



**OSASUN SAILA**

Osasun Sailburuordetza  
*Osasun Publikoaren eta Adikzioen  
Zuzendaritza*

**DEPARTAMENTO DE SALUD**

Viceconsejería de Salud  
*Dirección de Salud Pública  
y Adicciones*

## **RECOMENDACIONES SANITARIAS PARA MINIMIZAR Y CONTROLAR LA TRANSMISIÓN DE LA COVID-19 EN LOS CENTROS Y ASOCIACIONES DE PERSONAS JUBILADAS**

**Vitoria-Gasteiz, 5 de octubre de 2020**

## Introducción

Los centros y asociaciones de personas jubiladas tienen un importante papel en la vida comunitaria de un municipio debido a las actividades y servicios que prestan a las personas mayores.

Son espacios que facilitan la vida social, ofrecen oportunidades para salir de casa y compartir momentos con otras personas, conocer gente nueva y realizar actividades en grupo, lo que implica una mejora en su estado emocional, su bienestar y en definitiva en su salud general.

Este documento de recomendaciones se concibe como una serie de medidas de carácter general de tipo organizativo, higiénicas y técnicas, que se tendrán en cuenta a la hora de retomar las actividades en esos centros.

Es responsabilidad de todo el personal contribuir al cumplimiento estricto de las medidas de protección implantadas, encaminadas a controlar y reducir la transmisión de la COVID-19.

## Transmisión de la COVID-19

Los coronavirus se transmiten principalmente por las gotas respiratorias de más de 5 micras.

El contagio entre personas puede ser directo, de persona a persona, o a través de superficies contaminadas con secreciones de una persona infectada. El contacto directo con las secreciones es poco probable que ocurra a distancias mayores de uno a dos metros, de ahí la importancia de la distancia física y el uso de las mascarillas.

En cuanto a la transmisión indirecta, ocurre a través del contacto de las manos con superficies u objetos contaminados como monedas, barandillas, pomos, manillas..., por eso es extremadamente importante lavarse las manos a menudo y la limpieza y desinfección de estas superficies.

Los síntomas de COVID-19 más comunes incluyen fiebre, tos, y sensación de falta de aire. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Las personas que tienen más riesgo de complicaciones son las de edad avanzada, embarazadas y aquellas que tienen enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes, enfermedad respiratoria crónica, cáncer en tratamiento activo o inmunodeficiencias.

Según las estimaciones actuales, el periodo de incubación o intervalo de tiempo que transcurre entre la infección y la aparición de los síntomas clínicos de la enfermedad varía entre 1 y 14 días, con una media estimada de 5-6 días.

Más información sobre la COVID-19 en Euskadi en [euskadi.eus/nuevo-coronavirus-covid-19/](http://euskadi.eus/nuevo-coronavirus-covid-19/)

## Medidas generales de seguridad e higiene

Existen una serie de acciones que en conjunto pueden contribuir a reducir sustancialmente el riesgo de transmisión del SARS-CoV-2. Estas acciones pueden agruparse en cinco líneas:

1. **Mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros.** Es una medida básica para estar fuera del radio de diseminación de las gotas respiratorias que transmiten la infección y que se producen al hablar, estornudar o toser.
2. **Uso obligatorio de mascarillas e higiene respiratoria** tanto para las personas usuarias como las trabajadoras.
3. **Higiene de manos.** Medida importante por el papel de las manos en la transmisión del virus desde las superficies. Puede realizarse con agua y jabón, y también con soluciones hidroalcohólicas.
4. **Limpieza, desinfección y ventilación.** La limpieza y desinfección de las superficies en contacto con las personas tiene que ser frecuente. La ventilación adecuada y periódica es un factor muy importante a la hora de reducir el riesgo de contagio en espacios cerrados.
5. **Reducción del número de contactos.** Limitar el número de participantes en las actividades de grupo. En la medida de lo posible, tratar de que las actividades se realicen en grupos pequeños, manteniendo grupos estables y un distanciamiento físico entre ellos.

## Control de aforos

El control de aforos se contempla como una medida para garantizar, principalmente en los espacios cerrados, el mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de 1.5 m. Por ello, se ha de establecer claramente, tanto el aforo máximo como el de las distintas dependencias, así como los procedimientos que permitan el recuento y control del aforo, de forma que no sea superado en ningún momento.

## Medidas de tipo organizativo

Es importante realizar un análisis de las condiciones estructurales (espacios, equipamientos) así como de los procesos que se desarrollan, para integrar las medidas preventivas en la actividad cotidiana. Son aspectos importantes a contemplar, entre otros:

- **Gestión de accesos.** En los momentos de entradas y salidas hay que evitar las aglomeraciones y mantener la distancia de seguridad.
- **Revisión y análisis de los procesos.** Es importante analizar las rutinas, procedimientos y circuitos en el centro para identificar los puntos críticos que pueden facilitar la diseminación de la infección, estableciendo medidas de prevención que impidan o dificulten esa diseminación.

- **Frecuencias y turnos de ocupación de espacios (dependencias comunes).** Cuando un espacio no permita mantener la distancia física en los turnos ordinarios, pueden establecerse modificaciones en los horarios, turnos de acceso (franjas horarias) o tiempos máximos de ocupación (permanencia) procurando escalonar en la medida de lo posible, la utilización de dichos espacios.
- **Rediseño de los espacios.** En ocasiones será necesario modificar la disposición del mobiliario y de los equipamientos para asegurar el mantenimiento de la distancia de seguridad y minimizar las oportunidades de transmisión. Por ejemplo, tipo de mesas, mostradores, número y tipo de papeleras con tapa y pedal, disposición de geles lavamanos, etc.
- **Actividades grupales.** En caso de realizarse actividades grupales, deberán diseñarse y planificarse en grupos estables con un aforo máximo de 10 personas, respetando la distancia interpersonal. El uso de mascarillas será obligatorio, aunque se mantenga la distancia de seguridad de 1,5 metros.
- **Uso compartido de objetos.** En caso de que la actividad requiera el uso compartido de objetos (papeles, bolígrafos, lapiceros, juegos de mesa...) evitar que se compartan por grupos distintos y a ser posible, por diferentes personas. Cada persona o cada grupo, deberá utilizar sus propios objetos tratando, en la medida de lo posible, de limpiarlos y desinfectarlos con regularidad, y siempre antes de ser utilizados por otros grupos. Eliminar objetos innecesarios de difícil limpieza.
- **Zona de bar.** De acuerdo a la Orden de la Consejera de Salud de 19 de agosto de 2020, las personas deberán permanecer en todo momento sentadas, asegurándose que se mantiene la distancia de seguridad de 1,5 metros entre clientes o grupos de clientes. Se excluye la obligación del uso de la mascarilla solamente en el momento de la ingesta de alimentos o bebidas. En caso contrario, se deberá usar la misma.
- **Peluquería, podología y otros servicios.** Deberán observar las mismas medidas en cuanto a organización, control de aforo, uso de mascarillas, desinfección y limpieza, incidiendo en aquellos aspectos específicos de cada actividad.
- **Coros.** El canto en grupo es una actividad con un alto riesgo de diseminación del coronavirus, por lo que se desaconseja en este tipo de centros.

## Medidas de limpieza y desinfección

- **Disponibilidad para la higiene de manos.** Asegurar la disponibilidad de lavabos con agua y jabón accesibles tanto para personas trabajadoras como usuarias en general. Usar secamanos de aire o papel y, en la medida de lo posible, cubos de basura con tapa y pedal. Se facilitarán soluciones hidroalcohólicas en diferentes lugares para facilitar su uso teniendo en cuenta a los diferentes colectivos, situaciones y momentos.
- **Refuerzo de limpieza y desinfección.** Realizar un programa intensificado de limpieza. Revisar la desinfección de objetos y superficies que están en contacto frecuente con las manos de diferentes personas.

Se tendrá en cuenta la ORDEN de 2 de abril de 2020, de la Consejera de Salud, por la que se adoptan medidas en materia de limpieza y desinfección de superficies y otras medidas higiénicas debido a la pandemia causada por el SARS-CoV-2 (COVID-19), y sus instrucciones técnicas. <https://cutt.us/RozMO>

Se asegurará que las superficies que más se tocan (interruptores, manillas, pasamanos...) se limpian y desinfectan con la frecuencia necesaria.

- **Ventilación.** Aumentar la ventilación natural y mecánica de los locales con el fin de favorecer la renovación del aire en su interior. Trabajar en lo posible con aire exterior, minimizando la recirculación y evitar corrientes de aire interior.

### Medidas informativas y formativas

Es clave que personas trabajadoras y usuarias de los centros tengan una actitud responsable y pongan en práctica las medidas preventivas.

Las personas responsables de los centros y actividades deben asegurar que se desarrollan las actuaciones de comunicación y/o formación dirigidas al personal trabajador y a personas usuarias.

Es importante elaborar materiales informativos adaptados a diferentes colectivos y realidades sociales como puede ser la edad, el idioma o la diversidad funcional.