PROTOCOLO RELATIVO A LA PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID – 19 EN NATACIÓN Y DEPORTE ADAPTADO

“DIRECTRICES DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE PARA LA ELABORACIÓN DEL PROTOCOLO PARA EL DESARROLLO DE ENTRENAMIENTOS Y LA ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES Y COMPETICIONES DEPORTIVAS OFICIALES FEDERADAS DE ÁMBITO ANDALUZ.”

ÍNDICE

PROTOCOLO RELATIVO A LA PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID – 19 EN NATACIÓN Y DEPORTE ADAPTADO 13

1. INTRODUCCIÓN 15

2. ÁMBITO DE APLICACIÓN

3. RIESGO DE LAS ACTIVIDADES 15

4. NORMATIVA ACTUAL EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 16

5. RECOMENDACIONES 17

5.1. RECOMENDACIONES GENERALES 17

5.2. RECOMENDACIONES ESPECIFÍCAS POR CADA ACTIVIDAD DETERMINADA 17

5.3. DESINFECCIÓN DEL MATERIAL DEPORTIVO 19

5.4. INFORMACIÓN RELATIVA A LAS MEDIDAS SANITARIAS CON RESPECTO A LOS USUARIOS 19

6. PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SINTOMAS 20

6.1. PROPUESTA DE VERIFICACIÓN 21

7. ANEXO I FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL (FLP) 16

ANEXO II DECLARACIÓN RESPONSABLE TUTOR/A LEGAL DEL MENOR 17

ANEXO III DECLARACIÓN RESPONSABLE MONITORES 18

ANEXO IV – DOCUMENTACIÓN A FACILITAR AL PERSONAL 19

1. INTRODUCCIÓN

El objeto de este protocolo es definir las medidas de prevención, protección, vigilancia y promoción de la salud necesaria, extraordinaria y urgente, encaminada a garantizar, en la medida de lo posible, una práctica deportiva saludable y segura, promoviendo comportamientos que reduzcan los riesgos de propagación del virus y, con ello, el incremento del riesgo de transmisión comunitaria. Este protocolo contempla las medidas preventivas y las actuaciones específicas, que llevará a cabo la asociación ALTEA, para el desarrollo de la práctica deportiva, en las instalaciones de propiedad municipal, con la intención de que dichas instalaciones sean entornos seguros para los usuarios y monitores.

La persona responsable del protocolo es Bilal Homami Homami con DNI 77704888D cuyo número de teléfono es 727701856.

2. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El ámbito de aplicación del presente documento son las instalaciones deportivas municipales de gestión del Patronato Municipal de deportes de Almería, para la práctica y desarrollo de las modalidades deportivas de natación y deporte adaptado para niños con autismo de la provincia de Almería.

Uno de los principales objetivos de ALTEA es el acceso a las personas con autismo a la práctica deportiva. La natación se realiza con una ratio 1 a 1 en una calle de la piscina. Allí el monitor trabaja directamente con la persona con TEA, adaptado al nivel del usuario, por tanto existirá desde familiarización con el medio acuático hasta el perfeccionamiento de los estilos de natación.

En el deporte adaptado se introducen disciplinas y juegos propios de diferentes actividades físicas, que se aplican semana a semana en función del nivel y las demandas de los usuarios. El propósito es desarrollar actividades lúdicas ligadas a la consecución de objetivos propios de las habilidades físicas básicas a través de cada deporte de manera intercalada, siempre manteniendo un inicio y un final, haciendo que las personas con TEA, hagan una toma de contacto con cada tipo de deporte y sus reglas.

Nuestra práctica deportiva no se clasifica por categorías, ya que no disponemos de una alta demanda de nuestros servicios al ser un colectivo más limitado.

3. RIESGO DE LAS ACTIVIDADES

Las distintas modalidades deportivas a desarrollar y ya enumeradas, comportan diferentes riesgos inherentes a la práctica de las mismas: deportes de contacto y no contacto, no federado, no profesional y ratios de participación diferente, etc.

En la medida en que las autoridades sanitarias lo determinen, en relación a la evolución de la presente situación de pandemia, esta entidad llevará a cabo cuantas modificaciones sean necesarias para la actualización inmediata del presente protocolo. En cualquier caso, las condiciones en las que desarrollaremos las diferentes actividades deportivas, en las instalaciones que nos ocupan, estarán sujetas obligatoriamente a las disposiciones que en cada momento determine la autoridad competente y, de forma complementaria, a las recomendaciones incluidas en los protocolos de las diferentes federaciones andaluzas que nos competen, siempre que estos hayan sido aprobados por la Junta de Andalucía; y a lo recogido en el presente protocolo y posteriores actualizaciones.

PROTOCOLO ENTRENAMIENTO

Especialidad	**Deporte de contacto /no contacto**	**Al aire libre / instalaciones**	**Profesional / no profesional**	**Participantes (máximo sesión)**	**Monitores (máximo sesión)**	**Con / sin espectadores**
NATACIÓN ADAPTADA	No contacto	Cubierta	Profesional y no profesional	3	3	Sin espectadores
DEPORTE ADAPTADO	No contacto	Pabellón	Profesional y no profesional	7	5	Sin espectadores

- Se utilizará mascarilla siempre, salvo cuando sea incompatible con la práctica deportiva.
- Se realizará la práctica con grupos estables.
- Se respetará un aforo en cualquier tipo de instalación no superior al 65%.
- Se utilizarán los medios de protección.
- Se informará a los usuarios y familias sobre su responsabilidad de acatar la normativa.
- No se compartirá el material y, si fuera imprescindible hacerlo, se desinfectará adecuadamente.
- Ante la imposibilidad física de establecer un camino de entrada y otro de salida, en algunos casos, tanto en los pabellones como en las zonas concretas de entrenamiento, se dejará un tiempo suficiente entre ambas acciones, para impedir la aglomeración de los participantes en las puertas.

4. NORMATIVA ACTUAL EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

ALTEA tras su inscripción en el Registro Andaluz de Entidades Deportivas, en la Sección segunda, deporte de ocio, con el número 025155, dispuesto en la Ley 5 / 2006, de 19 de Julio del deporte en Andalucía queda acreditada para fomentar el deporte de ocio mediante el desarrollo de una política deportiva a través de la planificación y programación de la oferta de actividades deportivas de tiempo libre y recreación.

Señalar que toda práctica deportiva, desde el pasado día 21 de junio, debe desarrollarse conforme a lo establecido en la Orden de 13 de agosto de 2020, que modifica la citada Orden de 19 de junio de 2020, por la que se adoptan medidas preventivas de salud pública en la Comunidad Autónoma de Andalucía para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el coronavirus (COVID-19), una vez superado el estado de alarma.

5. RECOMENDACIONES

5.1. RECOMENDACIONES GENERALES

a) Debido a las medidas a adoptar por los trabajadores y técnicos deportivos en el lugar de trabajo se deben respetar y se aconseja lo siguiente:

- Higiene de manos: lavado frecuente, dispensadores de gel hidroalcohólico, material de secado de un solo uso, etc.

- Distanciamiento social al menos de 1,5m y, si no es posible, uso de Equipos de Protección Individual (EPIs). Uso de EPIs según normativa oficial: mascarillas, batas en función de las actividades realizadas y riesgo de contagio...

- Higiene respiratoria: toser y estornudar en flexura del codo, uso de pañuelos desechables, etc.

- No compartir objetos personales, herramientas ni equipos. En caso de tener que compartirlos deberá realizarse una correcta desinfección entre usos

b) En cuanto a las medidas que deben seguir los usuarios de las instalaciones se deben cumplir los siguientes requisitos:

- Higiene de manos.

- Distanciamiento social tanto durante la práctica deportiva como entre el público espectador

- Uso de mascarilla

- No compartir material deportivo.

- Limitaciones al uso de vestuarios, aseos y duchas.

5.2. RECOMENDACIONES ESPECIFÍCAS POR CADA ACTIVIDAD DETERMINADA

NATACIÓN

- Se respetará en todo momento los horarios de cada actividad.
- Solo pueden acceder a las instalaciones aquellos usuarios que vayan a realizar la actividad deportiva y como máximo 2 acompañantes a causa de la discapacidad.
- El número de usuarios será de 3 a 4 deportistas y de 1 o 2 monitores, garantizando en todo momento la distancia mínima de seguridad.

- Los usuarios deberán de acceder al espacio con mascarilla.
- Se respetarán las señales de distanciamiento indicadas.
- Solo se podrá acceder a los vestuarios para cambiarse.
- Los aseos permanecerán abiertos, pero solo estará permitido el acceso de una sola persona.
- Prohibido el uso de las taquillas. El usuario guardará sus pertenencias en una bolsa que se les dará al entrar y que se colocará en el espacio propio junto a su calle de nado.
- Prohibido el uso de fuentes de agua. Cada usuario deberá de llevar su propia botella de agua.
- No se debe de tocar puertas de acceso, barandillas y zonas comunes.
- Obligatorio salir del vestuario con calzado de chanclas de piscina y pasar por la alfombrilla con desinfectante que dará acceso directo al recinto de la piscina.
- No se podrá compartir ni intercambiar material, cada uno deberá de llevar el suyo propio si es necesario su uso, como por ejemplo aletas, manguitos, palas, así como toallas, bebidas, gafas de bucear, etc.
- Prohibido salpicar o chapotear de forma intencionada a otras personas.
- Se deberá de lavar cada traje, toallas de baño, gorros para eliminar todas las bacterias o virus al terminar la actividad.
- Cuando finalice la actividad, se deberá de abandonar la instalación para evitar cualquier contacto físico.
- No se podrá usar las duchas de los vestuarios.

DEPORTE ADAPTADO

- Evitar los accesos donde se pueden acumular personas.
- Se podrá practicar deporte de manera individual o en grupo respetando la distancia de seguridad siempre que sea posible.
- Prohibido compartir material, pero si fuera imprescindible, se extremará la precaución de medidas de higiene y desinfección.
- Prohibido compartir alimentos y bebidas.
- Se realiza una limpieza completa un mínimo de 2 veces al día.
- Se tendrá a la disposición de todos dispensadores de geles.
- La cartelería y megafonía te recordarán las medidas de higiene y protección.
- Los objetos personales permanecerán en los espacios habilitados.
- Se reducirá el acceso y el uso de vestuarios.
- Se utiliza mascarilla siempre, salvo cuando sea incompatible con la práctica deportiva.
- Se realizará la práctica con grupos estables
- Se debe de respetar un aforo en cualquier tipo de instalación no superior al 65%
- Obligatorio utilizar los medios de protección

- Se informará a otros deportistas y espectadores sobre su responsabilidad de acatar la normativa.

Participación máxima de deportistas:

- Eventos, competiciones al aire libre MENOS DE 500
- En instalaciones deportivas, al aire libre y cubiertas 65%
- Campus deportivos MÁXIMO GRUPOS DE 25 PERSONAS CON UN MONITOR

5.3. DESINFECCIÓN DEL MATERIAL DEPORTIVO

- Se realizará una ampliación en los procesos de limpieza y desinfección.
- Se garantizará un equipo de protección a los usuarios con mascarillas, geles y si fuera necesario guantes.
- Señalización de espacios, colocación de las normativas y materiales visibles en las instalaciones.
- Se colocarán geles de desinfección de manos en todas las instalaciones.
- Se desinfectarán las distintas zonas de las instalaciones.
- Se desinfectarán los materiales al finalizar la actividad deportiva.
- Se usará ventilación con aire natural en los espacios cerrados.
- El Patronato, mediante una empresa especializada, llevará a cabo una primera desinfección de las zonas de entrenamiento (pistas, tapices, aparatos…) y procederá, tanto diaria, como semanalmente, al mantenimiento de dicha desinfección, con productos homologados, no perjudiciales para la salud de las personas.
- Tanto al inicio como al finalizar la actividad deportiva, los usuarios pasarán por la zona de desinfección de manos y de suelas de zapatos.
- Antes de acceder a la zona de entrenamiento, se procederá a una nueva desinfección, del material que porten los usuarios para la actividad, ya sea de pelotas, aros, toallas.

5.4. INFORMACIÓN RELATIVA A LAS MEDIDAS SANITARIAS CON RESPECTO A LOS USUARIOS

- Si algún usuario tiene fiebre, pérdida del gusto, cefalea, debilidad, vómitos, u otros síntomas relacionados con el COVID-19, no podrá asistir a la actividad deportiva en los siguientes 7 días (viendo la evolución). Además, deberá de comunicarlo a las autoridades sanitarias.
- Si el usuario convive con personas que hayan dado positivas en COVID-19 o que padezcan síntomas del mismo, no podrá asistir a la actividad deportiva hasta terminar la cuarentena que será necesaria de realizar.
- Se dará especial importancia al lavado de manos y antes y después de la actividad.
- Se realizará desinfección de calzado al entrar y al salir de las instalaciones.

- Se deberá de llevar calzado especial, como chanclas, dentro del espacio deportivo.
- No se podrá compartir el material deportivo.
- No se podrá compartir alimentos ni bebidas.
- Cada usuario llevará su material deportivo y de natación propio, quedando prohibido el intercambio de estos con los demás usuarios y con personas de la instalación.
- Los usuarios deberán ir aseados desde casa.
- Únicamente el usuario podrá ser acompañado de un padre o madre, quedando prohibido el acceso a las instalaciones a más acompañantes, para evitar aglomeración de personas.
- Los desplazamientos en el espacio deportivo deberán hacerse pos los trayectos debidamente señalizados.
- Obligatorio respetar la distancia de seguridad (1,5 m) entre las personas.

6. PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SINTOMAS

Si durante las actividades deportivas, el usuario manifestase algún síntoma propio del SARS-Cov2, será inmediatamente apartado del resto del grupo y aislado en la zona adecuada al efecto, estando siempre acompañado por un responsable. Procediéndose, a continuación, a avisar a la familia y activando el protocolo de contingencia ante personas con síntomas. El protocolo de contingencia es el siguiente:

- Ante un posible caso sospechoso en las instalaciones de uno de nuestros usuarios, los responsables que forman la asociación, se pondrán en contacto de inmediato con el responsable de la instalación y seguirán las medidas indicadas por la autoridad sanitaria y/o servicio de prevención de riesgos laborales.
- Antes de cualquier actuación, el trabajador deberá protegerse con mascarilla FFP2 y guantes.
- Una vez protegido el trabajador, éste facilitará al afectado mascarilla quirúrgica y guantes. La instalación dispondrá de dos kits de protección, que se facilitarán por el responsable, tanto a la persona afectada como a un acompañante de la misma (mascarilla quirúrgica y guantes).
- Se mantendrá a la persona afectada aislada del resto de usuarios de las instalaciones, evitando el contacto físico con otras personas y manteniendo una distancia física de seguridad de al menos 2 metros.
- Se procederá, seguidamente, a notificarlo a los padres o tutores y se dará cuenta a las autoridades sanitarias (teléfono COVID- 19 para Andalucía, 900400061).
- Una vez el usuario afectado abandone la instalación, se procederá a la desinfección de las zonas y material (dilución 1:50 de agua y lejía o productos autorizados) que hayan podido tener contacto con el afectado (la instalación deberá ser desinfectada posteriormente para su apertura).
- Las personas que han tenido contacto con el paciente deberán abandonar la instalación e informar a las autoridades sanitarias de lo ocurrido, por medio de los responsables de la asociación.

- En caso de contacto, se recomienda que se sigan escrupulosamente las indicaciones para el desecho del material EPI utilizado.
- Se podrá hacer uso de la información recabada en el formulario de localización personal, para poder rastrear a las personas con posibilidad de contagio.

6.1. PROPUESTA DE VERIFICACIÓN

Lo que a continuación se presenta es un modelo de lista de verificación que debe ir incluido en el plan específico de cada centro o instalación deportiva, así como en el plan específico de un evento deportivo. Además de definir a los responsables de las medidas de prevención en cada apartado, se deberá elaborar una lista que se pueda verificar fácilmente y comprobar su correcto cumplimiento con los apartados que en cada caso correspondan.

	SI	NO	N.P*
RECOMENDACIONES GENERALES			
- HIGIENE DE MANOS:			
• Dispensadores de gel distribuidos			
• Indicaciones para el lavado frecuente			
• Material de secado de un solo uso			
• Papeleras de pedal para desecho de material			
- DISTANCIAMIENTO SOCIAL			
• Señalizaciones de distancia mínima de 1,5m			
• Flujo de personas por las instalaciones			
- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIs)			
• Indicaciones de uso o no de mascarillas según necesidades			
• Disponibilidad de mascarillas			
• Disponibilidad de guantes			
• Disponibilidad de otros EPIs (batas…)			
- HIGIENE RESPIRATORIA:			
• Cartelería para recordar medidas de higiene respiratoria			
- No compartir objetos personales, herramientas o material deportivo, o desinfección de los mismos			
- Limitaciones al uso de aseos y vestuarios			
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN			
• Recomendaciones de limpieza y desinfección (productos a utilizar)			

• Turnos de limpieza y desinfección			
• Pautas de ventilación antes, durante y después			
• Limpieza y desinfección de zonas comunes			
• Limpieza y desinfección de aulas/despachos			
• Limpieza y desinfección de gimnasio/zonas deportivas			
• Limpieza y desinfección de aseos			
• Limpieza y desinfección de vestuarios			
• Limpieza y desinfección de materiales deportivos			
• Limpieza y desinfección de zonas de restauración			
RESIDUOS			
• Papeleras de pedal			
• Gestión de residuos			
NORMATIVAS			
• Normativa de uso de instalaciones			
• Restricción al aforo			
• Cita previa			
MEDIDAS DE INFORMACIÓN			
• Cartelería informativa			
• Charlas informativas			
• Formación de personal			
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS			
MEDIDAS SANITARIAS EN ACCESO Y USO DE LA INSTALACIÓN			
• Control de temperatura por parte de personal formado en la identificación de síntomas y protocolos de actuación.			
• Control de aforo			
• Control para evitar aglomeraciones en puntos críticos (entradas, salidas, aparcamientos, etc.)			
• Establecimiento de puntos de acceso			
• Comprobación de que están indicados los aforos y las limitaciones de uso en aseos, ducha y vestuarios.			
• Control de flujo de personas			

• Registro diario de control de entrada			
• Registro de incidencias			
• Protocolo de acceso a la instalación visible			
• Provisión de material de desinfección			
• Carteleria indicativa de distanciamiento social distribuida por zonas			
• Turnos de desinfección de instalaciones			
• Limitaciones al aforo			
• Fomento del teletrabajo			•
Trámites telemáticos			
• Pagos telemáticos			
• Gestión de zona de residencia (si existe)			
• Medidas específicas para modalidades de deportistas con discapacidad			
• MEDIDAS SANITARIAS EN ENTRENAMIENTOS			
• Controles médicos a deportistas respecto a COVID-19			
• Control de asistencia a entrenamientos			
Indicación de uso o no de mascarilla en cada momento			
Indicaciones para el uso de la instalación deportiva			
- Indicaciones para el uso de material			
• Otras medidas			
• MEDIDAS SANITARIAS EN COMPETICION			
VALORACIÓN DEL RIESGO:			
Número de participantes previsto, incluyendo deportistas, técnicos y espectadores.			
• Aire libre o instalación			
• Grado de contacto			
• - MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADOPTADAS			
• DEPORTISTAS E INSTALACIÓN			
• Obligatoriedad o no del uso de mascarillas			
• Normativa de uso compartido de material			
• Desinfección periódica de la instalación			

• Señalización en la instalación			
Formulario de localización			
Toma de temperatura del deportista previo a la competición			
• Medidas higiénicas en competición			
• Cumplimiento del distanciamiento en competición			
•			
• PERSONAL DE APOYO Y ESPECTADORES			
• Limitaciones al aforo			
Valoración de personas de riesgo			
• Formación del personal de apoyo			
Distanciamiento entre el público			
• Uso de mascarillas			
• CEREMONIA DE APERTURA Y ENTREGA DE TROFEOS			
Adopción de medidas de prevención			
REUNIONES TECNICAS			
Medidas de distanciamiento			
Celebración telemática			
DESIGNACION DE UN RESPONSABLE DEL PROTOCOLO			
EXISTENCIA DE UN PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SINTOMAS			
CONFIRMAR QUE LAS MEDIAS PREVENTIVAS COVID-19 SE HAN TRASLADADO A DEPORTISTAS, PERSONAL TÉCNICO Y PÚBLICO CON ANTERIORIDAD A LA COMPETICIÓN O EVENTO			

7. ANEXO I FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL (FLP)

Al ser completado por todos los participantes del evento:

Nombre tal como aparecen en el Pasaporte u otro Documento de Identidad:

_____

Equipo o empresa a la que represalia:

_____

Dirección durante la competencia (calle/apartamento/número/postal/país)

_____

Número de teléfono:

_____

Correo electrónico:

_____

Países/CCAA que visitaste o estuviste los últimos 14 días:

_____

En los últimos 14 días…

	Preguntas	SI	NO
1	¿Tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con la enfermedad COVID-19?		
2	¿Proporcionó atención directa a pacientes de COVID- 19?		
3	¿Visitó o permaneció en un ambiente cerrado con algún paciente con la enfermedad COVID-19?		
4	¿Trabajó/estudió de forma cercana o compartiendo el mismo ambiente laboral o de clase con pacientes de COVID- 19?		
5	¿Ha viajado con un paciente COVID- 19 en cualquier medio de transporte?		
6	¿Ha vivido en la misma casa que un paciente COVID- 19?		

Esta información se podrá compartir con las autoridades locales de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento sufre la enfermedad COVID-19 o llegó en contacto con un caso confirmado.

Fdo.

En a - de de 2020

DECLARACIÓN RESPONSABLE

En ……. a …… de ..... de 2020

Yo, ...con DNI……

Usuario de la Asociación ALTEA (Almería Trastorno del Espectro Autista) en las Actividades Deportivas

DECLARO:

Que ningún miembro de la unidad familiar ha pasado la enfermedad COVID-19*, ni ha tenido contacto con personas contagiadas o con sospecha de presentarlo.

**De haber contraído COVID-19, deberán informar a ALTEA del tiempo que hace que lo padeció para determinar la posibilidad de continuar con la actividad deportiva.*

Que durante los últimos 14 días ningún miembro de la unidad familiar ha presentado fiebre superior a 37,5ºC, ni ningún otro síntoma compatible con el COVID-19.

Así mismo, declaro bajo mi responsabilidad que tomaré las medidas preventivas necesarias para asegurar y minimizar los riesgos de contagio.

- Higiene de manos como medida principal de prevención y control de la infección.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Del mismo modo, ante cualquier sospecha o síntoma de contagio del COVID-19, me responsabilizo de actuar y notificar con urgencia a la Asociación ALTEA. Eximiendo de responsabilidad a la misma si no cumplo las medidas oportunas.

Firmado: ……..

DECLARACIÓN RESPONSABLE

En …… a …… de ..... de 2020

Yo, ...con DNI……

Usuario de la Asociación ALTEA (Almería Trastorno del Espectro Autista) en las Actividades Deportivas

DECLARO:

Que ningún miembro de la unidad familiar ha pasado la enfermedad COVID-19*, ni ha tenido contacto con personas contagiadas o con sospecha de presentarlo.

**De haber contraído COVID-19, deberán informar a ALTEA del tiempo que hace que lo padeció para determinar la posibilidad de continuar con la actividad deportiva.*

Que durante los últimos 14 días ningún miembro de la unidad familiar ha presentado fiebre superior a 37,5ºC, ni ningún otro síntoma compatible con el COVID-19.

Así mismo, declaro bajo mi responsabilidad que tomaré las medidas preventivas necesarias para asegurar y minimizar los riesgos de contagio.

- Higiene de manos como medida principal de prevención y control de la infección.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Del mismo modo, ante cualquier sospecha o síntoma de contagio del COVID-19, me responsabilizo de actuar y notificar con urgencia a la Asociación ALTEA. Eximiendo de responsabilidad a la misma si no cumplo las medidas oportunas.

Firmado: ……..

BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)
EN CASO DE SUFRIR UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA, EVITA EL CONTACTO CERCANO CON OTRAS PERSONAS
EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ Y LA BOCA
LAVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN
AL TOSER O ESTORNUDAR, CÚBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO DESECHABLE
SI NOTAS SÍNTOMAS DE FIEBRE, TOS O FALTA DE AIRE, CONTACTA CON EL 112/061
REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

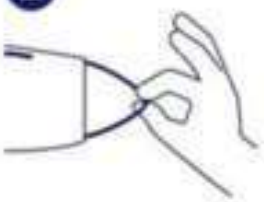
Técnica para una correcta higiene de manos
Con agua y jabón:
40-60 segundos
Con solución alcohólica:
20-30 segundos
1
1
2
Palma contra palma.
3
Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.
4
Palma contra palma con los dedos entrelazados.
5
Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.
6
Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.
7
Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.
8
Aclarar y secar con toalla de un solo uso
Servirse de la toalla para cerrar el grifo
8
Dejar secar al aire
Recuerda
No dejes de hacer lo que está en tus manos

¿Cómo se coloca una mascarilla?

1

Lávate las manos durante 40-60 segundos antes de manipularla.

2



Toca solo las gomas de la mascarilla.

3

Póntela sobre nariz y boca, asegurándote de que no quedan grandes espacios entre tu cara y la mascarilla.

4

Pasa las bandas elásticas por detrás de tus orejas.

5

Pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz.

6

Evita tocar la parte exterior de la mascarilla. Si lo haces, lávate las manos antes y después.

7

Antes de quitarte la mascarilla, lávate las manos.

8

Retírala tocando sólo las bandas elásticas.

9

Para desecharla, introdúcela en una bolsa de plástico. Depositala cerrada en la basura y lávate las manos.

La mascarilla debe cubrir totalmente la boca y la nariz. Ajústala correctamente

Sujétala con la palma de la mano, **en su parte exterior**, para poder colocarla

Coloca, con la otra mano, **los elásticos detrás de la cabeza** hasta el cuello o detrás de las orejas

Ajusta el elástico. El inferior al cuello y el superior en el cráneo, o en las orejas

Desecha la mascarilla si la respiración se vuelve difícil

Retirar la mascarilla **tocando solo las cintas** de sujeción

Colocación y ajuste de mascarilla FFP2 y FFP3