

PATOLOGIA ETA OINARRIZKO ZAINKETAK

OCW UPV/EHU 2015

4.PRAKTIKA: SUTURAK EDO JOSTURAK ERIZAINTZAN

Egilea: Gorka Vallejo

**Praktika honetan ikasleak burutuko dituen zereginak:**

1. Sutura bat egiteko erabili beharreko materialaren identifikazioa (porta, setazko haria, artaziak, pintzak, etb)
2. Eskularru esterilen janzkera.
3. Sutura ez jarraia teknika (setazko haria erabiliz).
4. Paperezko puntu bidezko sutura/sendaketa.
5. Harizko puntuen erauzketa teknika

Beharrezko materiala:

- Eskularru esterilak.
- Porta-orratza (orratza hartzeko, eusteko eta finkatzeko tresna kirurgikoa).
- Zetazko haria eta orratza.
- Hortzdun disezio pintzak (larruzala eta zauriaren ertzak hartzeko).
- Artaziak (haria mozteko).



Aurkibidea:

1. Sutura motak.
2. Oinarrizko terminologia.
3. Orbaintze prozesua.
4. Kontzeptu fisiopatologikoak.
5. Sutura edo jostura teknikak.
6. Grapa eta josturen erauzketa.
7. Oharrak.
8. Ebaluaketa.

Suturak edo josturak zauri baten ertzak edo alde anatomiko bi batzeko, elkartzeko edo hurbiltzeko erabiltzen dira. Zauri mota ezberdinak aurki daitezke: zauri kirurgikoa (ebakuntza ondorengoa), traumatismoek eragindako zauriak, intzisoak, ziztatzaileak, kontusoak, urradurek eragindakoak, etabar. Hala ere, zauri bakoitzak irizpide ezberdinak jarraitzen ditu josi behar direnean. Bestaldetik, josteko erabiltzen diren materialeak mota askotakoak izan daitezke: grapa metalikoak, zetazko hariak, hesteetako ehunekin egindako suturak, paperezko puntuak (steri-strips),...

Orokorrean, suturak edo josturak medikuek egiten dituzte kirofanoan, kirurgia zerbitzuetan,...baina zenbait egoeretan erizainek ere egin behar dituzte: larrialdi zerbitzu batzuetan, traumatologia eta kirurgia kontsultetan, etabar. Horregatik, nahiz eta medikuen funtzio zehatzago bat izan, erizain batek sutura on bat noiz eta nola egin behar duen jakin behar du.

Oso argi izan behar da noiz ezin daitekeen jostura bat egin. Zauriek, infekzio egoera, denbora eta arriskuaren arabera sailkapena jarraitzen dute: **zauri garbiak** (zauri kirurgikoa edo bisturiarekin egiten direnak,...), **zikinak** (istripu edo ezbeharretan gertatzen diren zauriak eta 6 ordu baino gutxiagoko denboran eman direnak) eta **infektatuak** (6 ordu baino gehiagoko zauri zikinak, mikroorganismo patogenoak dituzten zauriak edo zauri konplexuak (zezenek eragindakoak, adibidez). Zauria, lepoan edo aurpegian gertatzen bada (6 orduko denbora tarte hori luzatuko da): 12 ordu igaro aurretik zauri zikina izango da eta 12 ordu pasa ondoren zauri infektatua izatera pasatuko da). *Zauri infektatuak* (haginkada edo hozkada batek eragindakoak, adibidez) *ez dira inoiz josiko*. Ertzak hurbilduko dira baina, tratamendu antibiotiko eta desinfekzio egokia egin arte, ez da suturarik jarriko.

1. SUTURA MOTAK

Jostura edo sutura ezberdinak daude. Askotan sutura mota bakoitza medikuek edo erizainek aukeratzen dute trebetasun praktikoaren arabera. Sutura jarraia, ez-jarraia edo etena, intradermikoa, grapen bidezkoa,...Gainera, puntuak eta korapiloak egiteko teknika asko daude.

Dena den, Erizaintzan askotan egiten dugun teknika bat josturen erauzketa edo puntuak edo grapak kentzeko teknika izaten da. Horretarako, ezagutu behar da zauri ezberdinen garapena eta sutura hori kentzeko irizpide zuzenak betetzen diren edo ez.

2. OINARRIZKO TERMINOLOGIA

-**Jostura jarraia**: hari bakar batez osatutako josturak dira; zauriaren ertz bat bestearekin txandakatzen delarik.

-**Joskura etena edo ez-jarraia**: banandutako zirien edo puntaden bidez eratutako josturak edo suturak dira. Puntuak banaka jartzen dira.

-**Dehiszentzia** edo zabaldua: orbaintze prozesua ez da egokia izaten, jostura lerroa zabaldu egiten da eta zauriko ertzak banatzen dira.

-**Ebiszerazioan**, zauri kirurgiko baten orbainetik errai baten irteera ematen da.

-**Grapak**: orbain edo zauriaren ertzak itxita mantentzeko azalean bertikalki sartzen diren metalezko finkatzaileak dira. Gero eta gehiago erabiltzen dira larruazalpean bakarrik xurgatzen diren grapa mota batzuk (auto-xurgatzaileak: absorbable staples).



3. ORBAINTE PROZESUA

1-Zaurien orbaintze prozesuan aldi ezberdinak ematen dira:

a) **Inflamazio aldia**: Fase honetan zauri eta orbain inguruan erantzun inflamatorioa edo hantura agertzen da. 6-7 eguneko iraupena dauka.

b) **Granulazio fasea**: Aldi hau 3. edo 4. egunean hasten da, fibroblastoen garapena ematen delarik, kolagena sintetizatuz. Gainera, ehunak odoleztatzeko odol hodi edo baso berriak sortzen dira (arteriak eta zainak). Fase honetan granulazio ehuna garatzen hasten da.

c) **Kontrakzio aldia**: Zauri ingurunean zelula epitelialek, granulazio ehuna uzkuratzen dute orbaina sortuz eta egonkortuz.

2-Zaurien orbaintzea **lehenengo intentzian edo asmoz** eman daiteke: orbaintze mota hau zauriaren ertzak batzean ematen da (adb suturaren bidez, steri-strips edo zauria bakarrik ixten denean laguntzarik gabe) eta ehun galera minimoa ematen da. **Bigarren intentzian edo asmoz** ematen diren zaurien orbaintzea, ehun galera handia dagoenean ematen da eta zauriaren ertzen artean dagoen tarte edo esparru hori betetzeko pikortatze (granulazio) ehuna eratzen da (adibidez, azal edo ehun asko galtzen denean). Eta **Hirugarren intentzian edo asmoz** orbaintzen diren zauriak, lehenik eta behin bigarren asmoz itxi behar dira eta ondoren, sutura bidez ixten bukatzen dira. (tratamendu antibiotikoa jarri ondoren, adibidez).

4. KONTZEPTU FISIOPATOLOGIKOAK

1- Hantura, urratze prozesu guztietan gorputzak agertzen duen erreakzio normala izaten da. Aldaketa baskularrak berehala ematen dira orbain ingurura heltzen den odol emaria handitzen delarik. Modu honetan, organismoak, zoldurak saihesteko helburuarekin, leukozitoak bidaltzen ditu zauri ingurura odol-bidea erabiliz.

Ondoren, exudatua (zauriak orbaintze eta sendatze prozesuan eratzen dituen hondakin eta jariakinak) sortzen da. Exudatu mota, ezberdina izaten da zauri motaren, tokiaren eta agertzen den hantura mailaren arabera.

Exudatu mota ezberdinak daude:

-**Serosoa**: odol sueroak eta mintz serosoek batez ere eratzen duten likido gardena izaten da (adb. anpulu bat).

-**Zornetsua**: kolore ezberdinetako jariakin lodia da, zornez (pus) betea. Bere itxura mikroorganismo motaren arabera ezberdina izango da (adb. abzesoa bat). Zolduraren adierazle oso esanguratsua da.

-**Fibrinosoa**: jariakin argi, lodi eta itsaskorra. Egoera batzuetan, zaurietan materialak (gasak, apositoak, etb) itsas daitezzen baimendu dezake (adb. erreduretan).

-**Odoltsua**: gorri koloreko jariakina da (bere edukia batez ere odol-zelulek osotzen dute). Kolore gorri disdiratsua, odoljario fresko edo berriaren adierazlea da eta kolorea iluna odol galera zaharretan agertzen da (adb zauri kirurgiko batean).

2- Zaurien orbaintze prozesuetan eragina izaten duten faktoreak orokorrak eta bertokoak izan daitezke:

OROKORRAK:

a) **Adina**: orbaintze prozesua zahartzaroan gaztaroan baino astiroago ematen da. Egoera immunologikoa ere oso garrantzitsua da eta askotan adinarekin erlazio estua izaten du.

b) **Elikadura**: elikadura egokia guztiz premiazkoa da orbaintze prozesu modu egokian eman dadin. (proteinak funtzeskoak izaten dira orbaintze prozesuan).

d) **Hormonak**: esteroideek orbaintze prozesuak atzeratzen dituzte, besteak beste.

e) **Zirkulazioaren eraginkortasuna**: odol ekarpenaren eragozpenak agertzen diren kasuetan orbaintze prozesua astiroago gertatzen da (arteriosklerosian, diabetesean, etb).

f) **Farmakoak**. Kortikoideak, etabar.

BERTOKOAK

a) **Gorputz arrotzen agerpena**: zaurian grapak eta josturak jartzen direnean, gorputzak ez ditu beti onartzen. Suturak denbora asko mantentzen diren kasuetan, normalean orbaintze prozesua luzatzen da.

b) **Infekzioa**: infekzioek orbaintze prozesuak atzeratzen dituzte eta hirugarren intentzio edo asmoetako orbaintzeak eragiten dituzte.

d) **Beste batzuk:** zauriaren konplexutasuna, estres mekanikoa, odoleztatzea, sendatzeko teknika, etabar.

3- Orbaintze desegoki baten nahasketa edo arazo adibideak dehiszentzia, ebiszerazioa eta infekzioak dira.

5. SUTURA EDO JOSTURA TEKNIKA

Sutura edo josturak orokorrean medikuek egiten dituzte. Hala ere, zerbitzu ezberdin batzuetan (larrialdi zerbitzuak, sendaketa gela, traumatologia kontsulta) erizainek egiten dituzte ere bai.

Lehenik eta behin, argi izan behar dira sutura bat egiteko indikazioak, irizpideak eta kontraindikazioak (zauri infektatuak, txakur haginkadak,...). Erizaintza teknika guztietan bezala, erabili beharreko materiale guztia ezagutu behar dugu teknika garatu aurretik. Materiale osoa bildutakoan, esku garbiketari ekingo zaio.

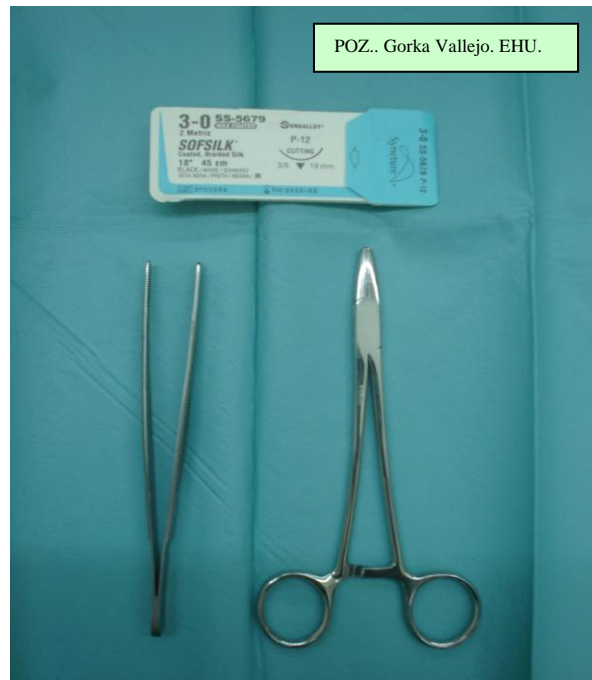
Gaixoaren gelara edo kontsultara joango gara eta teknika burutu aurretik gaixoari egin beharreko teknika, helburuak eta modua azaldu behar zaizkio. Elkarriketak erizaina eta gaixoaren arteko komunikazioa ezarriko du, giro lasai eta atsegin bat baimenduz. Gaixoaren laguntza eta konfidantza irabaztea oso garrantzitsua da.

5.1 SUTURA EDO JOSTURA EGITEKO MATERIALEA

1. Antiseptikoa (povidona iodatua edo klorhexidina).
2. Eskularru esterilak.
3. Gasa esterilak.
4. Ohial edo zapi esteril zuloduna (fenestratua).

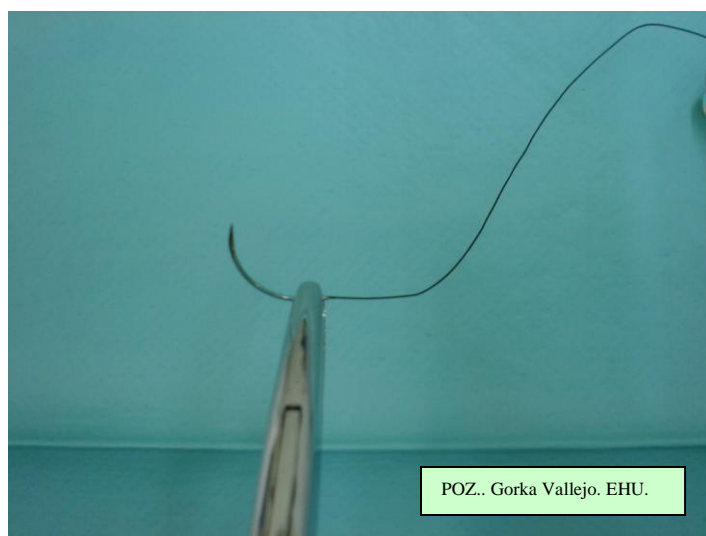


5. Bertoko anestesikoa (lokala): mepibakaina, bupibakaina, lidokaina,...
6. Xiringa (2 edo 5 ml).
7. Zaurian anestesikoa sartzeko orratza.
8. Porta (orratza hartzeko, eusteko eta finkatzeko tresna kirurgikoa).
9. Zetazko (erabiliena) haria eta orratza edo grapagailua (metalezko grapak jartzen dituen).
10. Disekzio pintzak (larruazala eta zauriaren ertzak hartzeko).
11. Artaziak (haria mozteko).
12. Orbaina babesteko apositoa (paperezko adhesiboa edo aerosol motakoa).



5.2 TEKNIKA

9. Materiale guztia prestatu (zabalik eta eskuragarri utzi, baina eskularru esterilak jarri arte, ez ikutu). Eskuak garbitu ondoren eskularru esterilak jarri.
10. Zauria antiseptikoarekin garbitu eta desinfektatu: pobidona iodatua edo klorhexidina.
11. Ohial edo zapi zulodun (fenestratua) esterila jarri.
12. Bertoko anestesikoa (lokala) jarri. Konprobatu gaixoak alergiarik ez duela anestesikoa jarri aurretik!
13. Zetazko haria eta bere orratza portarekin hartu eta portako hortzak itzi orratza ondo finkatuz.



14. Zitada emango dugun eskuaren eskumuturra biratuz orratza eta haria zauriko ertz batetik pasatu. Ondoren, pasatutako orratza portarekin berriro hartu, finkatu eta zauriko beste ertza zulatu eta pasatu (bi ertzetan ekidistantzia egongo da). Pausu hau zuzenean egin daiteke, zauriko ertz biak batera josi daitezkeelarik.
15. Porta eta orratza banatu.
16. Korapiloa egiteko teknika ezberdinak daude. Porta erabiliz eta zetazko haria beste eskuarekin hartuz, ertz biak batu, hurbildu eta korapiloa egin. Korapiloa egiten denean, sutura ez jarraietan, artaziekin haria moztu behar da hurrengo puntua eman aurretik. Sutura jarraia bada, bukaeran moztuko da.
17. Jarri beharreko puntu guztiak eman ondoren, zauria antiseptikoz garbitu eta orbaina babesteko eta estaltzeko apositoa jarri.



Puntuak porta eta zetazko hariarekin eman beharrean, **Grapagailu** batekin emateko aukera dago. Gero eta gehiago erabiltzen da ebakuntza eta sendaketa geletan. Prestatu beharreko materiale eta pausu gehienak berdinak dira. Grapagailua erabiltzen denean puntuak edo grapak zuzenean jartzen dira disekzio pintzen laguntzarekin, zauriaren ertz biak batuz.



Zauri guztiek ez dute suturarik behar izaten eta zenbait kasutan, zauri ertzak hurbiltzeko **paperezko** puntuak erabiltzen dira. Batez ere, zauri garbietan, tentsio gutxiko zaurietan eta zauri txiketan erabiltzen dira. (**steri-strips** motakoak erabiltzen dira). Puntu hauei **hurbiltze puntuak** deitzen zaie.



6. GRAPA ETA JOSTUREN ERAUZKETA (Grapak edota puntuak kentzeko prozedura)

Zauri baten bi ertzak edo gorputz zati bi elkarrekin lotzeko edo batzeko erabili den materialaren kanporatzea da.

Baina , noiz eman behar da josturen erauzketa?

1. Orbain kirurgiko baten puntuak kendu behar direnean. Zauriaren eta garapenaren arabera 7-14 egun bitartean egiten ohi da.
2. Puntuek edo grapek ehunetan gorputz arrotzak balira joka dezaketenez, zoldura arriskua murriztu nahi denean.

3. Sendaketa prozesuaren iraupena edo jarraipena sustatu edo bultzatu nahi denean.

6.1 GAIXOAREN BALORAZIOA

1-Josturen erauzketa egin aurretik, orbaintze prozesuaren balorazioa burutu behar da. Usain txarrek edo gehiegizko jariakinek zoldura adieraz dezakete.

2-Gaixoaren herstura maila aztertu. Pazientea oso urduri dagoen kasuetan, sentiberatasuna handiagotu egiten da eta honek prozedura mingarriagoa egin dezake. (hori dela eta, gure lasaitze prozesua funtsezkoa da).

3-Gaixoaren egoera fisikoa aztertu beharra dago. Gaixoa arrisku taldekoa bada, (adintsua, gaizki elikatua edo gaixotasun ezberdinak dituen) jostura erauzi baino lehen, jostura lerroaren osotasuna zehazki aztertu behar da.

Orbaintze prozesuaren osotasuna zalantzan jartzen den kasuetan, jostura erauzi aurretik, medikua informatu edo laguntza eta aholkua eskatu beste erizainei. *Grapak aldizka* kentzea gomendagarria da (egun batean erdiak eta erabakitzen dugun hurrengo egunean beste erdiak. Grapa kendu duguneko lekuan steri-strips motako paper puntuak jarri, dehiszentzia eman ez dadin). Honen bitartez jostura lerroaren osotasuna balora daiteke.

6.2 ERIZAINAREN HELBURUAK

- Zauriaren grapak edo puntadak kentzean gaixoaren beldurra eta antsietatea edo herstura murriztea.
- Erosotasun fisikoa baimentzea.
- Asepsia neurriak mantentzea.
- Orbaintze prozesua mantentzea, erraztea eta aztertzea.

6.3 GAIXOAREN PRESTAKUNTZA

1-Gaixoari prozedura azaldu behar zaio, zauriaren orbaintze prozesua modu egokian burutu dela azpimarratuz. Deserosotasuna eta kilikadurak neurri baten ager daitezke. Horretaz gain, min apur bat nabari dezakeela esan behar zaio. Jostura erauzi eta gero, pertsonak zauri eta orbainaren ez-egonkortasuna soma dezake, baina honek ez du zertan orbainaren ahulezia adierazi behar.

2- Gaixoa egoera eta jarrera egokian kokatu behar da, jostura lerroaren gain gehiegizko tentsioa ez eragiteko. Josturaren erauzketa burutzean goragaleak eta ondoeza ager daitezke. Horregatik, gaixoaren jarrera egokiena izango da; beharrezko kasuetan etzanda, zorabioak saihesteko.

6.4 EKIPOA

-Josturak erazteko ekipoa: artaziak, bisturia, disezio pintzak edo larruazaletik grapak erazteko erabiltzen diren grapa kentzaileak.



- Antiseptikoa. (klorhexidina edo pobidona iodatua).
- Torundak edo gasa esterilak.
- Eskularru esterilak.
- Aposito esterilak (beharrezkoak direnean).
- Paperezko puntu esterilak (zaurian euskarri funtzioa eragiteko): steri-strips.
- Plastikodun poltsa.
- Apositoa.

6.5 GAUZATZEA

1- Josturak erauzi ahal izateko medikuaren agindua jarraitu behar da eta zauri horren garapena sakonean ezagutu behar da. Zenbait kontsultetan josturak erauzteko irizpidea erizainak hartzen du eta bertako protokoloak jarraitzen ditu.

2- Apositoa kendu eta sutura (orbaina) antiseptikoz garbitu. Sutura, barnealdetik kanpoalderantz edo goitik behera garbitu daiteke, baina garbitutako eremua ez da berriz birpasatuko. Garbiketa edo pasada bakoitzeko antiseptikoz bustitako kotoizko torunda edo gasa esteril berriak erabili (pasada bakoitzeko materiale ezberdina). Teknika erraztasun handiagoz egiteko, pintza esterilak eta torundak erabili daitezke.

Jostura erauzi baino lehen mikroorganismo kopururik handiena ezabatzea beharrezkoa da.

3- Lehen puntuko korapiloa pintza esterilekin eutsi eta helerazi, korapilo azpiko eremua argi eta ondo ikus dadin.

4- Korapilo azpitik ageri den haria (larruazal paretik) artazi esterilekin moztu. (edo bisturi esteril batekin). Korapiloa ez da moztu behar. Jostura etenak edo ez-jarraiak aurreko prozedura jarraituz erauzten dira puntada bakoitzeko.

Jostura edo haria larruazal parean mozten denez, puntada bakoitzean kutsatutako zatia (kanpoan geratzen den haria) ehunetan zehar pasa dadin saihesten da.

5- Puntadak txandaka erauzi mugimendu jarrai eta leun baten bidez zauri hasieratik bukaeraraino. Zauriaren tentsioak ez du dehiszentzia eragin behar.

Larruazaletik grapak erauzteko, tresna berezi bat (grapa-kentzailea) beharrezkoa da. Grapa-kentzailea larruazal eta grapa artean kokatu behar da. Ondoren, modu leun batez, grapa-kentzailea itxi eta graparen hortzak atera bezain laster, gratatik tiratu. Zauri edo orbainaren osotasuna mantentzeko, grapa bat kendu ondoren, ondokoa kendu gabe utzi (txandakatu erauzketa). Lehenago aipatu bezala, gomendagarria da, grapak aldizka kentzea (egun batean erdiak eta erabakitzen dugun hurrengo egunean beste erdiak. Grapa kendu duguneko lekuan steri-strips motako paper puntuak jarri, dehiszentzia eman ez dadin). Honen bitartez jostura lerroaren osotasuna mantendu daiteke.

Dehiszentzia gertatzen den kasuetan ez da grapa gehiagorik kenduko. Mugimendu jarraia eta leuna deserosotasuna murrizteko lagungarria izaten da. Lekuaren arabera, grapen erauzketa mingarria izaten da (hantura, hematoma, zornea, etabar).

Ebiszerazioa emango balitz, suero fisiologikoz bustitako konpresekin kanporatutako erraia estali eta medikua abisatu.

6- Suturak erauztean jariakinak agertuko balira, zauria eta orbaina berriro suero fisiologikoz eta antiseptikoz garbitu beharko litzateke. Zauria aposito esteril batekin estali eta steri-strips moduko tiritak jarri. Jariakina aztertu, mediku eta beste erizainekin baloratu eta horren arabera, erizain zainketak aplikatu. Zornea agertuko balitz, zauria ez da guztiz itxiko jariakin guztia kanporatu ahal izateko (drenaia baimentzeko gasa edo eskularru esteril zati bat jartzen da).

7. OHARRAK

1-Zauriaren ertzen behaketa burutu behar da, zoldura, hantura zeinuak eta jariakinak agertzen diren kontrolatuz.

Egunero (zauri motaren arabera, egun gehiago) zauriaren behaketa eta garbiketa egin behar da. Adibidez, ebakuntza ondoren, zauriak behin baino gehiagotan behatu behar dira aipatutako zeinuak eta odoljariora kontrolatzeko. Zauriaren ertzak elkartuta dauden edo ez aztertu. (suturak hurbiltze helburua daukalako).

2- Josturak, aplikatzen diren ehunen gain sortzen duten erreakzioaren eta jostura lerroaren jarraipenaren arabera aztertu behar dira.

3- Josturak erauzterakoan, jostura burutzeko erabili den material guztiaren (grapak, zetazko hariak,) kanporatze edo kentzea konprobatu behar da. Kendu beharreko puntu edo grapa guztiak zenbatu erauzketa egin aurretik (historia klinikoan idatzita egongo da jarritako puntu kopurua). Erauzketa egin ondoren, kendutako puntu kopurua, lehenago zenbatutakoaren eta historian agertzen denaren berdina izan behar da.



Gaixoak kontuan izan behar dituen zenbait ohar:

1-Zauriak orbaintze prozesua osotasunez bukatu arte, gaixoari zauria ukitu ez dezan gomendatu eta azaldu behar zaio. Gaixoari zauriaren garbiketa egiteko modua eta osasun aholkuak eman behar zaizkio.

2-Gaixoak eta familiak orbain edo zaurian ematen diren aldaketak kontuan izan behar dituztela azpimarratzea garrantzitsua da. Modu honetan, sortzen diren aldaketa berrien arabera, medikua edo erizaina informatu beharko dute zainketa berriak aplikatuz.

Gaixoari azaldu behar zaio denbora pasatu ahala, orbain lerroko gorritasuna eta hantura murriztuz joango dela eta funtzeskoa dela gaixoak sendaketa prozesuan modu aktibo batean parte hartu behar duela.

3-Jostura lerroaren gain eragiten den presioaren murrizketa oso garrantzitsua da.

8. EBALUAKETA

Osasun historian edo txostenean agertu behar diren datuak ondokoak dira:

- a) Jostura erauzi ahal izateko beharrezkoa den medikuaren agindua.
- b) Jostura lerro itxuraren inguruko oharra.
- c) Gaixoak prozeduraren aurrean aurkezten duen erreakzioa.
- d) Agertutako arazoak.
- e) Grapa edota puntaden (hari) kantitatea edo zenbakia.
- f) Agertzen diren jariakinak edo beste zeinu batzuk (hantura, hematoma, gorritasuna, etabar).
- g) Zauri edo orbain erizain zainketa oharra.

ZOLDURAK SAIHESTU

1-Josturak ehun ezberdinetan burutzen eta proiektatzen dira. Suturen teknikak esteril izan behar du eta zauri eta orbaina kutsaduretatik babestu beharra dago. Larruazal kanpoaldean geratu den jostura edo hari zatia (kutsatuta) ehunetan zehar barneratzen denean, zoldura arriskua areagotzen da.

2-Josturen erauzketa prozedura esterila da ere bai. Eskuen garbiketa egokia burutu behar da. Eskularru eta ekipo esterilek, zauri edo orbain barrura sar daitezkeen mikroorganismo kopurua murrizten dute. Hala ere, josturak erauzi baino lehen zauria soluzio antiseptiko batez garbitzea beharrezkoa da.

3- Kendutako puntu eta aposituak poltsa berezietara bota behar dira. Grapak balira, ontzi zurrin berezietara bota langileen ziztatze arriskua desagertaraziz (prebentzio neurri unibertsalak).