



OSASUN SAILA

Osasun Sailburuordetza
Osasun Publikoaren eta Adikzioen
Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SALUD

Viceconsejería de Salud
Dirección de Salud Pública
y Adicciones

**OSASUN PUBLIKOKO JARRAIBIDEAK, COVID-19AREN
TRANSMISIOA PREBENITZERA BIDERATUTAKO PROTOKOLO
ETA PLAN ESPEZIFIKOAK EGITEKO**

Vitoria-Gasteiz, 2021eko irailaren 2a

EDUKIEN GIDOIA

COVID-19AREN TRANSMISIOA	3
KUTSAPENA PREBENITZEKO OINARRIZKO NEURRIAK	3
JARDUERAK GARATZEKO PREBENTZIO-PROTOKOLOAK PRESTATZEA	4
1.- Edukieren kontrola	4
2.- Antolamendurako neurriak.....	4
3.- Espazioen aireztapena	5
4.- Garbiketa- eta desinfekzio-neurriak.....	5
5.- Informazio- eta prestakuntza-neurriak.....	5
6.- COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak dituen pertsona baten aurrean jarduteko jarraibideak	6
JARDUERETARAKO NEURRI BEREZIAK	7
1.- Federazioaren egituratik kanpo kirol-probak antolatzeko jarraibideak.....	7
2.- Gimnasioak.....	8
3.- Gizarte-, kultura- edo kirol-ekitaldietara publikoa joatea	9
• Barruko eta kanpoko esparru eta instalazioetan	9
• Aire zabalean egiten diren ekitaldietan, hiri-inguruneetan nahiz ingurune naturalean izan	10

COVID-19AREN TRANSMISIOA

SARS-CoV-2 batez ere kutsatuta dagoen pertsona baten arnas tanta eta aerosolen bidez transmititzen da.

Pertsonen arteko transmisioa zuzena izan daiteke, pertsonatik pertsonara, edo zeharkakoa, kutsatutako pertsona baten jariakinez kutsatutako gainazalen bidez.

Jariakinekin edo aerosolen bidez kutsatzeko arriskua areagotu egiten da distantzia laburrean, ingurune itxi eta jendetsuetan, bereziki gaizki aireztatutakoetan, eta aerosol gehiago sortzeko jarduerak egiten badira, hala nola ariketa fisikoa egitean, ozen hitz egitean, garrasi egitean edo abestean.

Barne-eremuetan, kanpokoen aldean, transmisio-arriskua nabarmen handiagoa da.

Zeharkako transmisioa gainazal edo objektu kutsatuekin kontaktuan egon diren eskuekin begiak, ahoa edo sudurra ukitzean gerta daiteke; horregatik, garrantzitsua da eskuak sarri garbitzea eta gainazal horiek garbitzea eta desinfektatzea.

KUTSAPENA PREBENITZEKO OINARRIZKO NEURRIAK

COVID-19aren kutsapena prebenitzeak dakar zuzeneko transmisioaren gainean jardutea –aerosolen eta arnas tanten bidez gertatzen da–, bai eta zeharkakoaren gainean ere –kutsatutako azalerekiko kontaktuaren bidez gertatzen da–.

SARS-CoV-2 kutsatzeko arriskua nabarmen murrizten lagun dezaketen zenbait ekintza daude:

1. **Pertsonen arteko segurtasun-tartea gordetzea.** Oinarrizko neurria da; izan ere, distantzia laburretan hitz egitean, doministiku egitean edo ez tul egitean sortzen diren arnas tanta eta aerosolekiko esposizioa handiagoa da. Distantzia hori, oro har, 1,5 m-koa izango da, baina, jarduera batzuetan, baliteke distantzia handiagoa behar izatea.
2. **Maskara erabiltzea.** Infekzioa barreiatzea saihesteko neurri bat da; murriztu egiten du arnas tanta eta aerosolen emisioa eta haiekiko esposizioa.
3. **Espazioak aireztatzea.** Aireztapen egokiak aerosolen kontzentrazioa murrizten du, eta faktore oso garrantzitsua da espazio itxietan kutsatzeko arriskua murrizteko. Aukerarik gomendagarriena, posible denean, jarduerak aire zabalean egitea da.
4. **Kontaktu-kopurua murriztea.** Taldeko jardueretan parte-hartzaile kopurua mugatzea. Ahal den neurrian, jarduerak talde txikiagoetan egiten saiatzea, eta talde egonkorak eta haien arteko urruntze fisikoa gordetzea.
5. **Eskuetako higiena.** Neurri garrantzitsua da, eskuek birusa zeharka transmititzeko duten erraztasunagatik. Urarekin eta xaboiarekin garbitu daitezke, edo soluzio hidroalkoholikoekin.
6. **Garbiketa eta desinfekzioa.** Maiz garbitu eta desinfektatu behar dira pertsonak gehien ukitzen dituzten gainazalak.

JARDUERAK GARATZEKO PREBENTZIO-PROTOKOLOAK PRESTATZEA

Jardueraren garapenean, COVID-19 gaixotasunaren transmisioa murrizteko, ezinbestekoa da prebentzio-neurriak dituzten protokoloak prestatzea eta aplikatzea.

Osasun Sailaren web-orrian www.euskadi.eus/koronabirus COVID-19ari buruzko informazioa dago, eta gaixotasunaren transmisioa prebenitzeko neurriei buruzko informazio-materiala deskargatzeko moduan dago.

Oro har, protokolo guztiek aurreikusiko dituzte honako neurri hauek:

1.- Edukieren kontrola

Establezimenduek eta lokalek gehieneko edukiera dute, eta jendearentzat ikusgai egon behar du edukiera horrek. Edukieraren kontaketa eta kontrola ahalbidetzen duten prozedurak ezarri behar dira, gehieneko edukiera hori inoiz ere ez gainditzeko.

Era berean, kontuan hartu behar dira arau bidez ezartzen diren establezimendu eta lokal jakin batzuen edukiera-mugak.

2.- Antolamendurako neurriak

Sarbideak kudeatzea. Sartzeko eta irteteko uneetan, pilaketarik ez egoteko eta segurtasun-distantzia gordetzeko ahalegina egin behar da. Seinaleztapenak, ilarak kudeatzeko sistemak eta mailaz mailako sarrerak prebentzio-elementuak dira. Esparru edo lokaletara sartzeko erregulazio-sistemek kontaktu fisikorik behar ez izateko ahalegina egingo da.

Jardueraren analisia. Garrantzitsua da egiten diren errutinak, prozedurak eta zirkuituak aztertzea, infekzioa barreiatzea erraztu dezaketen uneak, egoerak edo lekuak identifikatzeko, nagusiki pertsona-pilaketa handiagoa dagoelako eta elkarrengandik hurbil daudelako eta aireztapen gutxiago dagoelako. Puntu horietan, prebentzio-neurriak garatu beharko dira, infekziorik egon ez dadin, esate baterako, zoruan zirkulazioaren noranzkoa eta distantziak adierazteko markak.

Espazioak okupatzeko maiztasunak eta txandak. Espazio batean ohiko txandetan distantzia fisikoa gorde ezin denean, aldaketak egingo dira ordutegietan, sartzeko txandetan edo okupaziorako gehieneko denboretan; betiere, espazio horien erabilera mailakatzeko ahalegina egingo da.

Espazio komunak berriz diseinatzea. Altzari finkoak jarrita eta egokituta, segurtasun-distantzia gordetzen dela ziurtatzea.

Talde-jardueren antolaketa. Jarduerak **talde egonkorretan** izateko ahaleginak egingo dira.

Objektuen erabilera partekaturik ez egitea. Ahal den neurrian, jarduerarako beharrezkoak diren objektuen erabilera partekatua mugatzea, hala nola dirua, telefonoak, menu-kartak, tresnak, ordenagailuak edo kirol-materiala.

Maskarak erabiltzea. Jardueran parte hartzen duten pertsona guztiek maskarak behar bezala erabiltzen dituztela ziurtatzeko mekanismoak ezartzea.

3.- Espazioen aireztapena

Espazio bat aireztatzeak airea berritzea esan nahi du; alegia, barneko airea, kutsatuta egon daitekeena, kanpoko airearekin ordezkatzeta.

Aireztapena naturala bada, aireztapen gurutzatua izan dadin saiatuko da. Horretarako, aurrez aurreko hormetako leiho edo ateak irekiko dira.

Aireztapena behartua bada, kanpotik ahalik eta aire gehien sartzeko bide eman behar da eta aireak birzirkula dezan saihestu.

Nolanahi ere, aukerarik gomendagarriena, posible denean, jarduerak aire zabalean egitea da.

Argibide gehiagorako, kontsultatu [SARS-CoV-2 birusa aerosolen bidezko transmisioa murrizteko gomendioak](#).

4.- Garbiketa- eta desinfekzio-neurriak

Eskuak garbi izatea. Komunetan ura eta xaboia, aire- edo paper-lehorgailuak eta, ahal den neurrian, estalkia eta pedala duten zaborrontziak daudela ziurtatzea. Soluzio hidroalkoholikoak egongo dira erabilgarri zenbait lekutan, errazago erabiltzeko.

Garbiketa eta desinfekzioa indartzea. Garbiketa-programa intentsifikatua egitea, maizen ukitzen diren objektu eta gainazalen desinfekzioa ziurtatuz (etengailuak, heldulekuak, eskubandak...). Egindako jardueren kontrol-erregistroa eraman.

Desinfektatzaileak erabiliko dira, besteak beste lixiba-diluzioak (1:50) –prestatu berria–, edo birusak hiltzeko gaitasuna izan eta Osasun Ministerioak baimendutako eta erregistratutako desinfektatzaileak erabil daitezke. Produktu horien erabileran, beti beteko dira etiketako oharrak.

5.- Informazio- eta prestakuntza-neurriak

Funtsezkoa da zerbitzu eta establezimenduetako langileek eta erabiltzaileek jarrera arduratsua izatea eta prebentzio-neurriak abian jartzea.

Zentro eta jardueretako pertsona arduradunek langileei eta erabiltzaileei zuzendutako komunikazio- eta/edo prestakuntza-jarduketak garatzen direla ziurtatu beharko dute.

Garrantzitsua da hainbat kolektibotara eta gizarte-errealitatetara –besteak beste, adina, hizkuntza edo aniztasun funtzionala– egokitzen diren informazio-materialak prestatzea.

6.- COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak dituen pertsona baten aurrean jarduteko jarraibideak

Jarduera garatu bitartean, COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak dituzten kasuak agertuz gero, jarduteko prozedura bat zehaztuko da. Prozedura horrek autoisolamendua eta osasun-zerbitzuekiko eta, hala badagokio, lan-arriskuak prebenitzeko zerbitzuekiko komunikazioa jaso beharko ditu. Egoera horretan dauden pertsonak maskara kirurgikoa erabiliko dute.

COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak dituztenek (sukarra, eztula, arnasteko zailtasuna...) ez dute jarduera batean ere parte hartu behar. Bestalde, ezingo dute parte hartu, kasu positibo baten kontaktu estua direlako susmoa badago.

Egungo [Zaintza Epidemiologikoaren protokoloari](#) jarraikiz, pertsona bat kontaktu estua da COVID-19aren eraginpean dagoen pertsona baten leku berean 2 m baino gutxiagoko distantziara eta, guztira, denbora guztia pilatuta, 15 minututik gora egon bada, 24 orduko tartean, maskara etengabe eta oker jantzita, nahiz eta sintomarik ez izan. Kontuan hartuko den aldia honako hau izango da: kasua sintomekin hasi baino 2 egun lehenagotik edo, pertsona asintomatikoen kasuan, diagnostikorako lagina hartu den eguna baino 2 egun lehenagotik.

JARDUERETARAKO NEURRI BEREZIAK

Jarraian aipatzen diren jardueretan, aurreko atalean aipatutako neurriez gain, honako neurri berezi hauek ere kontuan hartuko dira:

1.- Federazioaren egituratik kanpo kirol-probak antolatzeko jarraibideak

- Maskara nahitaez erabili beharko da, kanpoaldean jarduera fisiko handia egiten denean izan ezik.
- Parte-hartzaileen arteko harremanak murrizteko neurriak hartuko dira, besteak beste:
 - Parte-hartzaileen irteera mailakatuak.
 - Ohikoa baino talde txikiagoak.
 - Irteeretan eta iristeetan pilaketak saihesteko neurriak.
 - Probarako materialak jasotzeko orduan pilaketa saihestea.
- Protokoloak aurreikusiko du zer prebentzio-neurri hartu behar diren proban eta aurreko eta ondorengo fase guztietan: kirolariak lehiaketa egingo den udalerrira iristea, jendetza eta pilaketen kontrola, probako irteerak eta iritsierak, hornitze-postuak, sari-banaketa, dutxak eta aldagelak, kontsigna-zerbitzuak...
- Lehiaketaren aurretik, parte-hartzaileei protokoloan jasotako prebentzio-neurrien berri emango zaie. Era berean, komunikazio-estrategia diseinatuko da, probaren unerako, parte-hartzaileentzat eta publikoarentzat, hala nola, informazio-kartelak, lurreko markak, megafonia bidezko mezuak...
- Protokoloaren berri emango zaie langileei, boluntarioei, osasun arloko langileei, komunikabideei eta publiko orokorrari.
- COVID19arekin bateragarriak diren sintomak dituzten parte-hartzaileekin jardutea aurreikusiko da:
 - Ekitaldiaren aurretik, ez bertaratzeko gomendioa egingo da.
 - Ekitaldian zehar, isolamendu- eta komunikazio-plana egongo da osasun-zerbitzuekin.
- Antolatzaileek gehieneko parte-hartzaile kopurua zehaztu beharko dute, protokolo prebentzio neurri guztiak bete ahal izateko, bai probaren aurretik, bai proba egin bitartean, bai probaren amaieran. Erakundeak ziurtatuko du inskripzio kopuruak ez duela gehieneko hori gainditzen.
- Erakunde-antolatzaileek beren gain hartuko dute aurreneurri guztiak betetzeko ardura, eta pertsona erreferente bat izendatuko dute COVID-19arekin zerikusia duten alderdi guztietarako. Era berean, pertsona hori arduratuko da COVID-19 Kasuen eta Kontaktuen Zaintza Sareari kontaktuak ikertzeko –beharrezkoa bada– informazioa bildu eta emateaz.

2.- Gimnasioak

1. Antolaketa-neurriak

- Erreferentziazko pertsona bat izendatuko da COVID-19arekin zerikusia duten alderdi guztietarako, eta prebentzio-neurri guztiak betetzeaz arduratuko da. Era berean, pertsona hori arduratuko da COVID-19 Kasuen eta Kontaktuen Zaintza Sareari informazioa emateaz, beharrezkoa denean kontaktuak iker ditzan.
- COVID-19aren kasu positiboen kontaktuen bilaketa errazteko, erabiltzaileak erregistratzeko sistema bat izango da, jarduera motaren, erabilitako aretoaren, egunaren eta ordutegiaren arabera. Informazioa gutxienez 3 astez gordeko da eta eskuragarri egongo da Osasun Sailarentzat, beharrezkoa den guztietan.
- Taldeen gehieneko tamainak eta aldagelak erabiltzeko arauak COVID-19aren hedapena geldiarazteko indarrean dagoen araudian ezarritakoa beteko dute.

2. Edukiera

- Gehieneko edukieraren bereiziko areto edo espazio bakoitzerako % 60ekoa izango da, eta ikusteko moduan jarriko da. Kontrol-prozedurak ezarriko dira, inoiz ez gainditzeko.
- Gomendagarria da aurrez ordua hartzeko sistemak erabiltzea.

3. Distantzia

- Makina estatikoak dituzten aretoak: makinaren banaketa espaziala ezarriko da, pertsonen arteko segurtasun-distantzia gutxienez 1,5 m-koa izan dadin, eta distantzia hori beti bete beharko da. Erabiltzaileak aurrez aurre egon ez daitezela orientatuko dira makinak.
- Mugikortasuna dakarten jarduerak dituzten aretoak: Pertsonen banaketa espaziala ziurtatuko da, hurbiltasun haundieneko uneetan 1,5 m-ko distantzia errespetatuz.

Oro har, ahalegina egingo da pertsonen arteko distantzia ahalik eta handiena izan dadin, eta, horretarako, modu homogeneoan erabiliko da areto ezberdinen azalera erabilgarri guztia.

4. Aireztapena

Instalazioak (aretoak, aldagelak, komunak, korridoreak...) modu jarraituan aireztatzea ziurtatuko da, bai erabiltzen diren bitartean, bai eta itxi ondoren ere.

- Aireztapena naturala bada, gurutzatua izatea gomendatzen da; hau da, kontrako hormetako leihoak edo ateak irekitzea. Ahalik eta puntu gehien egongo dira irekita.
- Aireztapena mekanikoa bada, kanpoko airearen sarrera maximizatu beharko da, eta airearen birzirkulazioa saihestu. Kanpoko airearen ekarpena gutxienez 12,5 litro/segundo/pertsona izatea gomendatzen da. Aireztapen handiagoak gomendatzen dira, jarduera handia egin behar denean. Aireztapen mekanikoko sistemak teknikari kualifikatuek instalatuko, berrikusiko eta mantenduko dituzte.

- Aireztapena behar bezala egiten dela egiaztatuko da. Horretarako, CO₂-aren neurgailuak erabiltzea gomendatzen da. 800 ppm-tik beherako CO₂ mailek aireztapen ona adierazten dute. (Ikusi [Gomendioak, SARS-CoV-2 birusa aerosolen bidez gutxiago hedatzeko](#)).

5. Informazio-neurriak

- Kartelen eta bestelakoen baliabide batzuen bidez, erabiltzaileei prebentzio-neurri pertsonalei buruzko mezuak indartuko zaizkie, hala nola: maskara erabili beharra, segurtasun-distantzia mantendu beharra, eskuen higiena, makinak, objektuak edo materialak ez partekatzea edo erabili ondoren garbitzea, eta ez joatea COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak izanez gero edo COVID-19a duten pertsonekin kontaktuan egon bada.
- Langileek eta jardueren arduradunek aplikatu beharreko prebentzio-neurrien berri izango dute.

3.- Gizarte-, kultura- edo kirol-ekitaldietara publikoa joatea

- **Barruko eta kanpoko esparru eta instalazioetan**

- Maskara nahitaez erabili beharko da, une bakoitzean indarrean dagoen araudian aurreikusitako salbuespenetan izan ezik.
- Ekitaldiaren aurretik, antolatzaileek jarraitu beharreko prebentzio-neurrien berri emango diete bertaratzen direnei. Halaber, horiek jakinarazteko moduak aurreikusiko dira ospakizunaren unerako (informazio-kartelak, lurreko markak megafonia bidezko mezuak...).
- Jardueretan baimendutako gehieneko edukiera % 60ekoa da lokal eta instalazio guztietarako, muga espezifikorik aplikatu ezean.
- Entitate-antolatzaileak jendearentzako guneak mugatuko ditu eta parte-hartzaileen gehieneko edukiera zehaztuko du, pertsonen arteko segurtasun-distantzia bete ahal izateko. (Estimaziorako orientazio gisa, pertsonarteko 1,5 m-ko distantzia pertsona bakoitzeko 2,25 m²-ko azalera da). Edukiera kontrolatzeko sistema bat aurreikusiko da.
- Oro har, edozein motatako gizarte-, kultura- edo kirol-ekitalditarako esparruetan gehienez ere 600 pertsona bildu ahal izango dira barrualdeetan eta 800 pertsona kanpoan. Berariaz:
 - 1.600 eta 5.000 lagun arteko edukiera duten esparruetan, gehienez 800 pertsona egon daitezke barruan, eta 1.200 kanpoan.

- 5.000 lagunetik gorako edukiera duten esparruetan, ez da gehieneko edukieraren % 30 gaituko. Ahal den guztietan, 1.000 pertsona baino gutxiagoko eremu independenteak ezarriko dira, sarbide eta pasabide independenteko guneeekin.
- Ekitaldiaren lekuan, bertaratutakoen arteko harremanak murrizteko:
 - Pertsonen arteko zirkulazioa antolatuko da, eta tokiko sarrera eta irteeretan pilaketak saihestuko dira.
 - Pertsonen arteko 1,5 m-ko distantzia betetzea sustatuko da, aulkiak, lurreko markak edo bestelako seinaleak erabiliz.
- Erakunde-antolatzaileek prebentzio-neurri guztiak betetzen direla zainduko dute, eta pertsona erreferente bat izendatuko dute COVID-19arekin zerikusia duten alderdi guztietarako.
- Oro har, ekitaldian ezin izango da janaria eta edaria kontsumitu, ura izan ezik. Elikagaiak eta edariak ostalaritza eta jatetxe guneeetan bakarrik saldu eta kontsumitu ahal izango dira.
- **Aire zabalean egiten diren ekitaldietan, hiri-inguruneetan nahiz ingurune naturalean izan**
 - Entitate-antolatzaileak jendearentzako guneak mugatuko ditu eta parte-hartzaileen gehieneko edukiera zehaztuko du, pertsonen arteko segurtasun-distantzia bete ahal izateko. (Estimaziorako orientazio gisa, pertsonarteko 1,5 m-ko distantzia pertsona bakoitzeko 2,25 m²-ko azalera da). Edukiera kontrolatzeko sistema bat aurreikusiko da.
 - Ekitaldiaren aurretik, antolatzaileek jarraitu beharreko prebentzio-neurrien berri emango diete bertaratzen direnei. Halaber, horiek jakinarazteko moduak aurreikusiko dira ospakizunaren unerako (informazio-kartelak, lurreko markak megafonia bidezko mezuak...).
 - Ekitaldiaren lekuan, bertaratutakoen arteko harremanak murrizteko:
 - Pertsonen arteko zirkulazioa antolatuko da, eta tokiko sarrera eta irteeretan pilaketak saihestuko dira.
 - Pertsonen arteko 1,5 m-ko distantzia betetzea sustatuko da, aulkiak, lurreko markak edo bestelako seinaleak erabiliz.
 - Erakunde-antolatzaileak prebentzio-neurriak betetzen direla zainduko dute, eta pertsona erreferente bat izendatuko dute COVID-19arekin zerikusia duten alderdi guztietarako.