



Konfinamendua EZ DA JOLASA

Zure zerbitzura une hauetan ere

EUKi

AHOLKULARITZA

Ifar-kale, 1
943-204291

**ZERBITZU
INMOBILIARIOAK**

T. Etxebarria, 1
943-200358

ARTEKARITZA

T. Etxebarria, 1
943-204299



IRAZABAL

clínica dental



Ainhoa Zulueta
Doktorea

Odontologian Lizentziatua.
Euskal Herriko Unibertsitatea.
Unibertsitate Adtua Aho Kirurgian,
Periodontzian, inplantologian.
Leongo Unibertsitatea.
Diplomatua Aho Kirurgian.
Bartzelonako Unibertsitatea.
Hortz-Estetikan Diplomatua.
Madrilgo Unibertsitate Konplutentsea.
Hortz-Estetikan Diplomatua.
Autran Institutoa. Bartzelona.
Etengabeko Formakuntza.
New York-eko Unibertsitatea.
Oklusioan Graduondoa.
Anibal Alonso Doktorea.

Astelehenetik ostiralera:

8:00etatik **22:00**etara

Zapatuetan:

10:00etatik **14:00**etara

Irribarreetan adituak

Etor zaitez gu ezagutzera

Zure beharretara egokitutako finantziazio-planak

JARRAI IEZAGUZU

f Facebooken: Clínica Dental Irazabal

www.clinicairazabal.com



IRAZABAL
clínica dental

Julian Etxeberria, 12 - 1. esk. - **20600 EIBAR**
Tel.: 943 20 85 52 - www.clinicairazabal.com

Martxoak 12

Martxoaren 8an Emakumearen Nazioarteko Egunaren bueltan aldarrikapen moreak kaleak normaltasunez hartu bazituen ere, handik bi egunera ondoren bizi izango genituen lehenengoko zantzuak hasi ginen nabaritzen, **martitzen horretan Eibar eta Realaren arteko partidua atek itxita** jokatzea erabaki zutenean.



Beste bi egun pasatu behar izan ziren neurri larriagoak barneratzen has-teko: **hilaren 12an**, eguenean, **Zaldibar Argitu** plataformak deitutako lanuztea eta eguerdiko mobilizazioa egin baziren ere, Eitzagan amaitu behar zen arratsaldekoa atzeratu egin zuten. Egun berean Eusko Jaurlaritzak EAEko **ikastetxe guztiak itxeko** erabakia hartu zuen eta eskola-jarduera presentziala etetea hurrengo hamabost egunetan. Aldi berean, Osasun Sai-lak **jubilatu etxeak itxi** eta jarduerak bertan behera lagatzea gomendatu zuen eta **Eibarko Pentsiodunen Plataformak bertan behera** laga zituen **astelehenetako mobilizazioak**.



Martxoak 13



Hurrengo egunean, martxoaren 13an, **Eibarko Udala** bere esku dauden **ekintza kulturalak eta aisialdikoak bertan behera** laga eta **udal-instalazioak itxi** zituen eguerdiko 12:00etan. Horrekin batera, ikastaro guztiak eta **Antzerki Jardunaldiak bertan behera** lagatzeaz aparte, Coliseo antzokia eta **kirol instalazioak itxi** egin ziren, eta eguaztenetako **merkadilloa bertan behera** laga. Gizarte Zerbitzuen sailean eta Pegoran metakrilatozko pantailak jartzea erabaki zuten eta pegora guztietan kartel informatiboak jarri zituzten. Miguel de los Toyos alkateak Eibarren ordura arte koronabirus kasurik ez zegoela esan zuen. Barixaku horretan **...eta kitto!-k** ere hainbat neurri hartu zituen: azken eguna biziko zuen **VI. Gilda Lehiaketa bertan behera** lagatzea, martxoaren 26rako deituta zegoen euskara elkartearen urteko **batzar nagusia atzeratzea** eta barne-funtzionamendurako beste batzuk. Hori bai, lortu genuen astekaria zuen etxeetara heltzea.



MARTXOAK 11, 12 eta 13 Eibarren
(eguztina, eguna eta barixakua)

GILDA LEHIAKETA

BERTAN BEHERA

BOZKETA PARTERAREN ARTEAN ASTEBURURKO EGONALDIA ZOKKETATU DA BI LAGUNENTZAT

ANIMATU ZAITEZ PARTE HARTU!!!

BOZKETA PARTERAREN SARIA (150 €)
BOZKETA PARTERAREN KUTXAK ETA ORRIK EGONGO DIRA.
✓ Epaimahaiaren saria (150 €)

Amahaiakideak: Mireia Alonso - Josu Mugerza - Ruben Etxanz

eta kitto!
primeraz!

Martxoak 14/15



Behin asteburuan sartuta, zapatuan bertan, **Eibarren koronabirusaren lehen kasuak** baieztatu zituen **Udalak**, prebentzio-neurriak handitzeko erabakiarekin batera. Horrela, herriko **haur-parke guztiak prezintatu** ziren, lagun asko biltzen diren tokiak direlako, eta Udaleko aurrez-aurreko arreta bertan behera laga zuten. **Jaurlaritzak**, bestalde, hurrengo egunean indarrean sartuko ziren hainbat neurriren berri eman zuen: **eguneko zentroak ixtea, egoitza publiko zein pribatuetan bisitak murriztea** eta museo, erakusketa areto, ostalaritza, kirol instalazioak, joko lokal, txoko, elkarte gastronomiko edo gurtza zentroetan edozein jarduera etetea. Aurrekoarekin batera, metro eta erdiko gutxieneko segurtasun tartea errespetatzeko eskaera egin zuten. **Espainiako gobernuak**, bere aldetik, herritarren mugimenduak mugatuko zituen dekretua onartu zuen eta astelehenean abiatuko zen **konfinamendua** ezarri zuen. Horren arabera, etxetik bakarrik ondorengo kasuetan lagako da irteten: elikagaiak, produktu farmazeutikoak eta behar-beharrezkoak direnak erosteko, osasun-zentroetara, lantokira eta finantza-erakundeetara joateko eta gasolina-zerbitzuguneetako hornikuntza egiteko. Adinekoei eta desgaitasuna duten pertsoneri laguntza eta zaintza emateko aukera ere ematen zaie. Martxoaren 14 horretan **Espainian 6.200 kutsatu** zeuden **eta 191 hildako**. **EAEn 419** ziren **kutsatuak**. Domekan, hilaren 15ean, **Eibarko Gazte Mugimenduak** kalera irteteko arazoak dituztenentzat laguntza eskaini zuen, gazte boluntarioekin kontaktuan jartzeko 630 721758 telefono zenbakia eskainiz.





RAY MUÑOZ

“Txinatar gereziondoa loratzen”

Martxoak 16



Astlehenean, hilaren 16an, berri kaskarrarekin esnatu ginen, **Soraluzen** 33 urteko bizilaguna atxilotu zutelako 74 urteko bere **ama hiltzea** egotzita. **Tren, metro, autobus eta tranbien** eskaintza %40 eta %60 artean murriztu zuten Euskadiko garraio publikoan. Espainiako gobernuak 60.000 euro arteko isunak jarriko zirela iragarri zuen osasun neurriak ez betetzeagatik. Eusko Jaurlaritzak eta banatzaileek, bestalde, **erosketak arduraz egiteko** eskatu zuten eta protokoloei jarraitzeko. Erosketetan eskularruak erabiltzeko gomendatzen zuten eta pertsonen artean zentzuzko tartea gordetzea. **Gipuzkoako Sendagaigileen Elkarteak**, bere aldetik, farmazietan gel eta maskarak ez erosteko deia egin zuen. **Loteria jokoak bertan behera** geratu ziren alarma egoera amaitu arte, bai Loterías y Apuestas del Estado-koak eta baita ONCEko guztiak ere. Aurreko egunetan itxaroten zen berria ere heldu zen azkenik, eta apirilaren 5eko **EAEko hauteskundeak atzeratu** egin zituzten. **Lanbideren bulegoak** ordutik aurrera ez zuela inor aurrez aurre artatuko jakinarazi zuen, telefonoz zein Internet bidezko arreta ematen jarraituko bazuten ere. **Osakidetza bertan behera** laga zituen programatutako **kontsulta eta ebakuntza ia guztiak** osasun zentroetan eta ospitaleetan. **DYA Gipuzkoa** familia-laguntzarik ez duen arrisku-populazioaren zerbitzura jarri zen. Herriko trafikoan hainbat aldaketa ezarri zituzten: **TAO** sistema **bertan behera** geratzea, Toribio Etxebarria kalea oinezkoentzako ez izatea eta asteburuetan trafikoari ixten zaizkion kaleak irekitzea. **eLiburutegia** erabiltzeko sarrera erraztu zien Eusko Jaurlaritzak herritarrei. Eta, aurretik Eibarko Txirindulari Elkarteak antolatzen duen IV. CCE Sari Nagusia bertan behera geratzeaz aparte, **Euskal Herriko Itzulia ere atzeratu** zuten, UClren aginduei jarraituta.

NAIARA SAMPER, KORONABIRUSAREKIN GAIXOTUTAKO EIBARTARRA:

“Nire ingurukoak, momentuz, ondo daude”



– Nola zaude? Noiz hasi zinen lehen sintomekin, eta nola jakin zenuen koronabirusa zela?

Koronabirusak eragindako neumoniarekin nago orain, eta egia esan, badu bere larrintasun puntua. Izan ere, egun batzuetako tratamenduaren ondoren, ez du hobera egiten. Zorionez, txarrera ere ez, beraz, pixkanaka egin beharko aurrera.

– Kontatuko diguzu zein izan den hasieratik orain arteko prozesua?

Martxoaren 6an, ostirala, hasi zen dena. “Burutik beherakoarekin” nengoen, eta arratsalde partean kalenturarekin hasi nintzen. Hori dela eta, etxean geratzea erabaki nuen. Hurrengo egunetan makal samar nengoen, eta igandean Poliklinikara joan nintzen eta bi egun pasa nituen ingresatuta. Baina, printzipioz ez neukanez harreman zuzenik Italiako, Txinako edo horrelako tokietako inorekin, koronabirusa oraindik deskartatuta zegoen. Eguenean Mendarora hurbildu nintzen plaka bat egitera, eta emaitzetan ikusten zena ez zen ona: bi birikietan neumonia zatar bat ikusten zen, analisisetan ere defentsa bajuak nituela atera zen eta koronabirusaren proba egitea pentsatu zuten. 24 ordu eman genituen etxeko laurok etxetik atera gabe emaitzen zain, eta barixakuan abisatu zidaten, zalantza batzuen ondoren, nire froga positiboa zela. Medikuak nire egoera aztertzeke batu ziren eta hoberena ingresatzea zela erabaki zuten.

– Sintoma fisikoez gain, imajinatzen dut psikologikoki ere eragingo duela gaixotasunak, ezta? Izan ere, badakigu gehienak sendatzen direla, eta benetako arriskua gutxi batzuentzako baino ez dela. Baina, norberari tokatzen zaionean, nola eramaten da hori?

Anbulantzia bat etorri zen etxera nire bila eta barixakuan bertan ingresatu ninduten. Gaur arte (martxoak 16) ni nintzen Mendaroko ospitaleko koronabirus kasu bakarra. Fisikoki ez naiz hain gaizki sentitzen, okerrera kalentura izan da, oso tenperauta altuak izan baititut. Egunero egiten dizkidate kontrolak, eta poliki-poliki joan behar da. Psikologikoki ere, ez nago oso gaizki, egia da askotan beldurra sortzen zaidala, izan ere, telebistan hildako asko daudela esaten dute. Baina nik ez daukat aurretiko patologiarik, beraz, alde horretatik, lasai nago. Hala ere, bajoiak ere baiditut, bakarrik nagoelako, ezin dudalako inor ikusi...

– Ingurukoek (etxekoek, lagunek...) nola eramaten dute?

Positiboaren berri izan nuenean, Osakidetzatik galdetu zidaten ia norekin egon nintzen harremanetan azken egunetan. Etxekoak, nire gurasoak, anaia... kontrolpean daude ordutik eta momentuz denak daude ondo. Nahiz eta haiekin egon ez, la-saitasuna ematen die ni ospitalean egoteak, badakitelako ondo zainduta nagoela. Gainera, bideoen eta horrelakoen bitartez elkar ikusteko eta entzuteko aukera daukagunez, eramangarriagoa egiten zaigu.

– Gertutik ikusi duzu zein egoera latza den ospitaleko langileentzako ere. Zein izan da zure esperientzia eurekin?

Ospitaleko jendearekin maiteminduta nago. Oso jatorrak dira, oso pendiente daude beti, edozer gauzatarako prest... Ezin hobeto ari dira portatzen nirekin. Elkarrizketa hau baliatu nahi dut nire eskerrik beroenak emateko ospitaleko langileei.

Martxoak 17



Martitzenean, martxoaren 17an, Covid-19aren **eragin ekonomikoak arintzeko premiazko neurriak** onartu zituen **Eusko Jaurlaritzak**, berehala aplikatzekoak: Covid-19 programa, Finantzen Euskal Institutuaren finantzaketa lerroa, Zirkulatzaille lerro berria eta, azkenik, Finantza-baldintzak malgutzea, birfinantzatzea eta egokitzea Gauzatu, Bideratu eta Indartu programetan. Ekonomia arloan jarduteko hiru lehentasun ezarri zituen: Euskal Osasun Sistema indartzea, Enpresei zuzendutako neurriak eta Pertsoneri eta familiei zuzendutakoak, laguntza fiskalekin batera. **Selektibitatea atzeratzea** ere adostu zuten Espainiako Gobernuak eta Autonomia Erkidegoek. Egun horretan erabaki zuten ere **Eurokopa** foball lehiaketa 2021era **atzeratzea**. Eibarko **Armagintzaren Museoak**, bestalde, bisita birtuala egiteko aukera eskaini zuen, munduko beste museo batzuetara bisita egiteko sarbideekin batera. Gaueko 21:00etarako indarkeria matxistarengatik hildako emakumeengatik **kazerolada** deitu zuten.



AMAIA ALBIZU, BOTIKARIA:

“Jendeari behar duena baino gehiago ez erosteko eskatzen diogu”

– Bizitzen ari garen egoera korapilatsu honen aurrean, lanean ari diren gutxienetarikoz batzuk zuek zarete, botikariak. Nola ari zarete bizi izaten egoera hau, batez ere, jendearen jarrerari dagokionez?

Jendearen artean urduritasuna nabari da orain dela egun asko, baina urduritasun hori gehitu egin da eguenetik, eskolak itxi zituztenetik. Ordutik hona egoera uste zutena baino larriagoa dela konturatu da jendea eta botikara jo dute informazio-eta prebentzio-produktu bila.

– Zein izan da tokatu zaizun egoerarik deigarriena?

Produktu batzuen hornidura-falta dugunez, farmazian dauzkagunak modu egokian banatzen ari gara ahalik eta jende gutxien kaltetzeko. Hori dela eta, tira-biraren bat izan dugu, lehen aipatutako urduritasunagatik. Anekdotan moduan, bezero batek gel desinfektatzailea eskatu zigun bere txakurrarentzat.

– Ze erosten du jendeak gehien?

Orain eskari gehien duten produktuak, batez ere, produktu desinfektatzaileak, termometroak, alkohola, eskularruak eta maskarilak dira. Azken horien eskaria bereziki handia izan da Zaldibarko hondamendiaren ondorioz.

– Zentzuz erosten dugu? Gainontzekoak kontuan izanda edo bakoitzak bereari begiratzen dio?

Izan dira erosketa masiboak egin dituzten batzuk. Koronabirusa hasi zenean, Txinan bizi den neska euskaldun batek, esaterako, 5.000 maskarila bidaltzeko eskatu zigun, baina, orokorrean, jendeak zentzuz jokatzeko du eta besteen beharretan pentsatzen du. Hala ere, gaur jakin dugu medikamentuak faltatzen hasi direla, al-mazenak oso unitate gutxi bidaltzen hasi direla. Horregatik, jendeari esaten ari gara benetan behar duena eramateko, eta etxean medikamenturik ez pilatzeko.

– Zein prebentzio-neurri hartu dituzue zuen botikan? Nola erantzuten du jendeak horren aurrean? Errespetatu egiten dira neurriak?

Gobernuak alarma egoera dekretatu zuenetik, Farmazilarien Elkargo Ofizialak hainbat prebentzio-neurri gogortzea eskatu digu. Egunero mostrodorea eta farmaziako gune desberdinak



produktu desinfektatzailearekin garbitzen ditugu. Farmazilariok eskularruekin egiten dugu lan. Segurtasuna bermatzeko gutxieneko distantzia errespetatzen dela ziurtatzen saiatzen gara, guk eurekin eta baita euren artean ere, lur-rean markak ezarriz. Egun hauetan tentsioa hartzea edota glukosa- eta kolesterol- azterketak alde batera utzi ditugu. Batzuek ez diete gure segurtasun neurri erreparatzen, baina pixkanaka badoaz ohitzen. Optimismoz hartzen dugu egoera eta espero dugu neurri horiek eraginkorrak izatea koronabirusa geldiarazteko. Hala ere, nahiz eta jendeari askotan errepikatu etxean geratu behar direla, ikusten dut kostatzen dela hori onartzea.

– Ordutegi zabalagoak dituzue orain, edo lehengoei eutsi diezue, betiko txandak eta ordukopuruak errespetatuz?

Farmaziako ordutegiak berdina izaten jarraitzen du, baina geure arteko txandak murriztu egin ditugu geure segurtasuna bermatzeko; izan ere, osasun sektorean lan egiten dugun neurrian, gure arriskuak berdina izaten jarraitzen du. Orain bi txandatan egiten dugu lan. Batzuk goizez eta beste batzuk arratsaldean, egoerak horrela jarraitu bitartean.

gremioen gida



ANTENAK

BALATZ

Instalakuntzak eta konponketak
antena

Bidebarrieta, 37 Tfnua. 943 20 05 08
balatz@euskalnet.net Faxa. 943 20 04 94

ERAIKINEN MANTENUA

I.T.E. INSPECCION TECNICA DE EDIFICIOS

E.I.T. ERAIKINEN IKUSKAPEN TEKNIKOA

info@ajtoficina.com tlf. 945 20 12 50

AJT zihurtasuna S.L.P.
Barrena, 6 - behea ezk.

IGELTSEROAK

Eraikuntza
Erreformak
Igeltseritza

irazabal
Jose Maria Irazabal, S.L.

Zure etxea, bulegoa, tailerra...
aldatzen laguntzen dizugu
etorkizun hobez
goza dezazun

Azitain Industrialdea, 3 H Pabilioia
Tfnua. 943-120108
www.irazabal.net

Ego Gain, 2 - Bac

Tfnua. 943 12 73 50
www.trinmer.com



TELEKOMUNIKAZIOAN
PROFESIONALAK

ERREFORMAK

**ESTUDIOS
ARRILLAGA**

PROIEKTUAK - ERREFORMAK
GREMIOEN KOORDINAZIOA
ROSARIO, 15 -ELGOIBAR-
605 713 168 943 744 019

ELEKTRIZITATEA

egoluz
ELEKTRIZITATEA S.L.

Ego Gain, 9 ac 677 51 24 62
ego.luz@hotmail.com 630 95 73 45
943 20 06 97

GARBIKETAK

**Limpieza
Multiservicio
Eibar**

Superficie
mota guztietako
garbiketa eta
mantenimendu zerbitzua

Tfnua. 943 031 082
Mobila 688 609 171
www.multiservicioeibar.com Arragueta, 18-2.D

PINTURAK

baglietto
PINTOREAK

Zoru mota guztiak
Pinturak
Dekorazioa

Errebal, 21 www.bagliettoeibar.com
Tel: 943 201 922 bagliettoeibar@kaixo.com

THELECER
TELEKOMUNIKAZIOAK
ELEKTRIZITATEA
ENERGIA BERRIZTAGARRIAK

24 orduko
urgentziak

610 532 922 www.thelecer.com

www.kolorlan.com 667 54 89 16

KOLORLAN
PINTURA LANAK S.L.



943-206776

Martxoak 18



Hilaren 18an, eguaztenean, **Debarrenako Mankomunitateak** hainbat neurri hartu zituen egoeraren aurrean: errefusaren edukiontzien (**grisak**) sarrailak **irekitzea**, garbiketa zerbitzuko langileek herriko kaleak ura eta hipoklorito sodikoko nahasketa batekin garbitzea, baldeoa ere erabiliz, garbiguneen irekiera orduak errespetatzea eta, azkenik, altzariak eta tresneria jasotzeko doako zerbitzua etetea. Horrez gain, **nagusi eta mendekoen-tzat laguntza zerbitzua** abiatu zuen Udalak, **Gurutze Gorriarekin** jardueraprotokolo bat ezarriz. Baserritarren produktuak interneten saltzeko “**Baserriko plaza**” ekimena jarri zuten martxan egun berean. Antzerki Jardunaldietako sarreraren diruz itzultzeko bideak zehaztu zituzten, sarrerak erosteko erabilitako kanal berak erabiliz. Eta Eibarko Txirrindulari Elkarteak antolatzen duen afizionatuen mailako estatuko lasterketa garrantzitsuena, **Valenciaga Oroitzarrea**, bertan behera laga zuten.



JAIONE YEREGI, NUTRIZIONISTA:

“Jaten duguna kontuan hartu behar dugu birusa ez ugaritzeko”

– Lau egun daramatzagu etxean eta ez dakigu noiz arte egongo garen horrela. Batzuk lanera ateratzen gara, baina beste batzuk guztiz konfinatuta daude. Orokorrean nolako aholkuak emango zenituzke?

Hasteko, esan beharra dago bizitzen ari garen egoera hau berria dela denontzat. Lehenik eta behin, lasaitasunez hartu behar dugu egoera. Alar-mismoa eta histerismoa alde batera utzi behar ditugu, ez gaituztelako inora eramango eta gure buruari kalte besterik ez digutelako egingo. Gure barneko ahotsak entzuteko une ona da hau. Beti bizi gara presaka eta ezertarako astirik gabe. Orain gelditzea tokatzen zaigun honetan gure pentsamentuak antolatu, ordenatu eta maitasunez emozioak armonizatzeko momentu paregabea dugu. Gure osasunak eskertuko digu, horrela immunologi-sistema indartzen baitugu.

– Berdin jan behar dugu? Edo egoera berriak bultzatzuta beste pautak batzuk jarraitzea komeni da?

Sedentarismoari aurre egin behar diogu. Telebista, internet, aldizkariak... ondo daude eta entrenigarri izango zaizkigu egun hauetan, baina,aldi berean, aukera ona da beti gerorako uzten ditugun etxeko lanak egiteko. Egunak ordu asko ditu eta gauza asko egiteko denbora emango digu. Lehenengo eta behin, garrantzitsuena antolaketa da. Onena eguneko edo asteko plangintza egitea da. Planning horretan, besteak beste, ariketa fisikoa, erlajazioa edo meditazioa, irakurketa, musika, etxeko garbiketak, erosketak eta janari prestaketa azaldu behar dira batez ere.

– Ahalik eta gutxien irtetzeko esan digute eta momentu puntual batzuetan baliteke elikagaien baten faltan izatea. Zer gomendatzen duzu? Gutxieneko nutriente batzuk behar ditugu?

Erosketak egitera joan aurretik, ezinbestekoa da zerrenda bat egitea. Era horretan beharrezko elikagaiak besterik ez ditugu erosiko. Ez gaitezen gehiegizko eta alferrikako erosketetan erori. Gure osasuna mantentzeko eta indartzeko, odol kalitate on bat izatea beharrezkoa dugu. Horretarako odola azidifikatzen duten elikagaiak ekidin eta al-



kalinizatzen dituztenak jan behar ditugu. Ekidin beharrezkoak: alkohola, kafeina, teina, azukre eta gasdun edariak, azukreak, txokolata, pastel industrialak, esnekiak, solanazeak, jaki eta edari hotzak, haragi gorri eta koipetsuak, elikagai gordinak (ensalada eta fruta gordinak). Azken hauek barne hezetasuna eta barne hotza sortuko dizkigute eta une honetan barne lehorra eta beroa behar ditugu birusa biderkatu eta ugaritu ez dadin.

– Eta zer jan dezakegu orduan gure organismoa indartzeko eta osasuntsu mantentzeko?

Zereal integralak, lekariak, berdura guztiak orokorrean (sustraidunak eta borobilak bereziki), misho sopa, haziak, algak, fruitu lehorrak, haragi zuria eta arraina. Defentsak altxatzeko echinacea, artemisa annua..., eta infekzioentzat propoleoa edo oregano olioia gomendatuko nizuke. Egunero nahi beste edan dezakegu Kukicha infusioa, jengibre, ezti eta limoi zukuarekin eginiko edaria. Bestalde, eztarria garbi izateko gargarak egin ditzakegun: ura eta “árbol de te” olioaren tanta batzuekin; edo ez kai (tomillo) infusioari limoi, gatza eta bikarbonatoa nahastu eta gargarak egin.

MIREN ARISTI BERNEDO, MEDIKUA:

“Egoera aldatzearekin batera, ospitaletako karga ere handituko da”

– **Zein da zure gaur egungo lan egoera?**

Familia- eta komunitate-arretako egoiliarra naiz, baina momentu honetan nire lanpostua aldakorra da, beharren arabera honako hauek egiten ditut: anbulatorioan, larrialdietan, ospitaleko plantan, telefono-deiak egiten... Une honetan etxeko ospitalizazioan nago eta Donostia Ospitaleko Larrialdietan egiten ditut txandak.

– **Gripea eta koronabirusa parekatu ohi ditugu. Mediku-ikuspegitik, zein alde dago bataren eta bestearen artean? Zuzena da parekatze hori? Tratamendua bera da?**

Bi gaixotasunak, gripea eta koronabirusa, arnas-bidetik kutsatzen dira. Antza denez, Covid-19ak ohiko gripeak baino transmititzeko ahalmen handiagoa dauka. Gripeareen kasuan, populazioaren zati handi batek immunitatea garatu edo txertoa jarri du. Bestalde, Covid-19a berria denez, printzipioz memoria immunologikoa ez dago gure alde. Horrek eragiten duena da, batetik, populazioaren parte handiagoa kutsatu ahal izatea aldi berean. Horren ondorioz, bestetik, kasu gehiago daudenez, pertsona larri gehiago daude momentu berean eta osasun-sistema kolapsatzeko aukera handiagoa da. Covid-19aren hilkortasun-tasa ez dago finkatuta, baina uste da gripea baino altuagoa dela. Covid19aren sintomak gripeareen oso antzekoak dira: sukarra, artikulazioetako mina, ez-tarriko mina, eztula eta arnasteko zailtasuna. Infekzio biriko guztietan bezala, printzipioz, tratamendua sintomatologikoa da.

– **Ibuprofenorik hartu behar ez dela zabaldu da sare sozial eta komunikabideetan, arriskutsua izan daitekeelako. Horrela da?**

AEMPSk (*Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios*) jakinarazi du gaur egun ez dagoela daturik ibuprofenoak infekzioa okertzen duela baieztatzeko. Hala ere, gida berriek paracetamol erabiltzea gomendatzen dute sukarra dagoenean, baina, oraingoz ez dago kontraindikaturik ibuprofenoaren erabilera.

– **Esan eta esan ari zaizkigu oso beharrezkoa denean baino ez jotzeko ospitaleetara. Baina, hain egoera gogorraren aurrean, ez da erraza. Nola bizi duzue zuek jende kolapso hau ospitaleetan?**



Egia da azken asteetan urgentzietako karga asistentziala murriztu egin dela. Gomendioak jarraitu egin direla adierazten du horrek eta zerbitzuen erabilera egokia egin dela. Aldi berean, erakusten du urtean zehar baliabideen erabilera desegokia egiten dela. Beraz, emergentzia-egoera honetan sistemaren funtzionamendu egokian pentsatzen dugun bezala, urtean zehar ere honekin kontzientziatuta egotea garrantzitsua da. Momentuz, ospitalea (kasu larriak artatzeko gunea) ez dago kolapsatua, baina, kasu larriak ez direnak tratatzeko guneek (anbulatorioak, arreta-telefonoak...) lan- karga handia daukate dagoeneko. Hala ere, aurreikusten da datozen asteetan egoera aldatu egingo dela eta ospitaleetako karga ere nabarmen handituko dela.

– **Zein aholku emango zenieke herritarrei egoera hau ahalik eta hoberen eramateko?**

Argi izan behar dugu aldi baterako egoera izango dela. Hori dela eta, behin eta berriz errepikatutako diren eta denok ezagutzen ditugun gomendio eta neurriak jarraitzea ezinbestekoa da kutsatze berriak prebenitzeko eta kutsatutako paziente guztien arreta bermatzeko.

MARIA SERRANO, ERIZAINA:

“Gogorrena babes-jantzia hainbeste denboran soinean eramatea da”

– **Zer ari da gogorrena izaten lan-jardunean?**

Hainbeste ordu zeraman behar izatea babes-jantzia soinean. Batetik, buzoa, maskara, betaurreko bereziak... ez dira erosoak, min handia egiten dute, eta jardunaren amaierarako igarri egiten da hori. Bestetik, isolamendu-gunean bero handia egiten du eta hainbeste tramankulurekin itogarria da. Sekulako beroa pasatzen baita hainbeste orduren ondoren; bateko bata, besteko betaurrekoak, txanoa... aurpegian hazka egin nahi duzu eta ezin! Niri dagokidanez, horixe da gogorrena. Gaixoei begira, berriz, isolamedua oso gogorra da: ezin dute etxekoekin edota ingurukoekin harremanik izan (birusa kutsakorra izan daitekeen bitartean, behintzat), eta egoera latza da bakarrik pasatzeko, aspertu egiten dira... Hori ikustea ere gogorra izaten dihardu.

– **Garrantzi handia ematen ari zaio zuen lanari, eta ez da gutxiagorako. Suposatzen dut zuek ere beldurra izan duzuela, zuengatik, etxekoengatik, gertukoengatik... Nola sentitzen zara horrelako egoera baten aurrean?**

Egia da jendearen beldurra sumatzen dela; baita kezka ere, familiarengatik, lagunengatik, ingurukoengatik... Era berean, nabaritzen da jendea gugatik, osasun arloko langileengatik, kezkatuta dagoela, eta interesa duela nola gauden jakiteko, batez ere, birusarekin kontaktu zuzena dugunean. Egia esan, asko eskertzen da jarrera hori. Eguneroko txalo-zaparradarena ere hunkigarria da! Niri dagokidanez, ez nago beldurtuta, guztiz babestuta aritzen baikara, eta, uste dut errazagoa dela lanetik kanpo kutsatzea lanean bertan baino. Osakidetza ezarritako protokoloak guztiz ziurrak dira, eta alde horretatik oso pozik nago.

– **Pentsatzekoa da psikologikoki ere gogorra izango dela egoera honetan bizitzea. Nola egiten duzu eramangarriagoa izateko?**

Dударик gabe, egoera latza da, baina askoz arinagoa egiten da jakinda inguruko jendearen babesa duzula, beti zugatik eta zure osasunagatik kezkatuta. Nire kasuan, Eibarren bakarrik nagoen arren, inguruko babesa eta maitasuna pantailea bidez edo telefonoz jasotzen dut Asturiastik. 22 urte baino ez ditudan arren, uste dut egoera gogor honetatik asko ikasiko dudala.



– **Esan eta esan ari dira oso beharrezkoa denean baino ez jotzeko ospitaleetara. Baina, hain egoera gogorraren aurrean, ez da erraza. Nola bizi duzue zuek jende kolapso hau inguruko ospitaleetan?**

Gauza jakina da egoerak histeria kolektiboa sortu duela, baina, nire iritziz, osasun arlokook lasaiago gaude, gure kezka bestelakoa baita: ospitaleak gainezka egitea, planta betetzea, pertsonal falta egotea... Gu, gure aldetik, egoerari dagozkion prebentzio-neurriak oso zorrotz betetzen ari gara birusarekin harremanetan gauden bakoitzean: eskuak etengabe garbitu, babes-neurriak...

– **Zein aholku emango zenieke herritarrei egoera hau ahalik eta hoberen eramateko?**

Eman nahi ditudan aholkuak Osasun Ministeritzak etengabe ematen dituen berberak dira: etxean geratu behar da, denbora betetzen saiatu jardura atseginak eginez, desplazamenduak saihestu edota mugatu... Guzti hori berrogeialdiak irauten duen bitartean, horrela bakarrik lortuko baita hainbestetan aipatzen den kurba gelditzea. Nork bere harri-koskorra jarriz gero eta arduraz jokatuta, apurka-apurka aurre egingo diogu egoerari, beste herrialde batzuetan gertatzen ari den bezala.

Martxoak 19/20

San Jose egunarekin hasiko zen beste egoera batean lau eguneko zubiaz gozatzeko aukera eskainiko zigun tartea. Eguen horretan **1.190 gaixo** zeuden **EAEn**, euretako **bederatzi Eibarren**. Ordura arteko hildakoen kopurua 53koa zen, euretako hamahiru azken orduetan; **Bizkaiko ospitale bateko erizain bat** zegoen tartean, osasungintzako lehen langilea. Araban kutsatutakoak 621 ziren, 393 Bizkaian eta 176 Gipuzkoan; erietxeetan, bestalde, 455 zeuden.



Martxoaren 20an Covid-19 positibo bat atzeman zuten **Egogain Gerontologia Zentroan**. Azken 24 orduetan 16 heriotz gehiago izan ziren EAEn eta 21 sendatu ziren. Gipuzkoan 223 positibo zeuden, euretatik 79 ospitalizatu. **San Andres Zaharren egoitzan** bizi zuten egoera salatu zuten egun horretan eta Eibarko Udalak ere bat egin zuen laguntza eskatzean. Udalak Osakidetzaaren esku laga zituen bai **Torrekua eta** baita **Ipuruako Merkatu Plaza** ere; gauza bera egin zuten euren azpiegitura eta altzariekin Hotel Unzaga Plazak, Eibarrooms-ek eta Ixua Hotelak. **Nagusilane**k, bestalde, **Zilarrezko Haria** doako telefono bidezko zerbitzua indartu zuen, solasaldi atsegina batekin bakardadean aurkitzen diren adineko pertsoneri laguntzeko. Eta, osasun-krisiari aurre egiteko neurri moduan, **120 euroko dirulaguntza** zehaztu zuten Eibarko **ume eta gazte bakoitzarentzat**; horrela, “Umeak Eskolara” eta “Dirulaguntzak ikasleei” programetarako partida 570.000 euroraino handituz.



ROSA JAUSSEI, EIBAR BHI-KO ZUZENDARIA:

“Ikasleak sarearen bidezko lotura eta jarraipena egitea garrantzitsua da”

– Ikastetxeak ixteko agindua joan den astean iritsi zen eta ordutik ikasleak etxean daude. Nola ari zarete moldatzen egun hauetan?

Irakasle gehienak online ari dira, eta horretarako gure webgunea moldatu behar izan dugu. Bertan gela bakoitzaren ordutegia zehaztu dugu, egunero egin beharreko lanekin. Beraz, ikasle bakoitzak bere etxetik eguneko plangintza ikus dezake. Egoera honek jarraitzen duen bitartean garrantzitsua da ikasleak sarearen bidezko lotura eta jarraipena egitea. Zentzuz jokatu behar dugu, ziurtatu behar dugu denak gutxieneko batzutara ailegatzen direla, baina ez dugu bidezkoa ikusten egunero 6 ordutan lanean jardutea. Ikasleek etxetik ezin dute hainbeste egin. Ezin diegu larregi eskatu, baina, aldi berean, aurrera egin behar dute. Nola neurtu hori? Oso zaila da.

– Irakasleak ikastetxean zaudete edo etxetik diharduzue lanean?

Lehenengo hiru egunetan zuzendaritzako kide eta irakasle batzuk ikastetxean egon gara, baina atzotik denak etxean gaude. Kontua da aginduak apurka-apurka joan direla iristen, eta egunetik egunera gero eta zorrotzagoak izan direla. Ikasleak eta irakasleak, orohar, hasieran ez gara arazoaren garrantziaz jabetu eta Hezkuntzatik ere ez dizkigute mezu zehatzik bidali. Egoeraren larritasunaz jabetu gabe, ikasle batzuk (ez denak) lasaiegi joan ziren etxera eta ikas-materiala geletan utzi zuten (liburuak, apunteak...). Lehen egunetan ikasle horiei eta etxetik ikasteko oztupoak dituztenei arreta ematen egon gara. Baina, esan bezala, neurriak zorrotzen joan dira eta, azkenean, ikastetxea guztiz itxita geratu da.

– Beraz, ikasle batzuek ez daukate bitartekorik etxetik ikasi ahal izateko...

Hori da arazoetako bat. Gehienek badituzte baliabideak, baina gutxi batzuek ez daukate ordenagailurik edo wifirik. Gainera, batzutan gertatzen da tresna falta zaiela ikasketetan arazo gehien dauzkaten ikasleei. Saiatu gara ikastetxean egoten inprimatutako materiala emateko, baina Udaletik debekatu egin digute. Presio handia izan dugu eta, azkenean, ixtea erabaki dugu, egoerak horrela eskatzen duelako gainera. Gure kezka da nola heldu ikasle gutxi batzuegana: ohiko jar-



dueran zaila bada, oraingoan are gehiago. Bueltatzen garenean, Aste Santutik bueltan ziurrenik, egon diren kalteak edo galerak nola konpentsatzen ditugun ikusi beharko dugu.

– Nola moldatzen ari dira irakasleak euren lana etxetik egiteko?

Telematikoki lan egiteko esan digute, baina ez digute esan nola egin eta dena oso zabalik gelditu da. Irakasle batzuk materia bideokoferentzia bidez ematen ari dira, beste batzuk bideoak grabatuz, emailez... Guretzako ere egoera hau guztiz berria da eta apurka-apurka daukagun errealitatera egokitzen ari gara, bakoitzaren trebetasunaren arabera.

AITZIBER URKIOLA, ERIZAINA BERGARAKO ZAHARREN EGOITZAN:

“Langileok pazienteak kutsatzeko beldurra dugu”

– Zein da zure zeregina erizain moduan?

Gure egoitzan 103 egoiliar daude eta txanda bakoitzean erizain bat egoten da eurekin (goiz eta arratsaldeko txandak ditugu). Lan karga handia izaten ari da. Gero, solairu bakoitzean lau erizain-laguntzaile izaten ditugu eta eurek lan handia egiten dute. Goizetan Osakidetzatik etortzen den sendagile bat egoten da, eta psikologoarekin, gizarte-langilearekin eta fisioterapeutarekin taldea osatzen dugu.

– Nolako egoera bizi duzue zahar etxean koronabirusaren ondorioz?

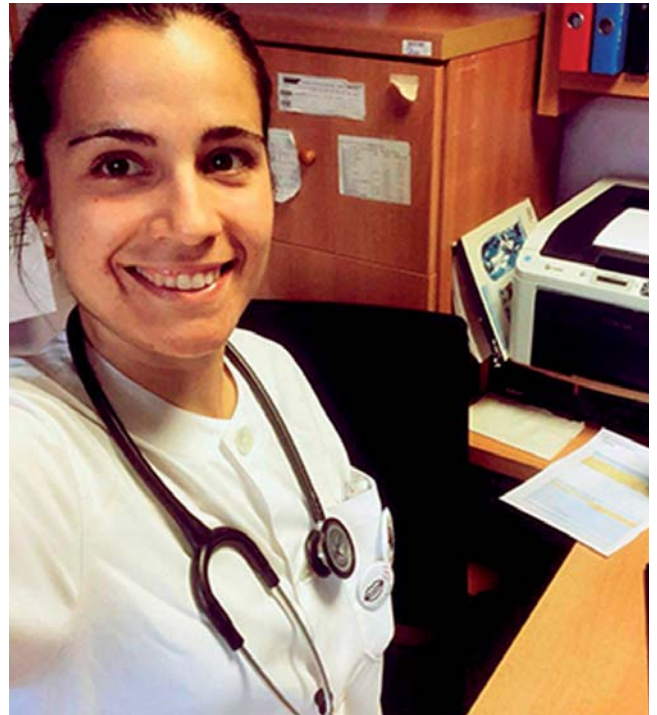
Momentuz ez dugu koronabirus kasurik, guk dakigunez behintzat, baina zapatutik aurrera egoitzako atea itxi ziren eta langileak bakarrik sartu gaitzke. Familiarrak ezin dira bisitan joan eta egoiliarrak ezin dira kalera irten. Batzuk autonomoak dira eta kalera irteten ziren buelta bat ematera, baina orain aislatuta daude. Bestalde, egoitza barruan mugatu egin dugu egoiliarren mugimendua solairuetan gora eta beheara ez ibiltzeko. Beraz, lo egiten duten solairutik ezin dira mugitu. Burua ondo dutenei kostatu egiten zaie, egoera honek desorientatu egiten dielako. Lehen libre ibiltzen ziren egoitza barruan, baina orain ekintzak barruan egiten dira, tokatzen den solairuan, eta bizimodua aldatu egin da.

– Nola kudeatzen dute familiarrak ikusi gabe egotea eta behin eta berriz hedabideetan koronabirusa adineko pertsonentzako oso arriskutsua dela entzutea?

Kognitiboki ondo dauden egoiliarrek beldurra dute. Badakite arrisku-taldearen barruan daudela. Momentuz burbuila baten barruan daude eta ez dugu koronabirus kasurik. Arnas-patologiak edo sukarra izan dutenak aislatu egin izan ditugu, baina tratamenduarekin sendatzen joan dira eta pentsatzen dugu ez dugula positiborik.

– Koronabirusa duten edo ez jakiteko testak egiten zaizkie?

Ez. Arnas-patologiak koronabirus kasuak bezala tratatzeko esan digute eta zuzenean pazienteak aislatzeko, eta maskara eta guanteak ipintzeko. Kasuren bat asko okertzen bada, langileok babeserako jantzia jantzi beharko genuke.



– Langileek nola bizi duzue egoera hau?

Orokorrean dugun lan karga normalaz gain, beste gaitz bat dugu orain. Betiko patologiek hor jarraitzen dute, eta erorketak, edemak eta horrelakoak gertatzen jarraituko dute. Guzti honek estres gehiago sortzen digu guztioi. Langileok pazienteak kutsatzeko beldurra dugu, gu izatea koronabirusaren eramaileak, asintomatikoa izanik birusa transmititu daitekeelako. Zahar etxean langileok gara foku bakarra.

– Ez duzue lan makala aurretik.

Azkenean lana atera egin behar da eta ea pasatzen den eta ez zaigun guri tokatzen, guri tokatuz gero egoera asko zailduko zelako.

– Arlo psikologikoa modu berezian lantzen duzue langileen artean eta adineko pertsonekin?

Guztionez da arraroa egoera hau eta modu berezian bizi dugu sektore guztietan. Egoiliarrek familiarrak asko botatzen dituzte faltan eta gogorra da. Familiarrak ezin direnez bisitan etorri, telefono deien bitartez komunikatzen dira. Horrela bada ere, garrantzitsua da harremana mantentzea eta kontaktua ez galtzea.

Martxoak 21



Zapatuan, martxoaren 21ean, **Debabarrenan 22** ziren kutsatuak, euretako **13 Eibarkoak**; egun horretan Elgoibarren hiru zeuden, Ermuan bi eta bakarra zuten Deba, Mendaro, Mutriku eta Soraluzen. Mallabiak ez zuen gaxorik. Arabak zituen gaixo gehien EAEn (801, 98 kasu berrirekin), Bizkaiaren aurretik (651, 112 berriak) eta Gipuzkoan 273 zeuden, 50 kasu berrirekin. Egun horretan **debekatu** ziren **hileta-elizkizunak eta agurrak**; hala ere, ehorzketa-enpresek gutxieneko zerbitzuak eskaintzen jarraitu zuten. Agurrak pandemiatik irtetzerakoan egingo zirela jakinarazten hasi ziren **eskeletan**. Bestalde, ospitaletan erabiltzeko materiala **3D inpresorekin** egiteko plataforma sortu zuten. Azkenik, zabortegian desagertuta segitzen duten **Joaquin eta Albertoren omenezko kantua** egin zuen **Mursegok**.

Joakin

eta

Alberto

zaborgoan

ZALDIBAR ARGI-

KIROLARI EIBARTARRAK: etxean bai, baina geldirik ez

ANDER ROMARATE, IGERILARI ETA ENTRENATZAILEA:

– Nola moldatu zara egoera berrira?

Guztontzat da egoera txarra, baita kirolarientzat ere. Erresistentziako kirol indibidualeko kirolariek egiten dut lan eta kasu askotan orain zuten hasia denboraldia. Beraz, plan guztiak pikutara joan dira. Beste arazo bat da ez dakigula noiz egingo diren atzeratu diren txapelketak. Orduan, arazoa bikoitza da. Joan den astean Espainiako Txapelketa lehiatu behar zuten kirolariak entrenatzen ditut, euren denboraldiko helburu garrantzitsuenetako bat, baina ezin izan zuten egin eta urritik egindako lan guztiak ez zuen ezertarako balio izan. Orain ez dakigu zerotik hasiko garen edo zer, baina ezin dute forma jaitsi, hau pasatzen denean txapelketak hasiko direlako berriz ere.

– Egoera honen aurrean zein izango litzateke zure aholkua?

Lehenik eta behin, estresa alde batera uztea, ez zoratzea. Egoera berak estresa sortzen digu eta ezin gara zoratu kirola egiten. Arlo mentalak kalte handia egiten dio kirolariari. Orduan, erresistentziako kirolariek arrabola egin dezakete, korrika egiteko zinta dutenek korrika egin... egunero 45 minutu asko jota, burua garbitzeko eta forma mantentzeko. Bestetik, indarra lantzeko ariketa asko



egin ahal dira: ur botilekin, motxilak kargatuz, gomekin... ez da material berezia behar. Nirekin dabilzan kirolari batzuek, adibidez, inoiz baino gehiago entrenatuko dute orain, denbora gehiago dutelako. Forma galdu beharrean, hobetu egingo dute batzuek.

PELLO OSORO, TRIATLETA:



“Egoera berrira moldatu beharra daukagu, jende guztiak moduan. Agian zailena noiz eta nola bukatuko den ez jakitea da. Hau da, argi dago genituen helburuak atzeratu edo bertan behera gelditu direla, baina gogorrena agian ez da hori, baizik eta helburu berriak markatzeko zailtasuna. Inork ez daki noiz bukatuko den guzti hau eta, beraz, ezin helburu berri garbirik eduki.

Nik triatloia egiten dut, eta ohitura daukat bizikleta arrabolan ipini eta bertan entrenatzeko. Beraz, alde horretatik arazorik ez. Lesio baten erdian harapatu nau honek eta korrika egiteko arazoak ditut, beraz ez diot buelta handirik eman, bestela ez dakit zer egingo nukeen (barreak). Igeriketa egitea bai dela ezinezkoa.

Momentuz asko entrenatzen dihardut etxean, bizikleta egiten dut egunero eta baita indarra lantzeko ariketak ere. Gutxienez dena bukatutakoan berriro zerotik ez hasteko”.

KIROLARI EIBARTARRAK: etxean bai, baina geldirik ez

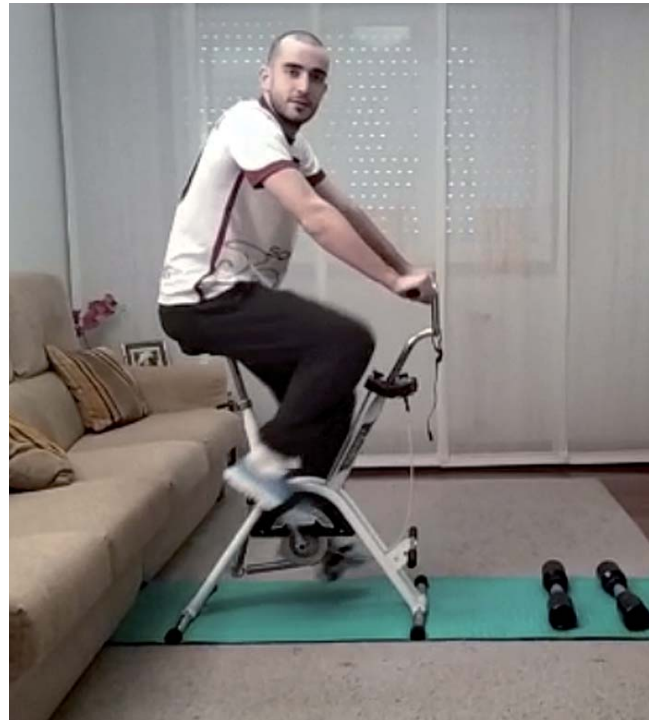
AXIER GISASOLA, ESKUBALOI JOKALARIA:

– Zelan jarraitzen duzu entrenatzen?

Entrenamenduak bertan behera geratu dira, baina hautsa hartzen zegoen bizikleta estatikoa etxera igo dut, baita pesa batzuk ere. Errutina bat hartuz, forma mantendu eta buelta hain gogorra ez izateko ahal dudana egiten dut etxean dagoen espazioan.

– Nola aldatu da denboraldia zuentzat honen ondorioz?

Ez dakigu zenbat luzatuko den egoera hau, eta uste dut liga berriz hasi beharko dugula. Azken entrenamenduan bagenekien bi jardunaldi etengo zirela, eta bi aste izango balira, bi aste beranduago bukatuko genuen liga. Baina egoera honen aurrean hirugarren jardunaldia ere etengo da eta luzerako doa. Gure ustez, liga berriz martxan jartzen bada, une horretan tokatzen zaigunaren aurka jolastuko dugu. Atzeratutako partiduak astean zehar jokatuko ditugu agian. Baina momentuz hau guztia pasa behar da eta, horretarako, bizi dugun egoeraz konziente izan behar gara eta gauzak ondo egin.



AITZIBER URKIOLA, TRIATLETA:



– Nola egiten duzu kirola etxean?

Arabola egiten dut bizikletaren inguruko entrenamenduak egiteko eta, bestela, ariketa fisikoak egiten ditut (material nahikoa daukat, eskerrak).

Mugikortasuna ez galtzea eta forma ahal den heinean mantentzea da helburua. Arrabola egiten dut batez ere, ordenagailura konektatuta eta programa berezi batekin (Zwift). Triatloikoek taldetxoak sortu dugu eta *online* geratzen gara bakoitza bere etxetik baina elkarrekin egin ahal izateko. Motibatu egiten gara horrela, baina egoera berri hau nahiko gogorra da kirolariontzat. Kirola etxe barruan egitea ez da gauza bera, ez fisikoki ez mentalki.

– Egoera honek nolako kaltea eragin dizu denboraldiari begira?

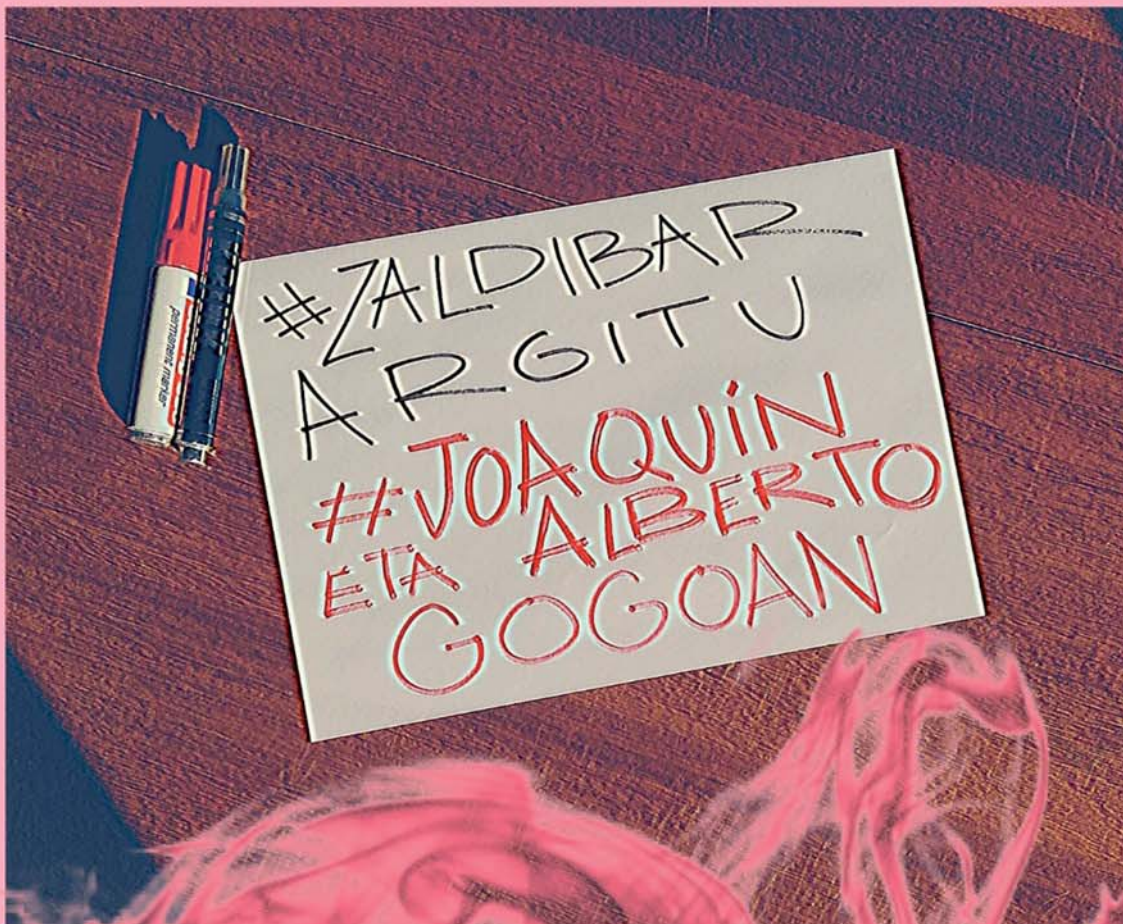
Eibarko Duatloia bertan behera geratu zen. Gero, Espainiako Kopa egin nahi nuen. Lehenik, Iruñeko triatloia maiatzean, baina bertan behera utziko dutela uste dut. Bigarrenik, Bizkaia Triatlon, Urdaibai egiten dena. Eta gero, beste pare bat. Maiatzeko probak bertan behera geratuko direla uste dut, ikusi beharko da. Gutxienez, etxean aktibo egoten jarraitzen dut, lana ere egiten dut eta ez naiz geldirik egoten. Burua entretenituta dut eta mugitu egiten naiz. Gainera, kirola egiten duzun momentuetan burua pixka bat garbitzen duzu.

5

0

egun

Joaquin eta Alberto gabe



Ostegunero kuarentena dirauen bitartean

EZ DADILA AHAZTURAN ERORI

Egin zure kartela edo marrazkia etxean, 20:30etan lehiotik erakutsi eta sare sozialetara igoko ditugu #zaldibarargitu eta #joaquinetaalbertogogoan hashtag-ak erabiliz

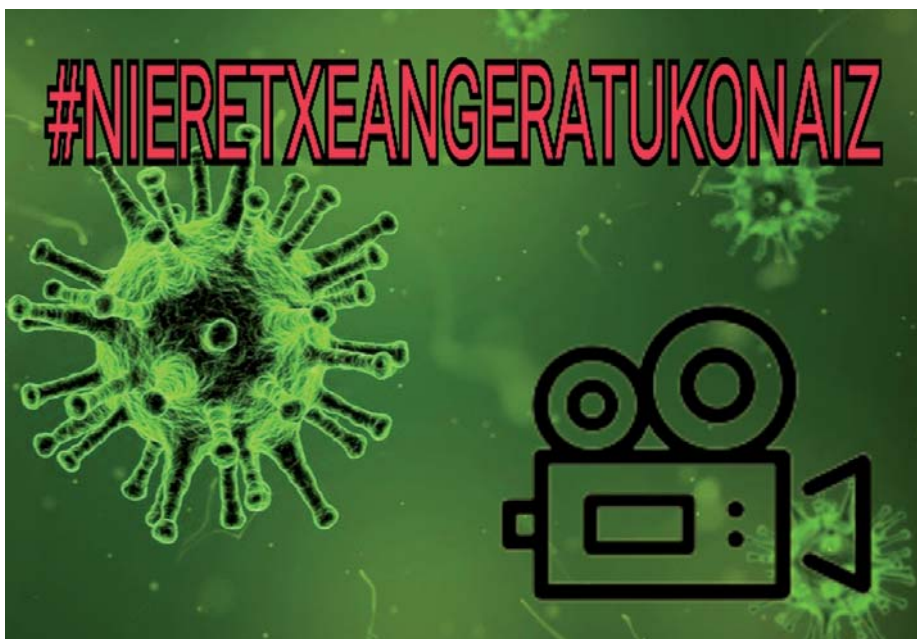
SAREAK ETA LEHIOAK BETEKO DITUGU

#zaldibarargitu #joaquinetaalbertogogoan

Martxoak 22



Hilaren 22ko domekan aurretik zabaldu zen zurrumurrua egiaztatu zen eta Espainiako gobernuak **alarma egoera beste bi astez**, apirilaren 12ra arte, luzatu zuen. **Eibar Ospitalean 18 gaixo** zeuden ospitalizatuta koronabirusagatik eta beste bederatzi Mendaron. Araba Ospitalean (Txagorritxu eta Santiago) 326 zeuden ingresatuta; Bizkaian, Gurutzetan 119 zeuden eta Galdakaon 111; eta Gipuzkoako Donostiako Ospitalean 50. **Guztira 812 pertsona** zeuden **ospitalizatuta EAEn**, euretako 17 Eibarkoak. **Zaldibar Argituk kazerolada** deitu zuen arratsaldeko 20:30rako; ordu eta erdi geroagorako, 22:00etarako, **erabateko konfinamendua** eskatzeko beste **kazerolada** bat deitu zuten Urkullu lehendakaria ETBn elkarrizketatu behar zutela aprobetxatuta. Egun horretan iragarri zuten baita Udal Kirol Patronatoaren eta Udal Musika, Zeramika eta Marrazki **eskolen tasak itzuliko** ditzutela, zati proportionalean.



Martxoak 23



Martxoaren 23an, “zubitik” bueltan, 2.421 lagun ziren kutsatutakoak **EAEn** eta **120 koronabirusak jota hil zirenak**. Egun horretara arte, 7.047 ziren egindako detekzio-probak: bezperan bakarrik 862 egin ziren. Gure eskualdean 39 ziren baieztatutako koronabirus kasuak, euretako 18 Eibarren. Atzetik zetozen Elgoibar (7), Deba (5), Mutriku (4), Ermua (3) eta Mendaro eta Soraluze (banarekin). Mallabian kasu barik jarraitzen zuten. **Kontsumobidek** arretarako bigarren telefono-linea bat zabaldu zuen. **Gureak taldeko** 2.500 beharginen jarduera etetea adostu zuten enpresak eta sindikatuek. Eta **foball profesionala geldirik** egongo dela erabaki zuten, Espainiako gobernuak baimena eman arte.



Martxoak 24



Martitzenean, martxoaren 24an, **Eroskik** haurdun, zahar, ezindu eta osasun arloko langileei **lehentasuna ematea** erabaki zuen erosketak egiterakoan, eurendako ordutegi bereziak prestatuz; aurrekoarekin hainbat gomendio kaleratu zituzten. Arratsaldez Egogain eta San Andres **zaharren egoitzak desinfektatu** zituzten. **Herriko kaleak**, egunean birritan jarraitu zuten egiten: lehenik egunez, jende gehien pilatzen den tokietan, eta bigarrenik gauetz, kontainerretan. Udalak egindako deiari erantzunez, bestalde, eibartarrek **osasun- eta higiene-material** ugari eskaini zuten San Andres egoitzarako eta udal zerbitzuetarako, udaltzainen bitartez jasoz. EAEn 2.728 lagun ziren kutsatutakoak eta 133 hildakoak, Osasun sailburuak esan zuenez. Egindako detekzio-probak 7.646 ziren eta ospitaleko alta jasotakoek 96. **Eibarren 21 koronabirus kasu** baieztatu ziren eta Elgoibarren zortzira igo zen kopurua; eskualde osoan 46ra. **Eusko Jaurlaritzak** 841 milioi euro bideratuko zituela jakinarazi zuen **osasun-sistema indartu eta herritarrei laguntzeko**; eta Osasun Sailaren kontingentzia-planak Zaintza Intentsiboetako Unitateetan ohe-kopurua bikoiztea ahalbidetuko zuela. **Armeria Eskolan 3D inprimagailuekin** osasun langileentzako biserak fabrikatzen ziharduten, DYAren birtartez banatzeko. Udalak **Eibar Merkataritza Gune Irekiari dirulaguntza bikoiztuko** ziola egoerari aurre egiten laguntzeko kaleratu zuen, 38.900 eurotik 77.800era igota. Bestalde, **Zaldibarko zabortegean** Alberto eta Joaquin bilatzeko operatiboak lanean jarraitzen duela esan zuen Jaurlaritzak, obra zibileko ekipoa 100 lagun inguruk osatzen dutela jakitera ematearekin bat. As Burgas Galiziako Etxeak urtero maiatzerako antolatzen dituen “**Dia das letras galegas**” jaiak bertan behera lagatzea erabaki zuen. ...eta kitto! Euskara Elkarteak Eibarko dendari eta ostalariekin bat egiten duela kaleratu zuen, doaneko aholkularitza eta itzulpen zerbitzua eskainiz.

Martxoak 25



Eguaztenean, hilaren 25ean, 56 ziren ordurako **Debarrenan kutsatutako herritarrak**, horietako 24 Eibarren. **Eskualdeko ospitaletan 31** lagun zeuden **ingresatuta**: 20 Eibar ospitalean eta 11 Mendarokoan. **AECC Gipuzkoak** Eibarren duen egoitzatik minbizia duten gaixoei eta haien senideei laguntza emateko doako zerbitzua indartu zuela jakinarazi zuen. Maskarak egiten lagundu duten boluntarioei DYAK esker ona adierazten zuen egun horretan, jatorri egipziarreko **Neama Fawzy** eibartarrak etxean berak zelan egiten dituen erakutsi zuen Interneten. Kirola, yoga eta dantza etxean egiteko aholkuak ere eman zituen **Kirol Patronatuak**, hainbat lotura interesgarri partekatuz. **Arropak eta garbigailua** koronabirusaren aurka **desinfektatzeko** moduak ere jakinarazi zizkiguten. Beste jai batzuk, oraingoan **Santa Kurutzekoak**, **atzeratu** egingo dituztela jakinarazi ziguten. Eta jendeak bikain erantzun zion bi egun lehenago Ego Ibarrak publikatutako Eli Lakuestaren argazkian agertzen ziren pertsona gehienak identifikatuta. Gazte askoren buruetan zebilen gaiari ere data ezarri zioten egun horretan: **Selektibitatea** uztailaren 6tik 8ra egingo dela erabaki zuten. Ezohiko deialdia uztailaren 20tik 22ra bitartean laga zuten.



JUAN SANCHEZ VALLEJO, PSIKIATRA:

“Beldurrarekin pentsamena usurpatu digute”

– 10 egun daramatzagu konfinatuta eta beste 17 egun egon beharko gara horrela gutxienez. Nola egin diezaiokegu aurre egoera honi?

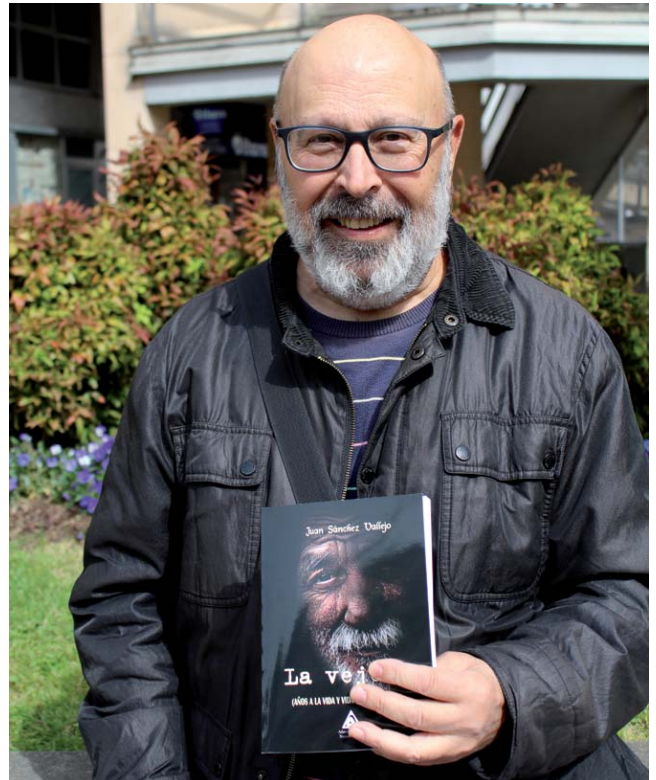
Egoera hau jasatea besterik ez zaigu geratzen, ez digute beste aukerarik uzten. Egoera honetan jarri gaituzte eta aginduak besterik ez dizkigute eman, animaliak izango bagina bezala. “Zuek etxera!”. Espainiako erregeak eta presidentek diskurtsoak egin dituzte (gizartean alarma sortuz), baina zergatik ez dira epidemiologoak irten azalpenak ematera? Azken finean, eurek dute egoera honen inguruko jakintza. Koronabirusa zer den, nolako arriskuak sortu ditzakeen, sortzen dituen patologiek nolako garrantzia duten... azaldu beharko lukete. Epidemiologoek agerpena beharrezkoa da, beldurra erabili barik egoera azaltzeko, eta telebista kate guztiek eman beharko lukete euren agerpena. Gero, informazio horrekin bakoitzak erabaki dezala zein neurri hartu, higienikoak batez ere. Askok nabarmendu da maskaren garrantzia, bi metroko distantzia mantendu behar dela eta abar, baina ez hainbeste norbanakoen higieena. Hainbat tokitan agertu izan dira zientzialari batzuk, baina guztiok dakizkigun lau arruntasun esan dituzte. Hori da jaso dugun informazio urria, beste guztia aginduak izan dira.

– Epidemiologoek azalpen gehiago emanaz gero, herritarrok beste modu batean kudeatuko genuke egoera hau?

Noski. Modu errealago batean ulertuko genuke egoera hau, modu zientifikoago batean. Eta, batez ere, beldurra edukitzea ekidingo genuke. Beldurra inoiz ez da ona izaten, sekula. Beldurrak egoera kaotikoak eta harrigarriak sortzen ditu. Beldurrarekin jendeak agindutakoa betetzen du, bestela errepresaliatuko, zigortuko edo ospea kenduko digutelakoan. Beldurrak jendea kikiltzen du, pentsarazi beharrean. Eta, zentzu horretan, astakeriak egiten dira. Momentu honetan egoera kaotikoa bizi dugu beldurrak lagunduta.

– 15 eguneko konfinamendua ezarri zuten lehenik, orain epe hori luzatu dute eta ez dakigu berriz gehiago luzatuko duten. Koarentena luze izango dela onartzea komeni zaigu edo egunez egun joan behar gara?

Gauza biak egin beharko genituzke. Luzea izango dela sartu behar dugu buruan, baina egunerokoa da garrantzitsuena. Inportantea da esnatzen garen momentutik zereginak edukitzea.



– Noiz pasako da egoera hau?

Berandu baino lehen. Genero honetako epidemiek 3 edo 4 hilabete irauten dute. Beraz, pandemia honek ez du 4 edo 5 hilabete baino gehiago iraungo, gripe arruntarekin alderatuz antzeko portaera birala duelako. Batzuetan patologia larriagoak sortzen dira eta beste batzuetan ez hainbeste. Dena dela, zenbakiak aipatuz, gaur arte 2.000 pertsona inguru hil dira Espainian koronabirusarekin. Iaz, adibidez, 300.000 minbizi kasu erregistratu ziren eta erdia hilko da epe laburrean. Eta 2018an, bestetik, 40.000 lagun hil ziren kutsaduraren ondorioz. Zifra horiek ez dira hainbeste aipatzen eta larriak dira baita ere. Horrek pentsarazi egin behar gaitu eta koarentena sasoi hau ona izan daiteke horretarako, pentsatzeko.

– Nola itzuliko gara normaltasunera? Nola eragingo digu guzti honek?

Gizakiak ahazteko gaitasun handia du. Sigmund Freudek esan zuen bezala: “pasatu dena pasatu egin da eta ez du arrastorik ere uzten”. Bizitakoa errepimitzeko eta ahazteko gaitasun handia dugu. Nork gogoratzen du orain A gripearen pandemia? Inork. Sufriarazi diona ahazteko gaitasun handia du gizakiak, eta hori oso positiboa da.

Martxoak 26



Hilaren 26ko eguna argitzearekin batera jakin genuen koronabirusak kutsatutako 15 kasu berri izan zirela Gipuzkoako zaharren egoitzetan, eurentako **bi** gure herriko **San Andres egoitzan**. Eskualdean 24 ordu aurretik baino 12 gaixo gehiago zeuden eta **Mallabia** jarraitzen zuen izaten **gaixorik gabeko** herri bakarra Debabarrenan: Eibarren guztira 28 zeuden, Elgoibarren 14, Ermuan eta Deban zortzina, Mutrikun sei, eta Mendaron eta Sorluzen bi bakoitzean. **EAEko gaixoen kopurua 4.000ra** zihoan **gerturatzan**, azken egun horretako 675rekin. Lurraldeka Bizkaiak Arabari aurrea hartu zion dagoeneko (1.850 kutsatu, eta 1.425, hurrenez hurren), eta Gipuzkoan 661 ziren positiboak. Ordura arte **10.142 detekzio-proba** egin zituzten EAEn. Programatutako **kontsultetara ez joateko** eskaera egin zuen **Debabarreneko ESI**ko zuzendaritzak: Mendaroko eta Eibarko Ospitaletakoetaz aparte, baita osasun-zentroetako kasuetan ere. Bezperan komunikabide bati eskainitako elkarrizketan **Miguel de los Toyos** alkateak aurrera egiteko batasun politikoa berebizikoa izango zela zioen eta, iritsiko den krisi ekonomikoaren aurrean, herritarrei, ostalariei eta enpresei laguntzeko duen konpromisoa adierazi zuen. Aurreko egunetan moduan, **udal brigadako zazpi langilek** hiri-altzarietan desinfekzio-lanak egiten jarraitu zuten herriko auzo guztietan. Orain dela pare bat astetik hona **San Andres elizako kanpaiak geldirik** egotea ez du zerkusirik koronabirusarekin; kanpandorreraino doazen eskailerak konpontzeko lanen ondorioa dela esan zigun Xabi Zubizarreta parrokoak, eta baita ezin dela mezarik eta hileta elizkizunik egin bertan. **Gehiengo sindikalak**, azkenik, **protesta egunerako** deia egin zuen gaurko, interes ekonomikoak osasunaren gainetik jartzea leporatuz agintari eta enpresariei.



Neurri zorrotzak eta ardura handia ehortzetxeetan

Koronabirusak gizarte osoan du eragina, baita bizitzaren zikloan azken katebegia osatzen duen piezaren ere, ehortzetxeetan. Inoiz ez da erraza izaten euren lana, baina sasoi honetan are gutxiago. *“Oso neurri zorrotzak hartu behar ditugu orain”*, LOREN BASKARAN Funeuskadiko langileak aipatu digunez. Lana tentsio handiarekin egiten dutela dio Baskaranek. *“Hildako guztiei ez diete koronabirusaren probak egiten. Beraz, ez dakigu zer gerta daitekeen. Lanetik kanpo bizitza bat dugu, familia, eta arduratuta gaude”*. Baskaranek, gainera, asma gogorra du eta koronabirusa bereziki kaltegarria da gaitz hori dutenentzat. Beraz, telelana egiten du ahal den neurrian.

Baliabide justuak

Momentuz Eibarren ez dute koronabirusaren ondorioz hil den pertsonarik hartu, baina bai Gasteizko Txagorritxu ospitaletik ekarritako bi. Koronabirusaren ondorioz hildakoak jasotzeko protokolo zehatza dago ezarrita eta NBEak (Norbere Babeserako Ekipoak) jantzi behar dituzte ehortzetxeetako langileek. Jantziak erabili ondoren, bota egin behar dituzte. *“Arzoa da merkatuan ez dagoela NBE askorik. Ba-tzuk lortu ditugu, baina ez ditugu soberan. Azken finean, guk kasu berezietan erabili izan ditugu horrelakoak, ebolaren kontuarekin eta abar, baina normalean ez”*. NBE gehiago eskatu dituzte, baina zain daude. Eta hildakoen kopurua hazten bada? *“Posible izango li-*

tzateke guzti honek gainezka egitea eta beharrak asetzeko nahikoa baliabide ez izatea. Madrilen, adibidez, gertatu da, eta oso baldintza larrietan dihardute lanean”.

la agurtu barik

Koronabirusa duen pertsona bat hiltzen denean, gorpua zaku estanko batean sartu behar dute lehenik. *“Ez dago hileta elizkizunik edo agurrik, ezta beilarik ere, eta kutxa ondo itxi eta desinfektatu ondoren, tanatoriora, errausketa-labera edo kanposantura eramaten dugu. Hilerrira familiako kide gutxi batzuk bakarrik joan daitezke, beti ere segurtasuneko distantziari eutsiz”*. Errausketaren aldetik, gainera, gorpuak ahalik eta azkarren erretzea eskatu diete, eta horrela zehaztu dute boletin ofizialean. *“Larrialdi egoera honetan, pertsona bat hiltzen den momentutik 24 ordu pasa baino lehenago erretzeko baimena dugu orain”*.

Koronabirusa ez den beste kausa batengatik hiltzen diren pertsonen familiei, bestetik, zera gomendatzen die: *“Etxean hil badira, agurra etxean egitea; eta ospitalean hil badira, ospitalean agurtzea. Gero, gu joango gara gorpuaren bila. Kasu hauetan ez ditugu NBEak erabiltzen, bestela traje barik geratuko ginatkeelako, baina maskarak eta eskularruak erabiltzen ditugu, eta gure esku dauden neurri guztiak hartzen ditugu”*. Baskaranek dio jendeak ulertzen duela neurri berezi hauek hartzea, egoera berezia delako.



Funeraria-Ehortzetxe
Mugica

<p>EIBAR</p>  <p>Beilatokia Funeuskadi Eibar: Otaola, 27</p>	<p>ELGOIBAR</p>  <p>Beilatokia: SIGMA Industrialdea (Olasoko hilerriaren ondoan)</p>
---	---

Bulegoa Eibarko erdialdean



24 orduko zerbitzu iraunkorra

943 20 19 51 | www.funeuskadi.com

Euskadiko Lehen Ehortze Taldea





PUBLI RESA
objeto publicitario



merchandising



serigrafia



lanerako erropa

Armagin, 3-5 beheak

publiresa@publiresa.com
943 701 497 / 687 879 667



Euskara Elkartea

ZUEKIN GAUDE

herritar eta bezero guztiekin gaude

Konfinamenduak irauten duen bitartean ...**eta kitto!** aldizkaria mugikorrean, tabletan edo ordenagailuan irakurri ahal izango duzue.

www.etakitto.eus eta sare sozialak erabiliko ditugu aldizkariaren bertsio digitala zabaltzeko.

PDFa emailez jaso nahi baduzue, bidali email bat komunikabideak@etakitto.eus-era zure izen-abizenekin eta helbidearekin (mezu horretan “informazioa jasotzeko baimena ematen dut” testua gehitu beharko duzue).

Publizitatea jartzeko: publizitatea@etakitto.eus
Eskelak-eskertzak komunikabideak@etakitto.eus helbidean jasoko ditugu

Sustapen arloko egitasmoiei dagokienez (Berbetan mintzapraktikako programa, Ongi Etorri harrerakoa eta merkatari eta ostalarien Euskeraz Primeran!), haiei zerbitzua eskaintzeko modua ere aldatu eta moldatu egin dugu, baina haria ez dugu eten.

Harremanetarako: elkartea@etakitto.eus

Eutsi goiari eta BIZI EUSKARA ETA BIZI EUSKARAZ!

informazio eguneratua
www.etakitto.eus atarian
eta sare sozialetan

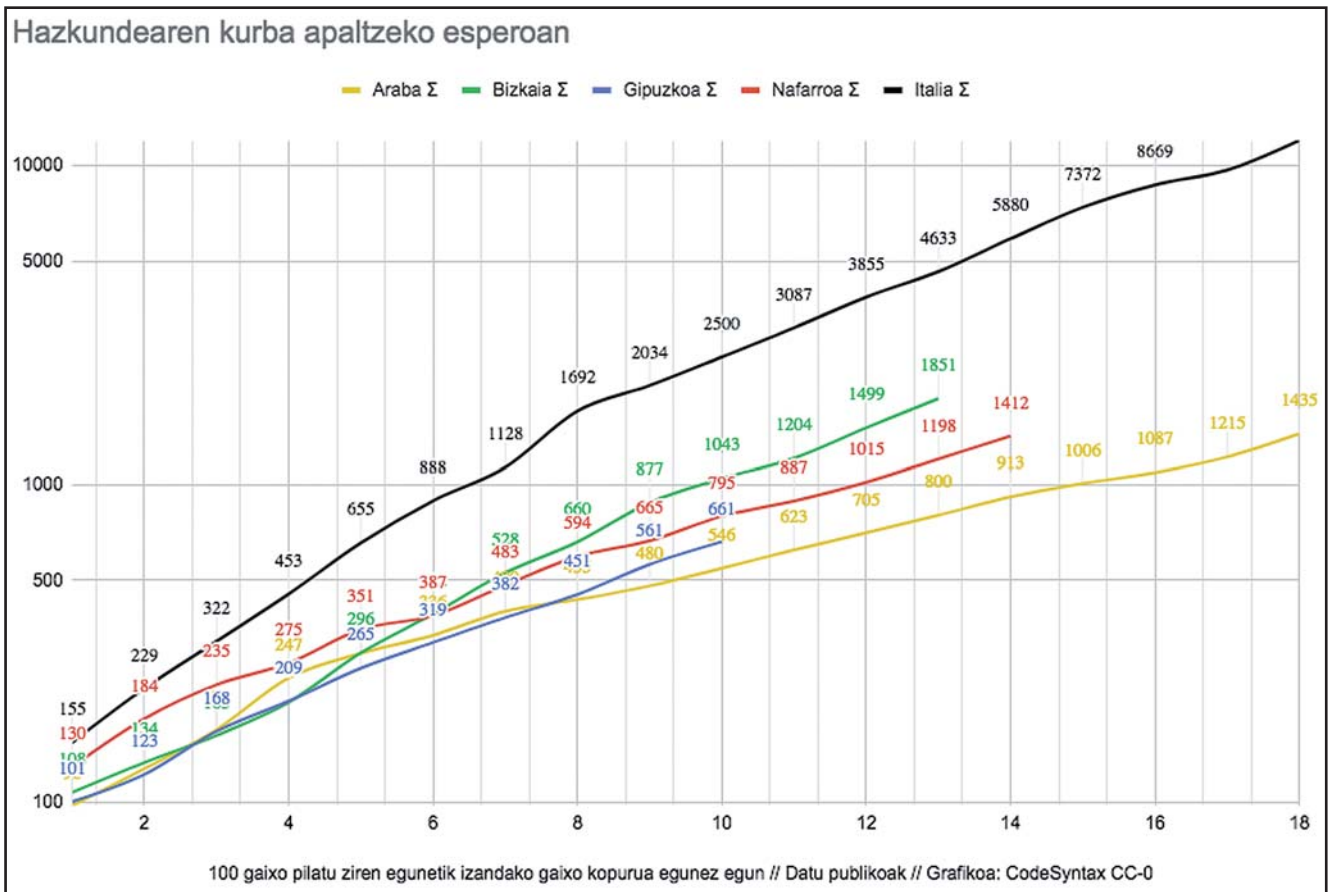


COVID-19a Eibarren eta Debarreneko beste herrietan

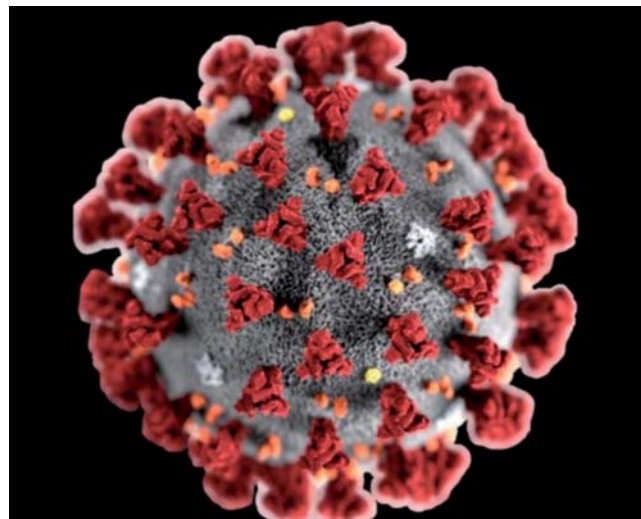
Eusko Jaurlaritzak emandako azken datuen arabera (25/03/2020, 20:00ak arte), Debarrenen 68 lagunek eman dute positiboa koronabirusean. Kasu gehienak Eibarren daude, guztira 28. Ondoren, Elgoibar daukagu, 14 gaixorekin. Ermuan eta Deban 8 gaixo daude, eta Mutriku 6. Soraluze eta Mendaron bina daude, eta Mallabiak gaixorik ez duen eskualdeko herri bakarra izaten jarraitzen du.

Eibar	28
Elgoibar	14
Ermua	8
Deba	8
Mutriku	6
Mendaro	2
Soraluze	2
Mallabia	0

Covid-19 gaitzaren hedapenaren grafiko honetan koronabirusaren eboluzioa nolakoa ari den izaten ikus dezakezue. Goranzko pendiza kurba bihurtu eta apaldu ahala, koronabiruari irabazten diogun seinalea izango da. CodeSyntax-ek egin du grafiko hau eta domeinu publikokoa da (Creative Commons CC-0). Horretarako datu publikoak erabiltzen ari dira (Osakidetza-Open Data Euskadi, eta Osasunbidea), egunero eguneratuak. Grafikoa dinamikoa da eta egunez egun berritzen da.



Zer dio Osakidetzak?



- Zer da koronabirusa?

Animaliei eragin ohi dieten birusen familia zabala dira koronabirusak. Batzuek, baina, animalien-gandik pertsonengana transmititzeko gaitasuna dute eta, hori gertatzen denean, koadro klinikoak sorrarazten dituzte, hotzeria arruntetik hasi eta gaixotasun larriagoetara iritsi arte.

SARS-CoV-2 koronabirus mota berri bat da eta pertsonengan eragina izan dezake. Lehen aldiz 2019ko abenduan detektatu zuten, Txinan, Hubei probintzian dagoen Wuhan hirian.

- Nork du gaixotasunaren forma larri bat izateko arriskua?

Konplikazioak izateko arriskurik handiena adineko pertsonek dute, baita gaixotasun kronikoak (gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa, arnas gaixotasun kronikoa, immunoeskasiak...) dituztenek ere. Une honetan, gure ingurunean, COVID-19k kutsatutako pertsonen heriotza-tasa %4koa da.

- Nola hedatzen da birus hau?

Infekzioa, batez ere, 5 mikratik gorako arnas tanten bidez eta infektatutako pertsonen jariakinekiko zuzeneko kontaktuaren bidez transmititzen da, pertsonatik pertsonara. Hala ere, badirudi ezin daitekeela transmititu metro bat eta bi arteko distantzietatik gora.

Kontaktua zuzenekoa izan daiteke, edota eskuetan edo beste objektu batzuetan (teklatueta, saguetan, barandetan, txanponetan...) egon daitezkeen kutsatutako materialaren bidezkoa. Horregatik da horren garrantzitsua eskuak sarritan garbitzea.

Sintomarik ez duten pertsonekin kutsatzeko arriskua oso txikia da. Hala ere, egia da pertsona batzuek oso sintoma arinak dituztela eta, beraz, gerta daiteke horiek gaixo ez sentitzea, baina bai kutsatzeko gaitasuna izatea.

- Zeintzuk dira sintomak?

Sintoma ohikoenak sukarra, eztula eta aire-faltaren sentsazioa dira. Kasu larrietan, infekzioak pneumonia, arnasa hartzeko zailtasun handia, giltzurrun-hutsegitea eta heriotza ere eragin dezake.

Oro har, konplikazio horiek adineko pertsonengan edo beste gaixotasunen bat dutenengan gertatzen dira.

- Zenbat irauten du inkubazio-aldiak?

Inkubazio-aldia, infekzioa gertatzen denetik gaixotasunaren sintoma klinikoak agertu arteko denborari esaten zaio. Orain arteko kalkuluen arabera, inkubazio-aldia 1-14 egun bitartekoa da, baina batez bestekoa 5-6 egunetan ezarri dute.

- Birusa pasatu badut, berriro har dezaket?

Txinan gertatu dira horrelako kasu batzuk. Hala ere, birusa berria denez, ez dago informazio askorik horren inguruan, besteak beste oraindik ezin izan dutelako azterketarik egin biztanleen artean. Uste da, beste gaixotasun batzuetan gertatzen den bezala, infekzioa igaro ondoren gorputzak immunitatea sortzen duela eta, beraz, zaila izango litzatekeela berriz infektatzea.

- Zenbat irauten du birusak gainazal batean?

Badirudi beste koronabirus batzuek bezala jokatzen duela honek ere eta, beraz, koronabirusak gainazal batean ordu gutxi batzuetatik egun batzuetara bitartean iraun dezakeela.

Gainazal bat kutsatuta egon daitekeela uste baduzu, desinfektatzaile arrunt batekin garbitu birusa ezabatzen.

Koronabirusa prebenitzeko GOMENDIOAK

1 SARRI GARBITU
ESKUAK URAREKIN
ETA XABOIAREKIN

2 EZTUL EDO
DOMINISTIKU
EGITEAN AHOA ESTALI
BESAURREAREKIN EDO
MUKIZAPI BATEKIN

3 ERABILI ETA BOTATZEKO
MUKIZAPIAK ERABILI,
ETA, ONDOREN,
ZAKARRONTZIRA
BOTA

4 ARNAS-SINTOMAREN
BAT IZANEZ GERO ETA
ARRISKU-EREMU BATERA
BIDAIATU BADUZU, ETXEAN
GERATU ETA DEITU
900 20 30 50

Mukiak kendu
edo doministiku
edo eztul egin
ondoren

Komunera
joan ondoren

Elikagaiak jan
edo manipulatu
aurretik

Animaliekin
kontaktua
izan ondoren

Gaixo dagoen
norbait artatu
aurretik eta
ondoren

Esku zikinak
dituzun
guztietan

KORONABIRUSA

ETXEAN BAKARTURIK EGOTEKO NEURRIAK

AHAL BADA, PAZIENTE BAKOITZA GELA BATEAN EGON DADILA



■ GELATIK IRTETERAKOAN MASKARA IPINI ETA SEGURTASUN-TARTEA GORDE.

■ GARBITZEKO: LIXIBA ERABILI (ZOPA-KOILARAKADA BAT UR LITRO BAKOITZEKO).



■ POSIBLE BALDIN BADA, BAINUGELA BAT PAZIENTEA-RENTZAKO.



■ JATEKO ETA EDATEKO TRESNAK: TEMPERATURA ALTUAN GARBITU, ONTZI-GARBIGAILUAN, AHAL BADA.



■ TELEFONOA PIZTUTA IZAN.



■ GELA AIREZTATUTA EDUKI, KALERA BEGIRA DAGOEN LEHIO BATEKIN ETA ATEA ITXITA.

■ ERABILITAKO ARROPA ETA MAINDIREAK: POLTSA ITXI BATEAN SARTU GARBIGAILUAN GARBITZEKO.



ETXEKO GAINERAKO BIZILAGUNENTZAKO GOMENDIOAK

- Bakartutako pertsonarekin ez kontaktatu.
- Pazientea pertsona bakar batek arta dezala.
- Pazientearekin edo bere gauzeekin kontaktua izaten den bakoitzean eskuak ura eta xaboiarekin garbitu.
- Kontaktu tokiak sarritan garbitu: txorrotak, etengailuak, ateetako eskutokiak...

■ ZABOR-ONTZIA: ESTALKI AUTOMATIKOAREKIN ETA BARRUKO POLTSA ITXITURA HERMETIKOAREKIN.



■ ESKUAK GARBITZEKO MODU EGOKIA: 40-60 SEGUNDU URA ETA XABOIAREKIN.





Udalak bihar “PLANETAREN ORDUA” ekimenarekin bat egitera deitu ditu herritarrak

COVID-19ren pandemiak eragindako ezohiko egoeran gauden arren, planetak gure arreta eskatzen jarraitzen duela gogorarazi nahi digu Eibarko Udalak. Hori dela eta, aurten ere bat egingo du mundu mailan egingo den “Planetaren Ordua” ekimenarekin eta, deiarri erantzunez, bihar (martxoak 28) 20:30etik 21:30era Udalak argiak amatatu egingo ditu (Untzaga plazakoak, udaletxeak, erlojuak eta arkupeetakoak), *“klima-aldaketaren kontrako keinu sinboliko gisara”*. Horrekin batera, Udalak eibartar guztiak animatu nahi *“naturaren defentsarako mugimendu global handi honekin bat egitera, ordubetez argia itzaltzea bezain erraza den keinu bat eginda”*.



ORDU ↓ ALDAKETA



Ordubete gutxiago konfinatuta egoteko

Gauza asko aldatu bazaizkigu ere azken aldian, martxoko azken domekan udaberriko ordutegia indarrean sartzeko ohiturari eutsiko diogu oraingoan ere: 60 minutu gutxiago derrigortuta etxean sartuta egoteko. 28tik 29rako gauean, zapatatik domekarako goizaldeko 02:00ak ailegatzean, erloju guztiak ordubete aurreratu egin beharko ditugu, 03:00ak arte. Ofizialki ORDUBETE GUTXIAGO izango du asteburuko domekak. Horrela, agur esango diogu indarrean izan den neguko ordutegiari. Udako ordutegi berriak urriaren 25era arte iraungo du; egun horretan negukoa jarriko da berriro indarrean. Urteroko ordu-aldaketa hori kentzeko hainbat iritzi ere badira aspalditik, baina momentuz Europar Batasunak 2021era atzeratu zuen herrialde guztien arteko erabakia hartzea.



CORO AZKARRAGA ALONSO

2020ko martxoaren 25ean hil zen

**“Zure irrifarrak iraungo du
gure bizitzak eta bihotzak argitzen”**

Beti gure bihotzean

ZURE FAMILIA





RAMON BEITIA
"Urkora iritsi da udaberria"