



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-19AREN
TRANSMISIOA MINIMIZATZERA BIDERATUTAKO PROTOKOLO ETA PLAN
ESPEZIFIKOAK EGITEKO**

Vitoria-Gasteiz, 2021eko otsailaren 4a

COVID-19AREN TRANSMISIOA

SARS-CoV-19 batez ere arnas tanta eta aerosolen bidez transmititzen da.

Pertsonen arteko kutsatzea zuzena izan daiteke, pertsonatik pertsonara, edo 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 egitea, ozen hitz egitea, garrasi egitea edo abestea.

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

Zeharkako transmisioari dagokionez, eskuak gainazal edo objektu kutsatuekin (txanponak, barandak, heldulekuak, eskulekuak...) kontaktuan jarritz gertatzen da; horregatik, garrantzitsua da eskuak sarri garbitzea eta gainazal horiek garbitzea eta desinfektatzea.

Euskadiko COVID-19ari buruzko informazio gehiago: <https://www.euskadi.eus/koronabirusa/>

TRANSMISIOA MINIMIZATZEKO PREBENTZIO-NEURRIAK

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

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

1. **Pertsonen arteko segurtasun-tartea 1,5 metrokoa izatea.** Infekzioa transmititzen duten eta hitz egitean, doministiku egitean edo ez tul egitean sortzen diren arnas tanten barreiatze-erradiotik kanpo egoteko oinarritzko neurria da.
2. **Maskarak erabiltzea.** Infekzioa barreiatzea saihesteko neurri bat da, pertsonen artean hurbiltasun handiagoa dagoenean eta pertsonen arteko segurtasun-distantzia gutxienez 1,5 metrokoa izatea ezinezkoa denean.
3. **Eskuetako higieua.** Neurri garrantzitsua da, eskuek gainazaletatik birusa transmititzeko duten erraztasunagatik. Urarekin eta xaboiarekin egin daiteke, baita soluzio hidroalkoholikoekin ere.
4. **Garbiketa eta desinfekzioa.** Maiz garbitu eta desinfektatu behar dira pertsonak ukitzen dituzten gainazalak.
5. **Aireztapena.** Aireztapen egokia eta aldizkakoa oso faktore garrantzitsua da leku itxietan kutsatzeko arriskua murrizteko.
6. **Kontaktu kopurua murriztea.** Taldeko jardueretan parte hartzen dutenen kopurua mugatzea. Ahal den neurrian, jarduerak talde txikiagoetan egiten saiatzea, talde egonkorak mantenduz eta elkarrengandik fisikoki aldentuz.

JARDUERAK GARATZEKO PREBENTZIO-PROTOKOLOAK

Jardueraren garapenean COVID-19 gaixotasunaren transmisioa murrizteko, garrantzitsua da planak, protokoloak edo estrategiak prestatzea, prebentzio-neurriak esposizio-arrisku mailen arabera egokituz.

Plan horiek, gutxienez, honako hauek jasoko dituzte:

1.- Edukieren kontrola

Edukieren kontrola, batez ere espazio itxietan, pertsonen arteko 1,5m-ko segurtasun-tartea bermatzeko neurria da.

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

Era berean, birusaren hedapena geldiarazteko, garrantzitsua da kontuan hartzea dekretu bidez ezartzen diren establezimendu eta lokal jakin batzuen edukiera-mugak, pandemiaren bilakaeraren arabera.

2.- Antolaketa-neurriak

- **Sarbideak kudeatzea.** Sarrera-irteeretan, pilaketak saihestu behar dira, eta segurtasun-tartea mantendu. Seinaleak, ilarak kudeatzeko sistemak eta sarrera mailakatuak prebentzio-elementuak dira.
- **Prozesuen azterketa.** 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** (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.
- **Altzariak egokitzea espazio komunetan.** Altzari finkoak jarrita, segurtasun-distantzia mantentzen dela ziurtatzea.
- **Espazioak berriz diseinatzea.** Batzuetan, ekipamenduak aldatu edo kendu beharko dira, transmisio-aukerak minimizatzeko.
Adibidez, mahai, mostradore, tapa eta pedala duten paperontzi mota eta kopurua, etab.
- **Objetuak partekatzea saihestea.** Ahal den neurrian, diru, menu-kartak, tresna, jostailu, ordenagailu eta abarren erabilera mugatzea.
- **Maskarak erabiltzea.** Langileek nahiz erabiltzaileek maskarak behar bezala erabiltzen dituztela bermatzeko mekanismoak ezartzea.

3. - Garbitzeko eta desinfektatzeko neurriak

- **Eskuak garbitzeko prestasuna.** Langileek eta, oro har, erabiltzaileek eskura dituzten konketak, urez eta xaboiz bermatzea. Erabili aire- edo paper-lehorgailuak eta, ahal den neurrian, estalkia eta pedala duten zabor-ontziak. Toki ezberdinetan soluzio hidroalkoholikoak jarriko dira erabilera errazteko, kolektibo, egoera eta une desberdinak kontuan hartuta.
 - **Garbiketa eta desinfekzioa indartzea.** Garbiketa-programa intentsifikatua egitea, maizen ukitzen diren objektu eta gainazalen desinfekzioa ziurtatuz (etengailuak, heldulekuak, eskubandak...).
- Kontuan hartuko da Osasuneko sailburuaren 2020ko apirilaren 2ko Agindua, gainazalak garbitzeko eta desinfektatzeko neurriak eta bestelako higiene-neurriak hartzen dituen SARS-CoV-2 (Covid-19) birusak eragindako pandemia dela eta, eta haren jarraibide teknikoak. <https://cutt.ly/nkT5RI4>
- **Aireztapena.** Lokaletako aireztapen naturala eta mekanikoa handitzea, barruko airea berritzen laguntzeko. Ahal den neurrian kanpoko airearekin lan egitea, birzirkulazioa minimizatuz eta barruko 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 sozial desberdinetara (adina, hizkuntza edo aniztasun funtzionala) egokitutako informazio-materialak prestatzea.

5.- COVID-19 sintoma bateragarriak dituen pertsona batentzako jarraibideak

COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak dituzten pertsonak (sukarra, eztula, arnasa hartzeko zailtasuna...) autoisolamendua egin behar dute etxean, eta berehala telefonoz harremanetan jarri osasun-zentroarekin.

Lantokietan, ikasketa-zentroetan eta talde egonkorrekin egiten diren beste jarduera batzuetan, jarduteko prozedura bat izango da COVID-19 zantzuak dituzten kasuak agertzen direnean; prozedura horretan isolamendua eta osasun-zerbitzuekiko eta, hala badagokio, prebentzio-zerbitzuekiko komunikazioa jasoko dira.