



OSASUN SAILA

Osasun Sailburuordetza
Osasun Publikoaren eta Adikzioen
Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SALUD

Viceconsejería de Salud
Dirección de Salud Pública
y Adicciones

**OSASUN-GOMENDIOAK, ERRETIRATUEN ZENTROETAN ETA
ELKARTEETAN COVID-19AREN TRANSMISIOA
MINIMIZATZEKO ETA KONTROLATZEKO**

Vitoria-Gasteiz, 2020ko urriaren 5a

Hitzaurrea

Erretiratuen zentro eta elkarteek zeregin garrantzitsua dute udalerri bateko bizitza komunitarioan, adinekoei ematen dizkieten jarduera eta zerbitzuengatik.

Gizarte-bizitza errazten duten espazioak dira, etxetik irteteko eta beste pertsona batzuekin uneak partekatzeko, beste jende bat ezagutzeko eta jarduerak taldean egiteko aukerak eskaintzen dituzte, eta horrek haien egoera emozionala, ongizatea eta, azken batean, osasun orokorra hobetzea dakar.

Gomendio-dokumentu honen antolaketa, higieine eta teknika-neurri orokor gisa ulertzen da, eta kontuan hartuko dira zentro horietako jarduerari berrekiteko orduan.

Langile guztien erantzukizuna da ezarritako babes-neurriak zorrotz betetzen laguntzea, COVID-19aren transmisioa kontrolatu eta murrizteko.

COVID-19aren transmisioa

Koronabirusak batez ere 5 mikra baino gehiagoko arnasketa-tanten bidez transmititzen dira.

Pertsonen arteko kutsatzea zuzena izan daiteke, pertsonatik pertsonara, edo kutsatutako pertsona baten jariakinez kutsatutako gainazalen bidez. Sekrezioekiko zuzeneko kontaktua ez da metro batetik bi metro baino gehiagoko distantziara gertatzen, eta horregatik da garrantzitsua distantzia fisikoa eta maskarak erabiltzea.

Zeharkako transmisioari dagokionez, eskuek kutsatutako gainazalak edo objektuak ukituz gertatzen da, hala nola, txanponak, barandak, heldulekuak, eskutokiak... Horregatik, oso garrantzitsua da eskuak sarri garbitzea eta gainazal horiek garbitzea eta desinfektatzea.

COVID-19aren sintoma ohikoenak sukarra, eztula eta aire faltaren sententzioa dira. Kasu larriagotan, infekzioak pneumonia, arnasa hartzeko zailtasun handia, giltzurrun-hutsegitea eta heriotza ere eragin ditzake. Konplikazioak izateko arrisku handiena duten pertsonak, adinekoak, haurdunak eta gaixotasun kronikoak dituztenak dira, hala nola gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa, arnas gaixotasun kronikoa, tratamendu aktiboan dagoen minbizia edo immunoeskasiak dituztenak.

Gaur egungo estimazioen arabera, inkubazio-aldia edo infekzioaren eta gaixotasunaren sintoma klinikoan agerpenaren artean igarotzen den denbora-tartea 1 eta 14 egun artekoa da, eta batez bestekoa 5-6 egunekoa da.

Euskadiko COVID-19ari buruzko informazio gehiago euskadi.eus/covid-19-koronabirus-berria/

Segurtasun- eta higiene-neurri orokorrak

Zenbait ekintzek, oro har, SARS-CoV-2ren transmisio-arriskua nabarmen murrizten lagun dezakete. Ekintza horiek bost ildotan bil daitezke:

1. **Pertsonen arteko 1,5 metroko segurtasun-tartea mantentzea.** Oinarrizko neurria da infekzioa ez transmititzeko, alegia, hitz egitean, doministiku egitean edo eztul egitean sortzen diren arnasketa-tanten barreiatze-erradiotik kanpo izan daitezen.
2. Erabiltzaileek nahiz langileek **nahitaez erabili behar dituzte maskarak eta arnas higieena.**
3. **Eskuen higieena.** Neurri garrantzitsua, eskuek gainazaletatik birusa transmititzeko duten erraztasunagatik. Urarekin eta xaboiarekin egin daiteke, baita soluzio hidroalkoholikoekin ere.
4. **Garbiketa, desinfekzioa eta aireztapena.** Maiz garbitu eta desinfektatu behar dira pertsonekin kontaktuan dauden gainazalak. Aireztapen egokia eta aldizkakoa oso faktore garrantzitsua da espazio itxietan kutsatzeko arriskua murrizteko.
5. **Kontaktuen kopurua murriztea.** Talde-jardueretan parte hartzen duten pertsonen kopurua mugatu. Ahal den neurrian, jarduerak talde txikietan egiten saiatu, talde egonkorak mantenduz eta elkarrengandik fisikoki aldentuz.

Edukieren kontrola

Edukieren kontrola, batez ere espazio itxietan, pertsonen arteko 1,5 m-ko segurtasun-tartea mantentzen dela bermatzeko neurria da. Hori dela eta, argi eta garbi ezarri behar da gehienezko edukiera, baita bulegoetan ere; era berean, edukiera zenbatzeko eta kontrolatzeko prozedurak ere kontutan izan behar dira, aforoa inoiz gainditu ez dadin.

Antolaketa-neurriak

Garrantzitsua da egiturazko baldintzak (espazioak, ekipamenduak) eta garatzen diren prozesuak aztertzea, prebentzio-neurriak eguneroko jardueran txertatzeko. Kontuan hartu beharreko alderdi garrantzitsuak dira, besteak beste:

- **Sarbideak kudeatzea.** Sarrera eta irteera-uneetan, jende pilaketak saihestu behar dira eta segurtasun-distantziari eutsi behar zaio.
- **Prozesuak berrikustea eta aztertzea.** Garrantzitsua da zentroko errutinak, prozedurak eta zirkuituak aztertzea, infekzioa barreiatzea erraztu dezaketen puntu kritikoak identifikatzeko, eta barreiatze hori eragotzi edo zailduko duten prebentzio-neurriak ezartzea.

- **Espazioak okupatzeko maiztasunak eta txandak (gela komunak).** Espazio batek txanda arruntetan distantzia fisikoa mantentzea ahalbidetzen ez duenean, aldaketak ezar daitezke ordutegietan, sarbide-txandetan (ordu-tarteak) edo gehieneko okupazio-denboretan (iraupena), ahal den neurrian espazio horien erabilera mailakatuz.
- **Espazioak berriz diseinatzea.** Batzuetan, altzarien eta ekipamenduen antolaera aldatu beharko da, segurtasun-distantziari eusten zaiola bermatzeko eta transmisio-aukerak minimizatzeko. Adibidez, mahai motak, erakusmahaiak, estalkia eta pedala duten paperontzien kopurua eta mota, eskuak garbitzeko gelen kokapena, etab.
- **Taldeko jarduerak.** Talde-jarduerak eginez gero, talde egonkorretan diseinatu eta planifikatu beharko dira, 10 laguneko gehieneko edukierarekin, pertsonen arteko distantzia errespetatuz. Maskarak nahitaez erabili beharko dira, segurtasun-tartea 1,5 metrokoa bada ere.
- **Objektuen erabilera partekatua.** Jarduerak objektuak partekatzea eskatzen badu (paperak, boligrafoak, arkatzak, mahai-jokoak), ez partekatu talde desberdinetan eta, ahal dela, pertsona desberdinekin. Pertsona edo talde bakoitzak bere objektuak erabili beharko ditu, ahal den neurrian, erregulartasunez garbitu eta desinfektatzeko, betiere beste talde batzuek erabili aurretik. Beharrezko ez eta garbitzeko zailak diren objektuak kendu.
- **Taberna-gunea.** Osasuneko sailburuaren 2020ko abuztuaren 19ko Aginduaren arabera, pertsonak eserita egon beharko dute uneoro, eta bezeroen edo bezero-taldearen arteko 1,5 metroko segurtasun-distantzia mantentzen dela ziurtatu beharko da. Maskara erabiltzeko betebeharra, berriz, elikagaiak edo edariak hartzen diren unean bakarrik utziko da alde batera. Bestela, erabili egin beharko da.
- **Ile-apainketa, podologia eta beste zerbitzu batzuk.** Antolaketari, edukiera kontrolatzeari, maskarak erabiltzeari, desinfekzioari eta garbitasunari dagokienez, neurri berberak hartu beharko dituzte, jarduera bakoitzaren alderdi espezifikoetan arreta jarritz.
- **Koruak.** Taldeko kantua koronabirusa barreiatzeko arrisku handia duen jarduera da, eta, beraz, ez da gomendatzen horrelako zentroetan.

Garbitzeko eta desinfektatzeko neurriak

- **Eskuen higienarako prestasuna.** Langileentzat eta, oro har, erabiltzaileentzat irisgarriak diren konketak, urarekin eta xaboiarekin, eskuragarri daudela ziurtatu. Erabili aire- edo paper-lehorgailuak eta, ahal den neurrian, estalkia eta pedala duten zaborrontziak. Soluzio hidroalkoholikoak izango dira hainbat lekutan, euren erabilera errazteko, kolektibo, egoera eta une desberdinak kontuan hartuta.
- **Garbiketa eta desinfekzioa indartzea.** Garbiketa-programa areagotua egin. Hainbat pertsonaren eskuekin maiz kontaktuan dauden objektuen eta gainazalen desinfekzioa berrikusi. Kontuan hartuko da Osasuneko sailburuaren 2020ko apirilaren 2ko Agindua, azalera garbitzeko eta desinfektatzeko neurriak eta SARS-CoV-2k (COVID-19) eragindako pandemiaren ondoriozko beste higiene-neurri batzuk hartzen dituen, bai eta haren jarraibide teknikoak ere. <https://cutt.us/ArkeO>

Gehien ukitzen diren gainazalak (etengailuak, heldulekuak, eskudelak) behar den maiztasunarekin garbitu eta desinfektatzen direla ziurtatuko da.

- **Aireztapena.** Lokalen aireztapen naturala eta mekanikoa handitu, barruko airea berritzen laguntzeko. Kanpoko airearekin ahal den neurrian lan egin, birzirkulazioa minimizatuz eta barruko aire-korronteak saihestuz.

Informazio eta prestakuntza-neurriak

Funtsezkoa da zentroetako langileek eta erabiltzaileek jarrera arduratsua izatea eta prebentzio-neurriak praktikan jartzea.

Zentroetako eta jardueretako arduradunek ziurtatu behar dute langileei eta erabiltzaileei zuzendutako komunikazio- eta/edo prestakuntza-jarduerak egiten direla.

Garrantzitsua da hainbat kolektibo eta errealitate sozialetara egokitutako informazio-materialak prestatzea, hala nola adina, hizkuntza edo dibertsitate funtzionalera egokituak.