



OSASUN SAILA
Osasun Sailburuordetza
Osasun Publikoaren eta Adikzioen
Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SALUD
Viceconsejería de Salud
Dirección de Salud Pública
y Adicciones

DIRECTRICES DE SALUD PÚBLICA PARA LA ELABORACIÓN DE PROTOCOLOS Y PLANES ESPECÍFICOS DIRIGIDOS A PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE LA COVID-19

Vitoria-Gasteiz, 11 de junio de 2021

GUIÓN DE CONTENIDOS

TRANSMISIÓN DE LA COVID-19	3
MEDIDAS BÁSICAS PARA PREVENIR LOS CONTAGIOS.....	3
ELABORACIÓN DE PROTOCOLOS PREVENTIVOS PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES.....	4
1.- Control de aforos.....	4
2.- Medidas de tipo organizativo.....	4
3.- Ventilación de espacios	5
4.- Medidas de limpieza y desinfección	5
5.- Medidas informativas y formativas.....	5
6.- Pautas ante una persona con síntomas compatibles de COVID-19 y para contactos de casos .	6
MEDIDAS ESPECÍFICAS POR ACTIVIDAD	7
1. Organización de pruebas deportivas al margen del entramado federativo.....	7
2. Gimnasios.....	8

TRANSMISIÓN DE LA COVID-19

El SARS-CoV-2 se transmite principalmente por las gotas y aerosoles respiratorios emitidos por una persona infectada.

La transmisión entre personas puede ser directa, de persona a persona, o indirecta, a través de superficies contaminadas con secreciones de una persona infectada.

El riesgo de transmisión con las secreciones o a través de aerosoles aumenta en la distancia corta, en entornos cerrados y concurridos, especialmente mal ventilados, y si se realizan actividades que aumenten la generación de aerosoles tales como hacer ejercicio físico, hablar alto, gritar o cantar.

El riesgo de transmisión en interiores es claramente superior frente a exteriores.

La transmisión indirecta puede ocurrir al tocar ojos, boca o nariz con manos que previamente han contactado con superficies u objetos contaminados, por eso es importante lavarse las manos a menudo y la limpieza y desinfección de estas superficies.

MEDIDAS BÁSICAS PARA PREVENIR LOS CONTAGIOS

Prevenir el contagio de la COVID-19 implica actuar sobre la transmisión directa, a través de aerosoles y gotas respiratorias, y sobre la indirecta, a través del contacto con superficies contaminadas.

Existen una serie de acciones que en conjunto pueden contribuir a reducir sustancialmente el riesgo de transmisión del SARS-CoV-2:

1. Mantener la distancia de seguridad interpersonal. Una medida básica, puesto que a distancias cortas hay una mayor exposición a las gotas y aerosoles respiratorios que se producen al hablar, estornudar o toser. Con carácter general esta distancia será de 1,5 m, pero puede haber algunas actividades en las que se requiera una distancia mayor.
2. Usar mascarilla. Es una medida para evitar la diseminación de la infección que reduce tanto la emisión como la exposición a gotas y aerosoles respiratorios.
3. Ventilar espacios. La ventilación adecuada reduce la concentración de aerosoles y es un factor muy importante a la hora de reducir el riesgo de contagio en espacios cerrados. La opción más recomendable, siempre que sea posible, es realizar las actividades al aire libre.
4. Reducir el número de contactos. Limitar el número de participantes en las actividades de grupo. En la medida de lo posible, tratar de que las actividades se realicen en grupos más pequeños, manteniendo grupos estables y un distanciamiento físico entre ellos.
5. Higiene de manos. Importante por el papel de las manos en la transmisión indirecta del virus. Puede realizarse con agua y jabón, y también con soluciones hidroalcohólicas.
6. Limpieza y desinfección. La limpieza y desinfección de las superficies de mayor contacto debe realizarse con mayor frecuencia.

ELABORACIÓN DE PROTOCOLOS PREVENTIVOS PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES

En el desarrollo de las diferentes actividades es imprescindible elaborar y aplicar protocolos con medidas preventivas para reducir la transmisión de la enfermedad COVID-19.

Puede encontrarse información sobre la COVID-19 y material informativo descargable sobre medidas para prevenir la transmisión de la enfermedad en la web del Departamento de Salud www.euskadi.eus/coronavirus

Con carácter general, todos los protocolos contemplarán las siguientes medidas:

1.- Control de aforos

Los establecimientos y locales cuentan con un aforo máximo que debe estar expuesto al público. Se han de establecer procedimientos que permitan el recuento y control del aforo, para no superar en ningún momento este aforo máximo.

Asimismo, deben tenerse en cuenta las limitaciones de aforo que se establecen por normativa para determinados establecimientos y locales.

2.- Medidas de tipo organizativo

- Gestión de accesos. En los momentos de entradas y salidas hay que evitar las aglomeraciones y mantener la distancia de seguridad. Las señalizaciones, los sistemas de gestión de filas y las entradas escalonadas son elementos preventivos. Se procurará que los sistemas de regulación de acceso a recintos o locales no precisen contacto físico.
- Análisis de la actividad. Es importante analizar las rutinas, procedimientos y circuitos que se realizan para identificar los momentos, situaciones o lugares donde se puedan producir los contagios con mayor facilidad, principalmente por mayor concentración y cercanía de personas y menor ventilación. En estos puntos será necesario desarrollar medidas preventivas para evitar los contagios, como por ejemplo marcas en el suelo para indicar el sentido de la circulación y distancias.
- Frecuencias y turnos de ocupación de espacios comunes. Cuando un espacio no permita mantener la distancia física en los turnos ordinarios, se modificarán los horarios, los turnos de acceso o los tiempos máximos de ocupación, procurando escalonar la utilización de dichos espacios.
- Organización de actividades grupales. Se procurará que se realicen en grupos estables.
- Rediseño de los espacios comunes. Asegurar mediante la disposición y adecuación del mobiliario fijo, el mantenimiento de la distancia de seguridad.

- Evitar el uso compartido de objetos. En la medida de lo posible limitar el uso compartido de objetos necesarios para la actividad como dinero, teléfonos, cartas de menú, herramientas, ordenadores, instrumentos o material deportivo.
- Uso de mascarillas. Establecer mecanismos para asegurar el uso adecuado de mascarillas por todas las personas que participen en la actividad.

3.- Ventilación de espacios

- Ventilar implica renovar el aire, es decir, sustituir el aire interior, potencialmente contaminado, con aire exterior.
- Si la ventilación es natural, se procurará que sea una ventilación cruzada. Para ello se abrirán ventanas o puertas de paredes opuestas.
- Si la ventilación es forzada, se debe maximizar la entrada de aire exterior y evitar la recirculación del aire.
- En cualquier caso, siempre que sea posible, la opción más recomendable es realizar las actividades al aire libre.

Para más información consultar las [Recomendaciones para la reducción de transmisión del SARS-CoV-2 por aerosoles](#).

4.- Medidas de limpieza y desinfección

- Higiene de manos. Asegurar la disponibilidad de lavabos con agua y jabón, secamanos de aire o papel y cubos de basura en la medida de lo posible con tapa y pedal. Se facilitarán soluciones hidroalcohólicas en diferentes lugares para facilitar su uso.
- Refuerzo de limpieza y desinfección. Diseñar un programa intensificado que asegure la limpieza y desinfección de objetos y superficies que se toquen con más frecuencia como interruptores, manillas, pasamanos... Llevar un registro de control de las actividades realizadas.

Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de estos productos siempre se respetarán las indicaciones del etiquetado.

5.- Medidas informativas y formativas

Es clave que, personas trabajadoras y usuarias de los diferentes servicios y establecimientos, tengan una actitud responsable y pongan en práctica las medidas preventivas.

Las personas responsables de los centros y actividades deben asegurar que se desarrollan las actuaciones de comunicación y/o formación dirigidas al personal trabajador y a personas usuarias.

Es importante elaborar materiales informativos adaptados a diferentes colectivos y realidades sociales como puede ser la edad, el idioma o la diversidad funcional.

6.- Pautas ante una persona con síntomas compatibles de COVID- 19 y para contactos de casos

Se dispondrá de un procedimiento de actuación ante la aparición, en el desarrollo de la actividad, de casos con síntomas de COVID-19. Este procedimiento debe incluir el aislamiento y la comunicación con los servicios de salud y, en su caso, con los servicios de prevención de riesgos laborales. Las personas en esta situación utilizarán mascarilla quirúrgica.

Las personas con síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria...) no deben participar en ninguna actividad. Tampoco podrán participar si existe la sospecha de ser contacto estrecho de un caso positivo.

De acuerdo al [Protocolo de Vigilancia Epidemiológica](#) actual , una persona es contacto estrecho si ha estado en el mismo lugar que una persona afectada por el COVID-19 a una distancia menor de 2 metros y durante un tiempo total acumulado de más de 15 minutos en 24 horas, sin uso continuado y correcto de mascarilla, incluso en ausencia de síntomas. El periodo a considerar será desde 2 días antes del inicio de síntomas del caso o en caso de personas asintomáticas, desde 2 días antes de la fecha de toma de muestra para diagnóstico.

MEDIDAS ESPECÍFICAS POR ACTIVIDAD

Los protocolos de las actividades que se indican a continuación tendrán en cuenta, además de las medidas citadas en los apartados anteriores, las siguientes medidas específicas:

1. Organización de pruebas deportivas al margen del entramado federativo

- o El uso de mascarilla será obligatorio excepto en los momentos de actividad física intensa en exteriores.
- o Se contemplarán medidas de reducción de contactos entre participantes tales como:
 - Salidas escalonadas de participantes
 - Grupos más pequeños que lo habitual.
 - Medidas para evitar aglomeraciones previas a las salidas y en las llegadas.
 - Evitar aglomeraciones en la recogida de los materiales de la prueba.
- o El protocolo deberá prever la aplicación de las medidas preventivas necesarias en la prueba y en todas las fases previas y posteriores: llegada de deportistas al municipio donde se celebrará la competición, control de público y aglomeraciones, salidas y llegadas de la prueba, puestos de avituallamiento, entrega de premios, duchas y vestuarios, servicios de consigna...
- o Se informará del protocolo a trabajadores, personas voluntarias, personal sanitario, medios de comunicación y público general.
- o Con carácter previo a la competición, se informará a los y las participantes sobre las medidas de prevención incluidas en el protocolo. Igualmente, se diseñará una estrategia de comunicación para el momento de la prueba dirigidos a participantes y público como carteles informativos, marcas en el suelo, mensajes por megafonía....
- o Se preverán actuaciones con participantes que presenten síntomas compatibles con COVID19:
 - Antes del evento se dará la recomendación de no acudir.
 - Durante el evento existirá un plan de aislamiento y comunicación con los servicios de salud.
- o La organización deberá determinar el número máximo de participantes de forma que se puedan cumplir todas las medidas preventivas del protocolo tanto antes, durante, como al final de la prueba. La organización se asegurará que el número de inscripciones no supera ese máximo.
- o Las entidades organizadoras designarán una persona referente para todos los aspectos

relacionados con COVID-19, que se responsabilizará y velará por el cumplimiento de todas las medidas preventivas. Asimismo, esta persona será responsable de facilitar la información a la Red de Vigilancia y Rastreo para la investigación de contactos, cuando sea necesario.

- o En pruebas deportivas con público se aplicarán las medidas preventivas previstas en la normativa en vigor para eventos deportivos. En pruebas al aire libre, en la medida de lo posible, se instalarán barreras y se reforzarán los mensajes al público para evitar aglomeraciones.

2. Gimnasios

1. Medidas organizativas

- o Se designará una persona referente para todos los aspectos relacionados con COVID-19, que se responsabilizará y velará por el cumplimiento de todas las medidas preventivas. Asimismo, esta persona será responsable de facilitar la información a la Red de Vigilancia y Rastreo para la investigación de contactos, cuando sea necesario.
- o En aras de facilitar el rastreo de contactos de casos positivos de COVID-19, se dispondrá de un sistema de registro de las personas usuarias, por tipo de actividad, sala utilizada, día y horario. La información se conservará al menos durante 3 semanas, y estará disponible para el Departamento de Salud siempre que sea necesario.
- o El tamaño máximo de los grupos y las normas de uso de los vestuarios cumplirán con lo establecido en la normativa vigente dirigida a contener la propagación de la COVID-19.

2. Aforo

- o El aforo máximo se establecerá para cada sala o espacio de uso diferenciado, de acuerdo a la legislación vigente, y se expondrá en un lugar visible. Se establecerán procedimientos de control para que no se supere en ningún momento.
- o Es recomendable utilizar sistemas de cita previa.

3. Distancia

- o Salas con máquinas estáticas: se establecerá una distribución espacial de máquinas para procurar la distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros, que deberá cumplirse siempre. Las máquinas se orientarán de manera que se evite que las personas usuarias estén cara a cara.
- o Salas con actividades que impliquen movilidad: se asegurará una distribución espacial de personas de forma que en los momentos de mayor proximidad se respete la distancia de 1,5 metros.

Con carácter general, se procurará que la distancia entre las personas sea la mayor posible utilizando de manera homogénea toda la superficie disponible de las diferentes estancias.

4. Ventilación

Se asegurará una ventilación suficiente de las instalaciones (salas, vestuarios, baños, pasillos...) de manera continuada durante su uso y después de su cierre.

- o Si la ventilación es natural, se recomienda que sea cruzada, es decir, abriendo ventanas o puertas de paredes opuestas. Se mantendrán abiertos el mayor número de puntos posible.
- o Si la ventilación es forzada, se deberá maximizar la entrada de aire exterior y evitar la recirculación del aire. Se aconseja una aportación mínima de aire exterior de 12,5 litros/segundo/ persona. Se recomiendan ventilaciones superiores cuando la actividad desarrollada implique ejercicio intenso. La instalación, revisión y mantenimiento de los sistemas de ventilación mecánica se realizarán por personal técnico cualificado.
- o Se comprobará que la ventilación se realiza adecuadamente. Para ello se recomienda utilizar medidores de CO₂. Niveles de CO₂ por debajo de 800 ppm de CO₂ son indicativos de una buena ventilación. (Ver [Recomendaciones para la reducción de la transmisión del SARS-Cov-2 por aerosoles](#)).

5. Medidas informativas

- o Mediante carteles y otros medios, se reforzarán los mensajes a las personas usuarias sobre las medidas de prevención personal como son: obligatoriedad del uso de la mascarilla, mantenimiento de distancia de seguridad, higiene de manos, no compartir máquinas, objetos o materiales o limpiarlos tras su uso y no acudir si se presentan síntomas compatibles con COVID-19 o si se ha estado en contacto con personas con COVID-19.
- o El personal trabajador y responsable de las actividades conocerá las medidas preventivas a aplicar.