



OSASUN SAILA

Osasun Sailburuordetza
*Osasun Publikoaren eta Adikzioen
Zuzendaritza*

DEPARTAMENTO DE SALUD

Viceconsejería de Salud
*Dirección de Salud Pública
y Adicciones*

**OSASUN PUBLIKOKO GOMENDIO OROKORRAK COVID-19REN
TRANSMISIOA GUTXITZERA ETA KONTROLATZERA BIDERATUTAKO
PLAN SEKTORIAL ESPEZIFIKOAK EGITEKO**

Vitoria-Gasteiz, 2020ko ekainaren 18a

EDUKIA

HITZAURREA..... 3

COVID-19REN TRANSMISIOA 3

COVID-19 PREBENITZEKO OSASUN- ETA HIGIENE-NEURRIAK 4

1.- Edukieren kontrola..... 4

2.- Antolamendu-neurriak..... 5

3.- Garbiketa- eta desinfekzio-neurriak 5

4.- Informazio- eta prestakuntza-neurriak..... 6

5.- COVID-19 sintoma bateragarriak dituen pertsona baten aurrean bete beharreko jarraibideak 6

HITZAURREA

COVID-19 pandemiaren bilakaerak sortutako egoeraren ondorioz, herritarren osasuna babesteko ezohiko neurriak hartu behar izan dira.

Aldi hori igaro eta gero, egoera epidemiologikoaren bilakaeraren ondorioz, deseskalada abiarazi da normaltasun berrira itzultzeko, araudian eta Eusko Jaurlaritzaren Bizi Berri Planean ezarritakoaren arabera, mugikortasuna eta kontaktu soziala murrizteko ezohiko neurriak pixkanaka erretiratzeke. Izan ere, helburua da mugikortasuna eta kontaktu soziala murrizteko jarritako neurri bereziak, apurka-apurka kentzea.

2020ko ekainaren 19an, Osasuneko sailburuaren ekainaen 18ko AGINDUA argitaratu zen, zeinak jasotzen baitzuen zer prebentzio neurri hartu behar ziren COVID-19ak eragindako osasun-krisialdiari aurre egiteko, normaltasun berrirako trantsiziorako planaren III. fasea gainditu eta gero.

Gomendio-dokumentu honetan, hainbat neurri orokor jasotzen dira –antolamenduzkoak, higienikoak eta teknikoak–, aipatutako aginduan ezarritakoaosatzen dutenak eta 4. xedapenean jasotako jarduera-sektoreei egokituak, plan espezifiko, protokolo edo gidak egitea errazteko.

COVID-19REN TRANSMISIOA

Batez ere, 5 mikra baino gehiagoko arnas-tanten bidez transmititzen dira koronabirusak.

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

Sekrezioekin kontaktu zuzenak nekez gertatzen dira distantziak metro bat edo bi metro baino handiagoak direnean; beraz, inportantea da distantzia fisikoa mantentzea eta maskarak erabiltzea.

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

Ez dakigu ziur zenbat denbora iraun dezakeen azalera batean COVID-19 birusak, baina egindako azterketen arabera, ordu gutxi batzuetatik zenbait egunera arte iraun dezake. Biziraupen-denbora baldintzen arabera alda daiteke (adibidez, gainazal mota, tenperatura edo giroaren hezetasuna).

COVID-19 sintoma ohikoenak sukarra, eztula eta aire faltaren sentrazioa dira. Kasu larriagoetan, 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.

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

EAEn COVID-19ak duen eraginari buruzko informazio gehiago: www.euskadi.eus/covid-19-koronavirus-berria/

COVID-19 PREBENITZEKO OSASUN- ETA HIGIENE-NEURRIAK

COVID-19 kutsatzea prebenitzeak zuzeneko transmisioan eragitea dakar, arnasketa-tanten bidez, eta zeharkakoan, kutsatutako gainazalak ukituz.

Badira hainbat ekintza, oro har, SARS-Cov2ren transmisio arriskua nabarmen murrizten lagun dezaketenak. Ekintza horiek bost lerrotan bil daitezke:

1. **1,5 metroko segurtasun-tartea mantentzea pertsonen artean.** Oinarrizko neurria da, infekzioa transmititzen duten arnas-tanten eremutik kanpo egoteko. Tanta horiek hitz egitean edo doministiku edo ezul egitean sortu eta zabaltzen dira.
2. **Maskarak erabiltzea eta arnas higiena.** Arnas higienaren zatitzat hartzen da infekzioa ez barreiatzeko maskarak erabiltzea, pertsonen artean hurbiltasun handiagoa dagoenean eta pertsonen arteko segurtasun-distantzia gutxienez 1,5 metrokoa izatea ezinezkoa denean. Doministiku edo ezul egitean, maskara eraman ezean, garrantzitsua da behin erabiltzeko zapiak erabiltzea ahoa eta sudurra estaltzeko, edo, bestela, ukondoa tolestatzea.
3. **Eskuen higiena.** Neurri garrantzitsua, eskuek gainazaletatik birusa transmititzeko duten gaitasunagatik. Urarekin eta xaboiarekin egin daiteke, baita soluzio hidroalkoholikoekin ere.
4. **Garbiketa, desinfekzioa eta aireztapena.** Sarritan garbitu eta desinfektatu behar dira pertsonekin kontaktuan dauden gainazalak. Aldian-aldean eta egokiro aireztatzea ere oso faktore garrantzitsua da espazio itxietan kutsatzeko arriskua murrizteko.
5. **Kontaktu-kopurua murriztea.** Mugatu egin behar da talde-jardueretan parte hartzen duten pertsonen kopurua. Ahal dela, jarduerak talde txikiagoetan egin behar dira, talde egonkorak osatuz eta segurtasun-tartea mantenduz haien artean.

Jarduerak garatzean COVID-19 gaixotasunaren esposizio eta transmisio komunitarioko arrisku-mailak kontuan hartuta, honako neurri hauek jasotzen dituzten planak, protokoloak edo estrategiak hartuko dira:

1.- Edukieren kontrola.

Normaltasun berrirako trantsizioari buruzko Osasuneko sailburuaren ekainaren 18ko Aginduak, gehieneko edukiera ezartzen du zenbait establezimendu edo jardueratarako, eta kasu batzuetan, baita bertaratutako gehieneko pertsonen kopurua ere, etengabeko jarraipena eta ebaluazioa egiteko, epidemiologia- eta osasun-egoeraren bilakaerara egokitzen direla bermatzeko.

Edukieren kontrola neurri bat da, batez ere espazio itxietan, pertsonen arteko segurtasun-distantzia 1,5 m-koa dela bermatzeko. Horregatik, establezimenduaren, instalazioaren, lokalaren edo jardueraren gehieneko edukiera argi eta garbi ezarri eta jendaurrean jarri behar

da. Edukiera zenbatzea eta kontrolatzea ahalbidetuko duten prozedurak ezarri behar dira, inoiz gainditu ez dadin.

2.- Antolamendu-neurriak

Garrantzitsua da egiturazko baldintzak (espazioak, ekipamenduak) eta garatzen diren prozesuak aztertzea, prebentzio-neurriak eguneroko jardueran txertatzeko.

Besteak beste, garrantzitsua da kontuan izatea alderdi hauek:

- **Sarbideak kudeatzea.** Sarrera- eta irteera-uneetan, pilaketak saihestu behar dira, eta segurtasun-tarteari eutsi behar zaio.
Seinaleak, errenkadak kudeatzeko sistemak eta sarrera mailakatuak prebentzio-elementuak dira.
- **Prozesuak berrikustea eta aztertzea.** Garrantzitsua da egiten diren errutinak, prozedurak eta zirkuituak aztertzea, infekzioa barreiatzea erraztu dezaketen puntu kritikoak berrikusteko eta barreiatze hori eragozten edo zailtzen duten prebentzio-neurriak garatzeko.
- **Espazioak okupatzeko maiztasunak eta txandak** (areto 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.
- **Espazio komunetako altzariak egokitzea.** Altzari finkoak jarrita, segurtasun-tartea mantentzen dela ziurtatu behar da. Espazio komunetatik behar ez diren altzariak kendu.
- **Espazioak berriz diseinatzea.** Batzuetan, altzariak eta ekipamenduen antolaera aldatu beharko dira, transmisio-aukerak minimizatzeko.
Adibidez, mahai-motak, mostradore, tapa eta pedala duten paperontzi-kopurua eta -motak.
- **Objektuen erabilera partekatua saihestea.** Ahal den neurrian, mugatu diruaren, menu-karten, tresnen, jostailuen, ordenagailuen... erabilera.
- **Maskarak erabiltzea.** Mekanismoak ezarri behar dira langileek eta erabiltzaileek maskarak erabiltzea bermatzeko, beharrezko den guztietan.

3.- Garbiketa- eta desinfekzio-neurriak

- **Eskuen higiena erraztea.** Langileentzat eta, oro har, erabiltzaileentzat irisgarriak diren konketak, urarekin eta xaboiarekin, eskuragarri daudela ziurtatu behar da. Erabili aire- edo paper-lehorgailuak eta, ahal den neurrian, estalkia eta pedala duten zabor-ontziak. Erabilera errazteko, hainbat lekutan soluzio hidroalkoholikoak jarriko dira, kolektibo, egoera eta une desberdinak kontuan hartuta.

- **Garbiketa eta desinfekzioa indartzea.** Garbiketa-programa areagotu egin behar da. Hainbat pertsonaren eskuekin kontaktuan maiz dauden objektuen eta gainazalen desinfekzioa, behin eta berriro egin behar da.

Kontuan hartuko da Osasuneko sailburuaren 2020ko apirilaren 2ko Agindua, gainazalak garbitzeko eta desinfektatzeko neurriak eta SARS-CoV-2k (Covid-19) eragindako pandemiaren ondoriozko beste higie-neurri batzuk hartzen dituen, bai eta haren jarraibide teknikoak ere. <https://tinyurl.com/yb4lfe6p>

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

- **Aireztapena.** Lokalen aireztapen naturala eta mekanikoa areagotuko da, barruko airea berritzen laguntzeko. Ahal den neurrian, kanpoko airearekin lan egingo da, birzirkulazioa minimizatuz eta barneko aire-korronteak saihestuz.

4.- Informazio- eta prestakuntza-neurriak

Funtsezkoa da zerbitzu eta establezimenduetako 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 adinera, hizkuntzara edo dibertsitate funtzionalera egokitutakoak.

5.- COVID-19 sintoma bateragarriak dituen pertsona baten aurrean bete beharreko jarraibideak

COVID-19rekin bateragarriak diren sintomak dituzten pertsonak (sukarra, eztula, arnasa hartzeko zailtasuna ...) beren burua isolatu behar dute etxean, eta osasun-zentroarekin harremanetan jarri behar dute telefonoz, berehala.

Lantokietan, ikasketa-zentroetan eta talde egonkorak dituzten beste jarduera batzuetan, COVID-19 sintomak dituzten kasuak agertzen direnean jarduteko prozedura bat izango da, isolamendua eta osasun-zerbitzuekiko eta, hala badagokio, prebentzio-zerbitzuekiko komunikazioa barne hartuko dituen.