 30 50**).
- Si tienes cualquier tipo de **alergia**, avisa siempre a los profesionales que te están atendiendo.

3 Lávate las manos

La higiene de manos es una de las principales medidas para prevenir el contagio de enfermedades. Debes saber cuándo y cómo lavarte las manos.

¿Cuándo?

- Antes de comer o manipular alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de sonarte la nariz, estornudar o toser.
- Antes y después de atender a una persona enferma.
- ... Y siempre que tus manos estén sucias.

¿Cómo? Con agua y jabón y siguiendo estos 6 pasos:



Palma contra palma



Palma contra dorso



Ambas palmas con dedos entrelazados



Dorso de los dedos contra palma



Rotación del pulgar



Puntas de los dedos

Fuente: OMS

HAR EZAZU PARTE ZURE SEGURTASUNEAN

3 URRATS HAUEKIN



1

Identifikatu zaitez, eta egiaztatu zure datuak

Izena, bi abizen, jaiotza-data!

Ezagutu zure tratamendua

Zure Tratamendu-orria eskura eduki ezazu beti!

2



3

Garbitu itzazu eskuak

Infekzioak saihestuko dituzu!

HAR EZAZU PARTE ZURE SEGURTASUNEAN

Osakidetzan paziente gisa zure segurtasuna hobetzen laguntzeko eskatzen dizugu, **hiru urrats xume** hauek emanda:

1 Identifikatu zaitez, eta egiaztatu zure datuak

- Osasun-zentro batera joaten zarenean identifikatzeko erabili beti **NAN** eta **OTI** (osasun txartel indibiduala).
- Egiaztatu, ematen dizuten dokumentazioan, alta-txostenak, proba osagarriak egiteko bolanteak, eta abarretan dauden datuak bat datozela zure datu pertsonalekin (**izena, 2 abizen eta jaiotza-data**).
- Ospitalean, egiaztatu identifikazio-eskumuturrekoan dauden datuak zeureak direla: **izena, 2 abizen eta jaiotza-data**. Egonaldian eskumuturrekoa galdu edo hondatzen bazaizu, eskatu beste bat eta egiaztatu berriro zure datuak.

3 Garbitu itzazu eskuak

Eskuen higiena gaixotasunak kutsatzea prebenitzeko dauden neurri nagusietakoa da. Jakin behar duzu noiz eta nola garbitu eskuak.

- Noiz?**
 - Jan aurretik edo elikagaiak manipulatu aurretik.
 - Komunera joan ondoren.
 - Zintz, doministiku edo eztula egin ondoren.
 - Paziente batekin kontaktuan egon aurretik eta gero.
 - ... eta eskuak zikin daukazun guztietan.

2 Ezagutu zure tratamendua

- Ziurtatu agindu dizuten medikazioa hartzen ari zarela, eta kasu egin jarraibideei eguneroko dosia hartzeko eta tratamenduaren iraupena jakiteko.
- Izan beti eskura zure **Tratamendu-orria** eta eskatu berria medikazioa aldatzen dizuten bakoitzean.
- Ez zaitez zalantzan geratu medikazioari dagokionez. Galdetu zure osasun-zentroan, farmazian edo Osasun Aholkuaren telefonoan (**900 20 30 50**).
- Alergiarik** baldin baduzu, abisatu beti arreta ematen dizuten profesionali.

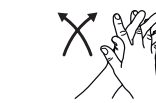
- Nola?** Ur eta xaboiak garbituta, 6 urrats hauek emanda:



Esku-ahur bat bestearen kontra



Esku-ahurra eskugainaren kontra



Bi esku-ahurrak, hatzak elkar lotuta



Hatz gainak esku-ahurraren kontra



Biratu hatz lodia



Hatz puntak

Iturria: OME

PARTICIPA EN TU SEGURIDAD

CON ESTOS 3 PASOS



1

Identifícate y verifica tus datos

¡Nombre, dos apellidos, fecha de nacimiento!

Conoce tu tratamiento

¡Ten siempre a mano tu Hoja de Tratamiento!

2



3

Lávate las manos

¡Evitarás infecciones!