



OSASUN SAILA

Osasun Sailburuordetza
*Osasun Publikoaren eta Adikzioen
zuzendaria*

OSASUN SAILA

Osasun Sailburuordetza
*Osasun Publikoaren eta Adikzioen
Zuzendaritza*

**ADINEKOENTZAKO ZENTROETAN JARDUERARA ITZULTZEARI
BURUZKO OSASUN-GOMENDIOAK**

VITORIA-GASTEIZ, 2020KO EKAINAREN 19A

1. HITZAURREA

COVID-19 pandemiaren bilakaerak sortutako egoeraren ondorioz, herritarren osasuna babesteko ezohiko neurriak hartu behar izan dira; besteak beste, Euskadiko adinekoen zentroetan jarduera etetea.

Aldi hori igaro eta gero, egoera epidemiologikoaren ondorioz, martxan jarri da deseskalada, normaltasun berrira itzultzeko, oinarritzat hartuta hala araudia nola Eusko Jaurlaritzako Bizi Berri Plana. Izan ere, helburua da apurka-apurka kentzea neurri bereziak, mugikortasuna eta kontaktu soziala murrizteko jarriak.

2020ko ekainaren 19an, Osasun sailburuaren 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 gaingitu eta gero.

Gomendio-dokumentu hau antolaketa-neurri orokor, higieniko eta teknikoaren bilduma gisa ulertzen da, eta adinekoen zentro bakoitzaren berezitasunetara egokitu beharko dira.

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

2. COVID-19 GAITZA KUTSATZEKO MODUA

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

Pertsonak zuzenean kutsa daitezke, pertsonatik pertsonara, edo pertsona infektatu baten sekrezioz kutsatutako azalaren 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 transmisioa, berriz, eskuak azalera edo objektu kutsatuekin kontaktuak jartzen direnean gertatzen da; esaterako, txanponekin, barandekin, heldulekuekin, eskulekuekin... Hori dela eta, oso inportantea da eskuak sarri garbitzea, eta azalera horiek garbitu eta desinfektatzea.

Inork ez daki ziur zenbat denboran irauten duen bizirik COVID-19 eragiten duen birusak azalera batean, baina, egin diren azterlanen arabera, ordu gutxi batzuk edo egun batzuk biziraun dezake. Bizirik irauten duen denbora hori alda daiteke, baldintza batzuen arabera (adibidez, azalera-mota, temperatura edo inguruneke hezetasuna).

COVID-19 gaitzak sorrarazten dituen sintoma ohikoenak hauexek dira besteak beste: sukarra, eztula eta arnas-faltaren sentazioa. Kasu larriagoetan, infekzioak, pneumonia, arnasa hartzeko zailtasun handia, giltzurrun-hutsegitea edota heriotza eragin dezake. Konplikazioak izateko arriskurik gehien duten pertsonak dira: zaharrak, haurdunak eta gaixotasun kronikoak dituztenak; esaterako, gaixotasun kardiobaskularrak, diabetea, arnas-gaixotasun kronikoa dutenak, edota trataera aktiboko minbizia edo inmuoeskasiak dituztenak.

Egungo estimazioen arabera, egun 1 eta 14 bitartekoa da inkubazio-aldia, edo denbora hori igarotzen da infektatu eta gaixotasunaren lehen sintoma klinikoak azaltzen direnetik; batez beste, berriz, 5-6 egun igarotzen dira.

EAEn COVID-19ak duen eraginari buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, jo hona: www.euskadi.eus/coronavirus

3. XEDEA

Adinekoentzako zentroetara itzultzean COVID19 gaitzaren transmisioa minimizatzeko eta kontrolatzeko prebentzio-neurri orokorrak ezartzea.

4. ERANTZUKIZUNAK

Inplikaturako pertsona guztien ardura da, bai erabiltzaileena, bai langileena, bai zentrora joaten direnena, COVID-19 gaitzaren transmisioa kontrolatu eta murriztera bideratutako prebentzio-neurriak betetzen laguntzea.

5. SEGURTASUN- ETA HIGIENE-NEURRIAK

Adinekoentzako zentroetan, COVID19 gaitza kutsatzea prebenitzeko, arnas-tanten bidezko transmisio zuzenean jardun behar da, eta azalera kutsatuen bidezko kontaktuko zeharkako transmisioan.

Badira hainbat ekintza, batuta, oso murriz dezaketenak SARS-CoV-2 gaitza transmititzea, eta bost ildotan batu daitezke:

1. **1,5 metroko segurtasun-distantzia mantentzea pertsonen artean.** Oinarrizko neurria da, infekzioa transmititzen duten arnas-tanten eremutik kanpo egoteko. Tanta horiek hitz egitean edo doministiku edo ezul egitean sortzen dira.
2. **Maskarak erabiltzea eta arnas-higienea.** Arnas higienekoari eusteko eta infekzioa zabal ez dadin, maskarak erabili behar dira jendea hurbil dagoenean eta ezin zaionean 1,5 metroko segurtasun-tarteari eutsi pertsonen artean. Maskararik ez badaukagu doministiku edo ezul egitean, garrantzitsua da erabili eta botatzeko musuzapiak erabiltzea, ahoa eta sudurra estaltzeko; bestela, ukondoa tolestuta jarri behar da horretarako.
3. **Esku-higienea.** Neurri garrantzitsua da, eskuek gainazaletatik transmiti dezaketelako birusa. Uraz eta xaboiak garbitu daitezke, edota disoluzio hidroalkoholikoekin.
4. **Garbitzea, desinfektatzea eta aireztatzea.** Sarritan garbitu eta desinfektatu behar dira pertsonekin kontaktuan dauden azalerak. Aldian-aldean eta egokiro aireztatzea ere garrantzitsua da espazio itxietan kutsatzeko arriskua gutxitzeko.
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 distantziei eutsiz pertsonen artean.

5.1.- Antolamendu-neurriak

Sarrerak kudeatzea. Jendea sartu eta irteten denean, ahal dela, ez da aglomeraziorik sortu behar, eta segurtasun-tarteei eutsi behar zaie. Pertsonen arteko harremanak murrizteko alternatibak aztertu behar dira, adibidez, zentzura aurrez ezarritako orduetan joatea.

Espazioak okupatzeko maiztasunak eta txandak (areto komunak). Espazio batean pertsonen arteko 1,5 metroko distantziari eustea ezinezkoa denean, ordutegietan eta okupazio-denboretan (iraunkortasuna) aldaketak ezarriko dira, eta espazio horien erabilera ahal den neurrian mailakatzen saiatuko da.

Talde txikiak eta egonkorrak. Ahal den neurrian, jarduerak talde txiki eta egonkorretan egin daitezten saiatu behar da. Taldeak zenbat eta txikiagoak izan, orduan eta txikiagoa izango da transmisio-probabilitatea, eta kontaktuen miaketa eraginkorragoa izango da. Talde bakoitzak egunean zehar instalazioaren eremu bera erabiltzeko ahalegina egingo da.

Espazio komunitarioak aldatzea. Aldatu finkoak jarrita bermatuko da segurtasun-tarteei eustea. Espazio komunitarioak kendu beharko dira beharrezkoak ez diren aldatuak.

Saihestea objektuak partekatzea. Ahal den neurrian, objektuak (kartak, tresnak, teklatuak) partekatzea mugatu eta ez partekatu talde desberdinetan. Maiz garbitu eta desinfektatuko dira, betiere talde desberdinek erabili aurretik.

Beharrezkoak ez diren objektuak eta garbitzeko zailak diren itemak ezabatzea.

Maskarak erabiltzea. Zentroko erabiltzaile eta langile guztiek erabili beharko dituzte maskarak.

5.2.- Garbiketa- eta desinfekzio-neurri prebentiboak

Esku-higienea erraztea Bermatu behar da ura eta xaboia dagoela komunitarian, bai langileentzat, bai erabiltzaileentzat. Eskuak lehertzeko, berriz, airea edo papera erabili behar dira, eta, ahal dela, zakarrontziek tapa eta pedala izan behar dute. Soluzio hidroalkoholikoak emango dira hainbat lekutan.

Garbiketa- eta desinfekzio-lanak areagotzea. Programa bat egin behar da garbiketa-lanak areagotzeko. Behin eta berriro desinfektatu behar dira objektuak eta azalerak, baldin eta sarritan badaude pertsonen eskuetan.

Honako hauek hartu beharko dira kontuan: AGINDUA, 2020ko apirilaren 2koa, Osasuneko sailburuarena, gainazalak garbitzeko eta desinfektatzeko neurriak eta bestelako higie-neurriak hartzen dituen SARS-CoV-2 (Covid-19) birusak eragindako pandemia dela eta; eta haren jarraibide teknikoak. <https://cutt.us/RozMO>

Bermatuko da behar besteko maiztasunaz garbitu eta desinfektatzen direla gehien ukitzen diren gainazalak (etengailuak, eskumuturrak, eskudelak ...).

Aireztatzea. Lokalen aireztapen naturala eta mekanikoa areagotu beharko da, barruan airea berritu ahal izateko. Ahal den neurrian, kanpoko airearekin lan egingo da, birzirkulazioa minimizatuz eta barneko aire-korronteak saihestuz.

Arropa garbitzea.

Ahal den guztietan, langileen arropa 60º-ko tenperaturan garbituko da egunero.

5.3.- Informazio- eta prestakuntza-neurriak

Funtsezkoa da langileek eta erabiltzaileek zentroan ezarritako prebentzio-arauak eta -jarduerak ezagutzea.

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

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

Talde egonkorak dituzten zentroetan, COVID 19rako kontingentzia-planak izango dira, egoiliarren, langileen eta euren kontaktuen artean egon daitezkeen kutsatze-kasuak garaiz identifikatzeko, eta, hala badagokio, kasuan kasuko osasun-zerbitzuaren egiturarekin koordinatzeko prozedurak aktibatuko dira.

Erabiltzaileren batek gaixotasunaren sintomak izan ditzakeela susmatuz gero (sukarra, eztula, arnasa hartzeko zailtasuna...), etxera joan behar duzu, ahal izanez gero, edo familiari deitu behar dio bila joan daitezen. Bitartean, gainerako taldearengandik bereizita egongo da, aireztatzeko eta sortutako materiala eta hondakinak biltzeko baldintza egokiak dituen gela batean. Erabiltzaileak eta harekin kontaktuan dagoenak maskara kirurgikoa erabiliko dute.