



OSA SUN SAILA

Osa sun Saibunordetza
Osa sun 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 maiatzaren 14a

EDUKIEN GIDOIA

COVID-19AREN TRANSMISIOA	2
KUTSAPENA PREBENITZEKO OINARRIZKO NEURRIAK	3
JARDUERAK GARATZEKO PREBENTZIO-PROTOKOLOAK PRESTATZEA	3
1.- Edukieren kontrola	3
2.- Antolamendurako neurriak	4
3.- Espazioen aireztapena	4
4.- Garbiketa- eta desinfekzio-neurriak	5
5.- Informazio- eta prestakuntza-neurriak.....	5
6.- COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak dituen pertsona baten aurrean jarduteko jarraibideak.....	5
23/2021 DEKRETUAN EZARTZEN DEN PROTOKOLOA BETE BEHAR DUTEN JARDUERETARAKO	6
NEURRI BEREZIAK	6
1. Federazioen egituratik kanpo kirol-probak antolatzeko jarraibideak.....	6

COVID-19AREN TRANSMISIOA

SARS-CoV-19 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.

Euskadiko COVID19aren inguruko informazio gehiagorako: www.euskadi.eus/coronavirus

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 ezul egitean sortzen diren arnas tanta eta aerosolekiko esposizioa handiagoa da. Distantzia hori, oro har, 1,5 mkoa 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](https://www.euskadi.eus/coronavirus/) (<https://www.euskadi.eus/coronavirus/>) COVID-19ari buruzko informazioa dago, eta gaixotasunaren transmisioa prebenitzeko neurriei buruzko informaziomateriala 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.
- **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.
- **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, segurtasundistantzia gordetzen dela ziurtatzea.
- **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 CoV2-ren aerosolen bidezko transmisioa murrizteko gomendioak](#).

4.- Garbiketa- eta desinfekzio-neurriak

- **Eskuak garbi izatea.** Komunetan ura eta xaboa, 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...).

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.

Eguno [Zaintza Epidemiologikoaren Protokoloari](#) jarraikiz, pertsona bat kontaktu estua da COVID-19aren eraginpean dagoen pertsona baten leku berean 2 metro 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.

23/2021 DEKRETUAN EZARTZEN DEN PROTOKOLOA BETE BEHAR DUTEN JARDUERETARAKO NEURRI BEREZIAK

23/2021 Dekretuak ezartzen duenez, jarduera batzuek jarduketa-protokoloak eduki behar dituzte.

Jarduera horien protokoloek, aurreko atalean aipatutako neurriez gainera, honako neurri berezi hauek izango dituzte kontuan:

1. Federazioen egituratik kanpo kirol-probak antolatzeko jarraibideak

- Maskara nahitaez erabili beharko da, kanpoaldean egiten den jarduera fisiko biziko uneetan izan ezik.
- Parte-hartzaileen artean kontaktu-kopurua murrizteko neurriak aurreikusiko dira, besteak beste:
 - Parte-hartzaileak mailaka irtetea
 - Ohi baino talde txikiagoak.
 - Irteeren eta iritsieren aurretik parte-hartzaileen pilaketarik ez egoteko neurriak.
 - Probaren materialak batzeko orduan pilaketarik ez egotea.
- Protokoloak proban eta aurretiko eta ondoko fase guztietan beharrezkoak diren prebentzio-neurrien aplikazioa aurreikusi beharko du: kirolariak lehiaketa egingo den udalerrira iristea, publikoaren eta pilaketen kontrola, probako irteerak eta iritsierak, zuzkidurarako postuak, sari-banaketa, dutxak eta aldagelak, kontsigna-zerbitzuak...
- Protokoloaren berri emango zaie langile, boluntario, pertsonal sanitario, komunikabide eta jendeari, oro har.
- Lehiaketaren aurretik, parte-hartzaileei protokoloam jasotzen diren prebentzio-neurriei buruzko informazioa emango zaie. Era berean, komunikazio-estrategia diseinatuko da, probaren unerako, parte-hartzaile eta publikoari bideratuak, besteak beste: informaziokartelak, markak lurrian, megafonia bidezko mezuak...
- COVID19arekin bateragarriak diren sintomak dituzten parte-hartzaileekin jarduketak aurreikusiko dira:
 - Ekitaldiaren aurretik, ez bertaratzeko gomendioa emango da.
 - Ekitaldiak iraun bitartean, isolamendu- eta komunikazio-plana egongo da osasunzerbitzuekin.



- Antolamenduak parte-hartzaileen gehieneko kopurua zehaztu beharko du, probaren aurretik, probak iraun bitartean eta amaieran protokolo prebentzio-neurri guztiak bete ahal izateko. Antolamenduak bermatuko du izena ematen dutenen kopuruak gehieneko kopurua ez gainditzea.
- Antolamendu-erakundeek pertsona erreferente bat izendatuko dute COVID-19arekin zerikusia duten alderdi guztietarako, eta hura arduratuko da prebentzio-neurri guztiak betetzen direla ziurtatzeaz eta bermatzeaz. Era berean, pertsona hori izango da Zaintza eta Jarraipen Sareak kontaktuak ikertzeko –beharrezkoa bada– eskatzen dion informazioa bildu eta emateko arduraduna.
- Publikoa duten kirol-probetan, kirol-ekitaldietarako indarrean dagoen araudian aurreikusten diren prebentzio-neurriak aplikatuko dira. Aire zabalean egiten diren probetan, ahal den neurrian, barrerak jarriko dira, eta jendearentzako mezuak indartuko dira, pilaketarik egon ez dadin.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren zuzendaritza**KULTURA ETA HIZKUNTZA
DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA