



OSASUN SAILA  
Osasun Sailburuordetza  
Osasun 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 ekainaren 11a

## EDUKIEN GIDOIA

COVID-19AREN TRANSMISIOA.....	3
KUTSAPENA PREBENITZEKO OINARRIZKO NEURRIAK.....	3
JARDUERAK GARATZEKO PREBENTZIO-PROTOKOLOAK PRESTATZEA .....	4
1.- Edukieren kontrola .....	4
2.- Antolamendurako neurriak .....	4
3.- Espazioen aireztapena.....	5
4.- Garbiketa- eta desinfekzio-neurriak.....	5
5.- Informazio- eta prestakuntza-neurriak .....	5
6.- COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak dituen pertsona baten aurrean jarduteko jarraibideak.....	6
JARDUERETARAKO NEURRI BEREZIAK .....	7
1. Federazioen egituratik kanpo kirol-probak antolatzeko jarraibideak.....	7
2. Gimnasioak.....	8

## COVID-19AREN TRANSMISIOA

SARS-CoV-2 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.

## 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 m-koa 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 [www.euskadi.eus/koronabirus](http://www.euskadi.eus/koronabirus) COVID-19ari buruzko informazioa dago, eta gaixotasunaren transmisioa prebenitzeko neurriei buruzko informazio-materiala 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. Señaleztapenak, ilarak kudeatzeko sistemak eta mailaz mailako sarrerak prebentzio-elementuak dira. Esparru edo lokaletara sartzeko erregulazio-sistemek kontaktu fisikorik behar ez izateko ahalegina egingo da.
- 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, esate baterako, zoruan zirkulazioaren noranzkoa eta distantziak adierazteko markak.
- 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, segurtasun-distantzia gordetzen dela ziurtatzea.
- Talde-jardueren antolaketa. Jarduerak talde egonkorretan izateko ahaleginak egingo dira.
- 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 atek 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-CoV-2 birusa aerosolen bidezko transmisioa murrizteko gomendioak](#).

### 4.- Garbiketa- eta desinfekzio-neurriak

- Eskuak garbi izatea. Komunetan ura eta xaboia, 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...). Egindako jardueren kontrol-erregistroa eraman.

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.

Egungo [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.

## JARDUERETARAKO NEURRI BEREZIAK

Jarraian aipatzen diren jardueretan, aurreko atalean aipatutako neurriez gain, honako neurri berezi hauek ere kontuan hartuko dira:

### 1. Federazioen egituratik kanpo kirol-probak antolatzeke jarraibideak

- o Maskara nahitaez erabili beharko da, kanpoaldean egiten den jarduera fisiko biziko uneetan izan ezik.
- o 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.
- o 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, duxtak eta aldagelak, kontsigna-zerbitzuak...
- o Protokoloaren berri emango zaie langile, boluntario, pertsonal sanitario, komunikabide eta jendeari, oro har.
- o Lehiaketaren aurretik, parte-hartzaileei protokoloan jasotzen diren prebentzio-neurriei buruzko informazioa emango zaie. Era berean, komunikazio-estrategia diseinatuko da, probaren unerako, parte-hartzaile eta publikoari bideratuak, besteak beste: informazio-kartelak, markak lurrian, megafonia bidezko mezuak...
- o 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 osasun-zerbitzuekin.
- o Antolamenduak parte-hartzaileen gehieneko kopurua zehaztu beharko du, probaren aurretik, probak iraun bitartean eta amaieran protokoloko prebentzio-neurri guztiak bete ahal izateko. Antolamenduak bermatuko du izena ematen dutenen kopuruak gehieneko kopurua ez gainditzea.
- o 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.

- o 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.

## 2. Gimnasioak

### 1. Antolaketa-neurriak

- o Erreferentziazko pertsona bat izendatuko da COVID-19arekin zerikusia duten alderdi guztietarako, eta prebentzio-neurri guztiak betetzeaz arduratuko da. Era berean, pertsona hori arduratuko da Zaintza eta Ikerketa Sareari informazioa emateaz, beharrezkoa denean kontaktuak iker ditzan.
- o COVID-19aren kasu positiboen kontaktuen bilaketa errazteko, erabiltzaileak erregistratzeko sistema bat izango da, jarduera motaren, erabilitako aretoaren, egunaren eta ordutegiaren arabera. Informazioa gutxienez 3 astez gordeko da eta eskuragarri egongo da Osasun Sailarentzat, beharrezkoa den guztietan.
- o Taldeen gehieneko tamainak eta aldagelak erabiltzeko arauak COVID-19aren hedapena geldiarazteko indarrean dagoen araudian ezarritakoa beteko dute.

### 2. Edukiera

- o Gehieneko edukiera erabilera bereiziko areto edo espazio bakoitzerako ezarriko da, indarreko legeriaren arabera, eta ikusteko moduan jarriko da. Kontrol-prozedurak ezarriko dira, inoiz ez gaingintzeko.
- o Gomendagarria da aurrez ordua hartzeko sistemak erabiltzea.

### 3. Distantzia

- o Makina estatikoak dituzten aretoak: makinaren banaketa espaziala ezarriko da, pertsonen arteko segurtasun-distantzia gutxienez 1,5 metrokoa izan dadin, eta distantzia hori beti bete beharko da. Erabiltzaileak aurrez aurre egon ez daitezela orientatuko dira makinak.
- o Mugikortasuna dakarten jarduerak dituzten aretoak: Pertsonen banaketa espaziala ziurtatuko da, hurbiltasun haundieneko uneetan 1,5 metroko distantzia errespetatuz.

Oro har, ahalegina egingo da pertsonen arteko distantzia ahalik eta handiena izan dadin, eta, horretarako, modu homogeneoan erabiliko da areto ezberdinen azalera erabilgarri guztia.

### 4. Aireztatpena

Instalazioak (aretoak, aldagelak, komunak, korridoreak...) modu jarraituan aireztatzea ziurtatuko da, bai erabiltzen diren bitartean, bai eta itxi ondoren ere.

- o Aireztatpena naturala bada, gurutzatua izatea gomendatzen da; hau da, kontrako hormetako leihoak edo ateak irekitzea. Ahalik eta puntu gehien egongo dira irekita.



- o Aireztapena mekanikoa bada, kanpoko airearen sarrera maximizatu beharko da, eta airearen birzirkulazioa saihestu. Kanpoko airearen ekarpena gutxienez 12,5 litro/segundo/pertsona izatea gomendatzen da. Aireztapen handiagoak gomendatzen dira, jarduera handia egin behar denean. Aireztapen mekanikoko sistemak teknikari kualifikatuek instalatuko, berrikusiko eta mantenduko dituzte.
- o Aireztapena behar bezala egiten dela egiaztatuko da. Horretarako, CO2aren neurgailuak erabiltzea gomendatzen da. 800 ppm-tik beherako CO2 mailek aireztapen ona adierazten dute. (Ikusi [Gomendioak, SARS-Cov-2 birusa aerosolen bidez gutxiago hedatzeko](#)).

#### 5. Informazio-neurriak

- o Kartelen eta bestelakoen baliabide batzuen bidez, erabiltzaileei prebentzio-neurri pertsonalei buruzko mezuak indartuko zaizkie, hala nola: maskara erabili beharra, segurtasun-distantzia mantendu beharra, eskuen higiena, makinak, objektuak edo materialak ez partekatzea edo erabili ondoren garbitzea, eta ez joatea COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak izanez gero edo COVID-19a duten pertsonekin kontaktuan egon bada.
- o Langileek eta jardueren arduradunek aplikatu beharreko prebentzio-neurrien berri izango dute.