

## LANTOKIETAKO COVID-19AREN AURKAKO PREBENTZIO GOMENDIOAK (2022ko ekaina)

Agiri honetan, zenbait gomendio eta euste-neurri bildu dira, langileen osasuna COVID-19aren aurrean babesten dela bermatzeko.

Egoera epidemiologikoak hobera egin badu ere, COVID-19aren infekzioak egun sortzen dituen sintoma klinikoen larritasun txikiagoaren eta txertaketa kanpainen ondorioz, antolaketa neurriei eustea eta maskara erabiltzeko gomendioak neurri garrantzitsuak dira oraindik ere, lantokietan COVID-19a kutsatzea eta kasuak hedatzea eragozteko.

Enpresa bakoitzak, **Laneko Arriskuen Prebentziorako Zerbitzuaren** (aurrerantzean, LAPZ) aholkuei jarraikiz, bere jarduerarako behar dituen neurri berariazkoak zehaztu behar ditu, eta, horretarako, **langileei** edo haien ordezkari **kontsultatu beharko die, haiek ere partaide direla.**

Prebentzio neurri horiek ezartzeko, arlo horretan indarrean dagoen araudia hartuko da kontuan; besteak beste, arau hauek:

- [2/2021 Legea, martxoaren 29koa, COVID-19ak eragindako osasun-krisiari aurre egiteko prebentzio-, euste- eta koordinazio-neurri urgenteei buruzkoa](#). 7. artikulua. Lantokiak.
- [286/2022 Errege Dekretua, apirilaren 19koa, COVID-19ak eragindako osasun-krisian maskarak erabiltzeko derrigortasuna aldatzen duena](#).

LAPZk neurriak proposatzerakoan, Osasun Ministerioaren dokumentu teknikoak kontsultatzea gomendatzen da:

- [Jarduketa prozedura, laneko arriskuen prebentziorako zerbitzuek jarraitu beharrekoa SARS-CoV-2aren aurrean](#) (2022ko maiatzaren 5a).
- [SARS-CoV-2 birusa aerosolen bidez transmititzeko arriskuaren ebaluazioa.Prebentzio neurriak eta gomendioak](#); besteak beste, alderdi hauek biltzen ditu:
  - o Birusa aerosolen bidez hainbat agertokitan transmititzeko arriskuaren kategorizazio kualitatiboa, egonaldi motaren, bildutako pertsona kopuruaren, maskararen erabileraren eta egindako jardueren arabera.
  - o Prebentzio neurriak (maskara erabiltzea, pertsonen arteko distantzia handitzea, aireztatzea, airea iragaztea, etab.).

Zure enpresak aukeratu duen prebentzio modalitatea ez bada LAPZ bat, adibidez, enpresaburuak / izendatutako langileak erantzukizuna bere gain hartzea, edo langile autonomoa bazara, harremanetan jar zaitezke Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko **Lan Osasunaren Zerbitzuarekin**.

## LANGILEAK / BEREZIKI KALTEBERAK DIREN LANGILEAK

- Gaur egun, COVID-19aren kasuek sintoma kliniko arinak agertzen dituzte, eta ez dute aldi baterako ezintasunik behar (baja); hala ere, sintomatologia klinikoaren arabera, oinarrizko osasun-laguntzako medikuak baja tramitatzen ahalko du, goiko arnasbideetako beste prozesu infekzioso batzuekin egiten duen bezala.
- COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak dituzten langileei honako hau gomendatzen zaie:
  - Sintoma larriak badituzu (sukar handia, arnasa hartzeko zailtasuna...), ez joan lanera eta jarri harremanetan zure osasun etxearekin.
  - Sintoma arinak badituzu edo sintomarik ez baduzu, joan lanera eta muturreraino eraman kutsatzea saihesteko babes neurriak.
  - COVID-19aren aurrean kaltebera bazara (haurdunak, gaixotasun kronikoak dituztenak, 60 urtetik gorakoak...), jarri harremanetan zure osasun etxearekin.
- Laneko Arriskuen Prebentziorako Zerbitzuak baloratu beharko du langile horiek (COVID-19aren aurrean kalteberak direnek) lanean jarrai dezaketen, eta nola: baldintza beretan, haien lanpostua egokitu ondoren edo arriskurik gabeko lanpostu batera aldatu ondoren. Balorazio horren emaitzetan argi deskribatu beharko da zer egokitzapen-neurri espezifikiko proposatzen diren bereziki kalteberak diren langileak babesteko.

## PERTSONEN ARTEKO SEGURTASUN-TARTEA

- Aipatutako 2/2021 Legearen arabera, langileen artean 1,5 metroko gutxieneko segurtasun-tartea gordetzen dela bermatzeko behar diren neurri guztiak hartu behar dira lantokietan: laneko postuen egokitzapena, txanden antolaketa, espazio komunitario gehieneko okupazioaren kontrola, etab.

## LANTOKIRA SARTZEA ETA ATERATZEA

- Ibilgailu partekatuetako bidaiariak MASKARA ERABILTZEA gomendatzen da, bai lantokietarako joan-etorrietan, bai lanaldian zehar egiten diren joan-etorrietan; izan ere, 2020ko eta 2021eko kutsatze olatuetan egiaztatu ahal izan zen ibilgailua partekatzea izan zela COVID-19aren agerraldien jatorria hainbat lantokitan. Era berean, komeni da partekatutako ibilgailuaren leihoak irekitzea, barruko airearen aireztapen jarraitua eta gurutzatua bermatzeko. Irekiera partziala izan daiteke, eta ibilbide osoa iraunen du.
- Ahal den neurrian, langileen sarrera eta irteera mailakatua erraztea, segurtasun-tarteari eusteko, bereziki txanda aldaketetan sarbide-puntuetan langileak pilatzea eragin dezakeen okupazio handiko lantokietan.
- Sarbideak modu mailakatuan antolatu ezin badira, komeni da sartzeko bide bat eta irteteko beste bat izatea, behar bezala seinaleztatuak, pertsonak ez gurutzatzeko.

## LANAREN ANTOLAKETA

- Bideokonferentzia bidezko bilerak sustatu behar dira eta, orobat, lan-ordutegi malgua, telelana, laneko txandak, jendea ahalik eta gutxien mugitzea, etab.
- Lanpostuetan segurtasun-tartea ziurtatzea.
- Ezarritako neurri guztiak hartuta ere ezinezkoa bada segurtasun-tartea gordetzea, babeserako beste aukera egoki batzuk aztertu behar dira, hala nola ekoizpen-prozesuak aldatzea edo norbera babesteko ekipamenduak erabiltzea.
- Segurtasun neurri berak hartu behar dira lantokian ari diren langile guztiendako, zein den ere haien enpresa.
- Komeni da lantokiaren barruan ibilbide bereziak egitea, baldin eta ibilbide horiek langileak pilatzen diren guneak edo igarobideak murriztea ahalbidetzen badute.
- Jendearentzat zabalik dauden lantokien kasuan (merkataritza-establezimenduak, kirol- eta kultura-instalazioak, etab.), komenigarria izan daiteke, halaber, aurreko gomendioa egitea, batez ere jende gehien bertaratzea espero den ordu-tarteetan.
- Nahiz eta lantokian igogailurik egon, ahal delarik, eskailerak erabili behar dira. Igogailua erabiltzea erabakitzen bada, barruko guztiak maskara erabiltzea gomendatzen da.

## LANTOKIAK, TRESNAK ETA LANEKO EKIPAMENDUAK

- Birusa airetik gutxiago transmiti dadin, **aireztapen egokia** bermatu behar da lantokietan. Ahal dela, honako hauek gomendatzen dira:
  - Barruko airea gehiago berritzea kanpoko aire garbia sartuta.
  - Kanpoko airearen gutxieneko emaria bermatzea. Hauxe da berritzeko gomendatzen den gutxienekoa: 12,5 l/s pertsonako<sup>1</sup>. Gutxieneko balio horiek lortzeko, bi aukera daude: aireztapena handitzea edo barruko eremuetan jende gutxiago egotea.
  - Aireztapena handitzeko, gomendatzen da aireztapen sistemak etengabe erabiltzea. Lantokia ireki aurreko bi orduetan eta itxi ondoko bi orduetan, emari hori aireztapen sistemak ematen duen gehienekoa izan behar da. Asteko gainerako orduetan (asteburuak barne), sistemak lanean jarraitu behar du emari txikian, baina inoiz ez emari izendatuaren % 25etik behetik.
  - Aireztapena handitzeak ez du eragin negatiborik izan behar lantokietako baldintza termo higrometrikotik; hau da: Lantokiei buruzko 486/1997 Errege Dekretuan ezarritako tenperaturaren eta hezetasun erlatiboaren balio optimoak bete behar dira, langileen konfort termikoa ziurtatzeko asmoz.
  - Airearen birzirkulazioa saihestea, non eta lokalean ez dagoen airea iragazteko eta/edo desinfektatzeko sistema bat, eraginkortasuna egiaztatua duena eta aerosolen bidez kutsatzeko arriskua kontrolatzeko diseinatua dena.
  - Laneko zenbait tokitan (adibidez, bulegoak, bilera gelak edo atsedeen hartzeko gelak), banakako klimatizazio ekipamenduak daude (*fan-coil* edo *split* izenekoak), barruko airea mugiarazten dutenak, kanpoko aire garbia sartu gabe. Toki horietan bermatu behar da barruko airea berritzen dela leihoak irekiz edo, leihorik ez badago, ateak.

- Aireztapen sistemak eta, bereziki, iragazketa unitateak aldian-aldian garbitu behar dira, behar bezala funtzionatzen dutela eta arriskua kontrolatzeko neurri gisa eraginkorrak direla bermatzeko. Horretarako, mantentze-lanetako langileek fabrikatzailearen jarraibideak bete beharko dituzte, eta prebentzio eta babes neurri egokiak hartu.
- Gomendatzen da komunetako erauzte sistemak funtzionatzen egotea etengabe, ahalik eta denbora luzeenean.
- Instalazioak eta, bereziki, gehien ukitzen diren gainazalak (heldulekuak, eskailerak, eskudelak, lan-azalerak, ekipoak eta erremintak) garbitzeko eta desinfektatzeko jardunbide egokiak izatea gomendatzen da.
- Ahal den guztietan, nork bere laneko tresnak eta ekipamenduak edo bulegoko materiala erabiltzea (guraizeak, boligrafoak, teklatuak eta abar). Halakorik ezean, desinfektatzailea eskura jarriko da, langileak aplikatu dezan.
- Gainazalak garbitzeko, desinfektatzaileak erabiltzen ahal dira, hala nola **lixibazko diluzioak (1:50), etanola**, gutxienez % 70ean, edo **eragin birizida duten desinfektatzaileak**, merkatuan eskura daudenak eta Osasun Ministerioak [baimendu](#) eta erregistratu dituenak. Fabrikatzailearen jarraibideak errespetatuko dira (etiketa, erabilera-jarraibideak eta segurtasun-datuen fitxa).
- Ez da gomendagarria substantzia biozidak erabiltzea, hala nola ozonoa. Substantzia horiek SARS-CoV-2aren aurrean duten eraginkortasuna aztertzen ari da, eta, gainera, substantzia horiek modu desegokian erabiltzeak arrisku bikoitza ekartzen ahal die pertsoneri: biozidaren eraginpean egotea eta desinfekzio-efektu nahikoa ez izatea.
- Eremu komunetan eta lanpostuetatik hurbil, gel hidroalkoholikoak paratu behar dira, baita erabili eta botatzeko paperezko zapiak eta estalkia duten paperontzi pedaldunak ere.

### ALDAGELAK, ATSEDEN HARTZEKO GELAK ETA KOMUNAK

- Pandemiaren bilakaeran, 2020tik 2021era bitartean, egiaztatu ahal izan zen espazio komunetako –hala nola aldagelak, atsedeen hartzeko gelak eta komunak– aireztapen-baldintzen eskasia zela lantokietako COVID-19aren agerraldien kausa nagusia. Hori dela eta, funtsezkoa da eremu horietan prebentzio neurriak aplikatzea:
  - Aireztapen ona ziurtatzea.
  - Sartzeko txandak ezartzea, aldi berean jende gutxiago egon dadin.
  - Armairuak, jarleku luzeak, mahaiak eta aulkiak non jarri eta nola erabili antolatzea, langileen artean tarterik handiena bermatzeko.
- Aldageletan maskara erabiltzea gomendatzen da, segurtasun-tarteari eutsi ezin bazaio edo aireztapena eskasa bada.
- Komunetan eskura jarri xaboa, eskuak lehertzeko papera eta, ahal bada, paperontzi estalkidun eta pedaldunak; infografiak ere ipini, langileei oroitarazteko beharrezkoa dela eskuak ongi garbitzea atsedeen hartu aurretik eta ondoan, komunera joan aurretik eta ondoan, eta lantokia utzi aurretik.
- Eremu komunak garbitzeko eta desinfektatzeko jardunbide egokiak izatea, batez ere armairuak, eserlekuak, komunak eta atsedeenlekuak.

## LANGILEENDAKO INFORMAZIOA ETA PRESTAKUNTZA

- Enpresaren prestakuntza programaren barruan, oroitzapeneko saioak txertatzea LAPZk SARS-CoV-2aren transmisioa kontrolatzeko proposatutako prebentzio neurriak betetzeak duen garrantziari buruz.

## NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUAK (NBE)

- Lan ingurunean maskarak erabiltzeari dagokionez, 286/2022 Errege Dekretuak ezartzen du maskarak nahitaez erabili behar direla hainbat esparrutan, hala nola zentro, zerbitzu eta establezimendu sanitario eta soziosanitarioetan eta garraiobideetan.
- Gainera, gomendatzen da langile kalteberek arduraz jokatzeko eta maskara erabiltzea norbaitekin 1,5 metrotik beherako distantzian egon behar dutenean luzaroan.
- Aipatutako 286/2022 Errege Dekretuaren hitzaurrean ezartzen denez, lan ingurunean, oro har, ez da derrigorrezkoa izan maskarak erabiltzea, aipatutako eremuetan izan ezik:
  - “Nolanahi ere, lanpostuko arriskuen ebaluazioarekin bat etorriz, laneko arriskuen prebentzioaren arloko arduradunek lanpostuan edo lantokietako espazio jakin batzuetan ezarri beharreko prebentzio neurri egokiak zehazten ahalko dituzte, maskarak erabiltzeko aukera barne, ebaluazio horretatik hala ondorioztatzen bada”.
- Beraz, zure enpresak LAPZ badu, horrexek zehaztuko ditu, prebentzio neurri kolektiboez gain, maskara erabiltzea eskatzen duten jarduerak, zereginak edo egoerak, baita erabili beharreko maskara mota zehatza ere (FFP2 edo, egoera jakin batzuetan, maskara kirurgikoa).
- Enpresaren arriskuen ebaluazioan jaso behar da LAPZk maskara erabiltzeari buruz egindako proposamena, eta aurretik aipatu diren Osasun Ministerioaren dokumentuetan jasotako irizpideetan oinarritu daiteke. Gomendagarria da, halaber, lantokietako aireztapen baldintzak kontuan hartzea; izan ere, horietatik ondorioztatu liteke maskararen erabilera dela...
  - “Ez beharrezkoa”, 700 ppm-tik beherako CO<sub>2</sub> kontzentrazioak dituzten lanpostuetan.
  - “Gomendagarria”, 700 ppm-tik gorako eta 800 ppm-tik beherako CO<sub>2</sub> kontzentrazioak dituzten lanpostuetan.
  - “Nahitaezkoa”, 800 ppm-tik gorako CO<sub>2</sub> kontzentrazioak dituzten lanpostuetan.
- Zure enpresak aukeratu duen prebentzio modalitatea ez bada LAPZ bat, adibidez, enpresaburuak / izendatutako langileak erantzukizuna bere gain hartzea, edo langile autonomoa bazara, maskararen erabilerari buruzko erabakiak hartzeko, dokumentu hau ikus dezakezu: “Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren gomendioak, lan eremuan maskaren erabilera ezartzeko” (2022ko apirilaren 20a).
- Maskara ezinbestekoa den denboran baino ez da erabili behar, batez ere norbera babesteko arnasketako ekipamenduak erabiltzen direnean, ez baita gomendatzen 4 orduetik gora erabiltzea lanaldi edo lan-txanda bakoitzeko.
- Garbitzeko edo hondakinak kudeatzeko lanak egiten dituzten langileek beti erabili beharko dituzte mikroorganismoetatik babesteko eskularruak, maskara eta laneko arropa. Langile horiei jarraibideak eman behar zaizkie beren lana egoki egin dezaten (produktuak, diluzioak, prozedurak, NBEak kendu ondotik eskuak garbitzea...).

- Norbera babesteko ekipamenduak erabiltzen dituzten langileek jakin beharko dute ekipamendu horiek zuzen nola erabiltzen diren, fabrikatzaileak emandako informazioa ere ezagutaraziko dien prestakuntza teoriko-praktikoaren bidez. Oker erabiliz gero, norbera babesteko ekipamenduak kutsadura iturri izan daitezke, jartzen direnetik kendu arte.

### BESTE INFORMAZIOBIDE BATZUK

- Laneko Segurtasunaren eta Osasunaren Institutu Nazionala. [COVID-19 eremua](#)
- Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua. [Koronabirusaren gaineko webgunea](#)
- Nafarroako Gobernuak. [Koronabirusaren gaineko webgune ofiziala](#)
- Osasun Ministerioa. [COVID-19 koronabirus berriak eragindako gaixotasuna](#)

### KONTSULTAK

- Enpresaren **Laneko Arriskuen Prebentziorako Zerbitzua**.
- Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko **Lan Osasunaren Zerbitzua**.

**Tel.: 848 428948**  
[ispln.spri@navarra.es](mailto:ispln.spri@navarra.es)

**Helbide elektronikoa:**

<sup>1</sup> [Eraikin eta lokaletako klimatizazio eta aireztapen sistemak ibiltzeko eta mantentzeko gomendioak, SARS-COV-2 hedatzea eragozteko](#). Trantsizio Ekologikorako eta Erronka Demografikorako Ministerioa. Osasun Ministerioa. 2020ko ekaina.